



TURISTIČNA
ZVEZA
SLOVENIJE



OŠ GUSTAVA ŠILIH A LAPORJE, Laporje 31, 2318 Laporje

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

36. DRŽAVNI FESTIVAL
TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA

TURISTIČNA NALOGA

BOMBICA ZDRAVJA



Avtorice naloge:

Nina Brglez Kobale, Nina Erker, Lia Šket, 7. a
Lana Krošel, Barbara Potisk, Eva Pušnik, 8. a
Ana Celan, Žana Dorič, 9. a

Mentorica:

Andreja Perkovič, prof.

LAPORJE, FEBRUAR 2022



ZAHVALA

Zahvaljujemo se mentorici Andreji Perkovič, ki nas je usmerjala in nam pomagala pri načrtovanju in pisanju naloge.

Hvala učiteljicama Boženi Ferenčina Brence za lektoriranje in Tini Lešnik za angleški prevod.

Veseli smo, da so z nami sodelovali in delili svoje bogate izkušnje g. Boštjan Erker, ga. Jožica Onič in ga. Teja Makoter. Hvala jim za to.

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

V nalogi predstavljamo dogodek, ki smo ga poimenovali BOMBICA ZDRAVJA. Najprej smo raziskale, kaj lahko ponudimo potencialnim turistom in kateri ponudniki bi bili pripravljeni sodelovati pri izvedbi dogodka. Povezale smo več ponudnikov in ustvarile dogodek, primeren za vse generacije. Udeleženci bodo na dogodku lahko poskrbeli za svoje zdravje in se sprostili v čudoviti naravi. Na energetskih točkah bodo obiskovalci lahko prisluhnili predavanjem in obiskali različne praktične delavnice. Članice turističnega podmladka bomo poskrbele tudi za otroke in njihovo animacijo. Z dogodkom želimo obogatiti turistično ponudbo našega kraja in pritegniti čim več turistov. Obenem pa se zavzemamo za trajnostni razvoj kraja in ozaveščanje ljudi o pomenu ohranjanja čiste narave.

KLJUČNE BESEDE: prireditev, druženje, zdravje, zelišča, energija, joga, narava.

ABSTRACT

In our research, we are presenting an event named BOMBICA ZDRAVJA. Firstly, we have researched what we can offer the potential tourists and which providers could cooperate in the event. We have connected various providers and created an event suitable for all generations. Participants can look after their health and relax in a beautiful natural environment. They can attend lectures on energetic points and participate in different practical workshops. Young members of the tourist organization will provide children with animation. With this event, we want to enrich the tourist experience in our surroundings and attract tourists to visit it. At the same time, we advocate the sustainable development of the surroundings and raise awareness about the importance of preserving clean nature.

KEY WORDS: event, socializing, health, herbs, energy, yoga, nature.



KAZALO

1 UVOD	6
1.1 METODOLOGIJA – Od ideje do turističnega produkta	6
2 KAJ LAHKO V LAPORJU PONUDIMO?	8
3 RAZISKOVALNI DEL	9
3.1 Energetske točke in energijska voda.....	9
2.1.1 Intervju z go. Jožico Onič, najditeljico energijskih točk.....	10
2.2 Zeliščarstvo in čaji	12
2.2.1 Intervju z zeliščarjem g. Boštjanom Erkerjem.....	13
2.3 Joga	15
4 NAČRT NALOGE	16
4.1 Namen naloge	16
4.2 Zastavljeni cilji	16
4.3 Ciljne skupine	16
4.4 Kaj bo naš turistični produkt?	17
5 IZVEDBA DOGODKA BOMBICA ZDRAVJA	18
5.1 Načrt dogodka	19
5.2 Animacija za otroke	20
5.3 Vabilo na dogodek.....	22
6 TRŽENJE IN PROMOCIJA DOGODKA	23
7 FINANČNI NAČRT	24
8 ZAKLJUČEK	25
9 VIRI IN LITERATURA	26
VIRI SLIK	26
10 PRILOGA	28



KAZALO SLIK

Slika 1: Bombica zdravja	7
Slika 2: Kje nas najdete	8
Slika 3: Središče Laporja	8
Slika 4: Jožica Onič z nihalom	11
Slika 5: Energetske točke v Hošnici.....	11
Slika 6: Boštjan Erker v Hiši zelišč.....	14
Slika 7: Zeliščni vrt.....	14
Slika 8: Teja Makoter v joga pozici	15
Slika 9: Afirmacijske karte.....	15
Slika 10: Načrt izvedbe	18
Slika 11: Gozdni limbo	20
Slika 12: Uživamo v metanju po kupu listja.....	21



1 UVOD

Turistični podmladek OŠ Gustava Šiliha Laporje še naprej išče turistični potencial našega kraja. Vsako leto odkrijemo in načrtujemo nekaj zanimivega, da bi v kraj privabili čim več turistov. Letošnja tema Festivala Turizmu pomaga lastna glava nas je zelo razveselila, saj odpira neskončno možnosti za realizacijo tistega, kar nam je všeč. Kljub temu nam je na začetku delala velike preglavice, ker nismo vedeli, kako naj začnemo, saj v Laporju nimamo term ali česa podobnega. Odločili smo se, da v turistični nalogi predstavimo BOMBICO ZDRAVJA. Ta ideja se nam je zdela zanimiva, ker v njej uporabljamo, zdravilno vodo, ki teče pri energetskih točkah, hkrati pa nam pušča možnosti za spremembe in oblikovanje popolnoma novih produktov.

Že star pregovor pravi, da je vsak začetek težak, a me se nismo dale. Zavihale smo rokave in odprtih misli iskale o možnosti, ki nam jih ponuja naš kraj. Vedele smo, da je v naši okolici kar nekaj vode, to so potočki in potoki ter nekaj naravnih in umetnih ribnikov. Spomnile smo se tudi na energetske točke v bližini, kjer je izvir energijsko bogate vode. Ta nam je predstavljala osnovo za oblikovanje turističnega produkta. Ves čas stremimo k povezovanju različnih deležnikov, ki ponujajo turistične storitve. Zato smo se odločile, da tudi tokrat povežemo vodo, čaje in jogo.

1.1 METODOLOGIJA – Od ideje do turističnega produkta

Letos smo se za sodelovanje v Turističnem podmladku odločile same učenke. Nekaj nas sodeluje že več let, pritegnile pa smo tudi nekaj novih članic. Po uvodnem spoznavanju in predstavitvi koncepta dela pri Turizmu smo hitro začutile, da bomo dobro sodelovale. Mentorica nam je predstavila temo letošnjega festivala, ki nas je najprej malo zmedla, nato pa smo po tehtnem premisleku ugotovile, da tudi v Laporju lahko ponudimo marsikaj, kar je povezano z vodo.

Prva ideja je bila, da ustvarimo izdelek, ki ga bomo promovirali in prodajali na stojnicah. Vedele smo, da bi rade povezale več ponudnikov, ki tržijo svoje dejavnosti in so iz našega kraja. Razmišljale smo tudi, da mora izdelek biti okolju prijazen in trajnostno

Raziskovalna naloga: BOMBICA ZDRAVJA



naravnani. Zato smo razmišljale, kako bi povezale energijsko vodo in čaje našega domačina, zeliščarja Boštjana Erkerja. Nastala je ideja o **BOMBICI ZDRAVJA**.

Uporabile bi zavržene stekleničke sokov in stare žlice, ki jih ljudje več ne uporabljajo. Čaj bi pakirale v lanene mošnjičke, ki bi jih privezale na stekleničko. Želele smo, da bi bili tudi ti mošnjički namenjeni za večkratno uporabo.



Slika 1: Bombica zdravja (A. Perkovič)

Začele smo razmišljati o embalaži, v katero bi izdelek shranili. Tu smo naleteli na številne dileme in ovire. Kako dodati žlico? Kam dati čaj, da ostane svež in čist? Kako dolgo je taka voda užitna? Kdo bi nam polnil stekleničke, da bi se rok uporabe podaljšal? ... Po tehtnem razmisleku smo se odločile, da moramo idejo opustiti, ker na žalost trenutno ni izvedljiva.

Začele smo znova, a smo vedele, da bi energijsko vodo in čaj rade obdržale. Spomnile smo se na dogodek, ki smo ga člani Turističnega podmladka uspešno izvedli pred nekaj leti. Vključeval je jogo, ki je bila takrat zelo dobro obiskana.

Pogovorile smo se s ponudniki, ki bi jih rade povabile k soustvarjanju dogodka. Ko smo dobile njihovo potrditev, da je ideja zanimiva in bi bili pripravljeni sodelovati, smo začele načrtovati.



2 KAJ LAHKO V LAPORJU 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 2: Kje nas najdete



Slika 3: 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. 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 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 in Tišlerjev kozolec v Laporju, cimprača v Laporju, stara preša na Razgorju, Krajinski park Žabljek, dobov gozd, ribnik na Farovcu. Na poti po okoliških krajih lahko turisti vidijo številne potoke in potočke s čisto vodo. Veliko je tudi ribnikov in mokrišč, kjer lahko najdejo različne rastline in opazujejo živali. Ob ribniku na Farovcu si lahko odpočijejo in si privoščijo okrepčilo. Posebno okrepčilo je energijska voda, ki jo lahko pijejo v Hošnici pri energetskih točkah.



3 RAZISKOVALNI DEL

Pred izvedbo turistične naloge smo se v skupini pogovorile, kaj lahko v Laporju ponudimo prebivalcem, turistom ... Sklenile smo, da želimo naš turistični produkt narediti čim bolj ekološki. Raziskovale smo vire in literaturo o turističnih možnostih našega kraja. Odločile smo se, da vključimo energetske točke in zelišča ter poskrbimo za nekaj gibanja, zato vključimo še jogo. S turističnim produktom smo želele povezati več ponudnikov, ki delujejo v našem kraju. Nastala je ideja o dogodku, ki smo ga poimenovali Bombica zdravja. Najprej smo ponudnike povabile k sodelovanju. Vsi so se pozitivno odzvali in so bili veseli sodelovanja s podmladkom. Da smo našle rdečo nit dogodka, smo raziskovale o posebnostih energetskih točk in energijske vode ter o zeliščih, nato pa smo opravile intervjuja z dvema ponudnikoma.

3.1 Energetske točke in energijska voda

V Sloveniji imamo kar nekaj znanih poti in krajev z energetskimi točkami. Energetske točke vplivajo na naše fizično in psihično počutje. Ljudje njihovo delovanje občutijo na različne načine, lahko je to rahlo mravljinčenje ali zbadanje po telesu, lahko se pojavi dvig temperature ali povišan srčni utrip. Nekateri lahko vidijo močne barve. Na vsakega od nas energije delujejo drugače. Že med kratkim sprehodom skozi gozd, travnik ... izginejo nemir, napetost in stres, saj se iz telesa izločijo strupi, in se izničijo druge težave, ki jih ima sprehajalec. Na energijski točki čim bolj sproščeno stojimo ali sedimo, globoko dihamo in ne govorimo z drugimi, razmišljamo o nečem lepem/dobrem. (Raziskovalna naloga, 2009)

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)

Po pripovedovanju ge. Onič ima voda, ki teče po teh točkah, veliko energijsko vrednost. Voda ima namreč izjemno sposobnost, da si zapomni vse energijske informacije, s katerimi se sreča. To pomeni, da se, če kapljica vode na svoji poti pride v stik s



kamninami s pozitivno energijsko informacijo, te navzame in jo nese s seboj do izvira. To se dogaja tudi na energetskih točkah v Hošnici.

2.1.1 Intervju z go. Jožico Onič, najditeljico energijskih točk

1. Kdaj ste prvič slišali za energijske točke in kaj vas je pri njih najbolj pritegnilo?

Imela sem probleme s kolki in slikanje v Rogaški je pokazalo, da imam obrabo. Zato sem morala hoditi z berglo, ker pa niso pomagala nobena zdravila, sem se odločila za zdravljenje ob Bukovniškem jezeru na energijskih točkah. Najbolj me je pritegnilo to, da so se izboljšave pokazale kar hitro.

2. Kako ste prišli na idejo, da bi jih lahko imeli tudi pri vas? Ste sami že prej obiskovali točke v drugih krajih?

Ker je bilo jezero daleč od mojega doma, sem s pomočjo strokovnjaka začela raziskovati kar v svojem gozdu. Nekaj me je vleklo na določen konec gozda, kjer sem po daljšem času odkrila točke.

3. Nekateri pravijo, da se na teh točkah zgodijo čudežne ozdravitve. Kakšno je vaše mnenje o tem?

Tudi sama sprva nisem verjela, zato sem poklicala radiestezista g. Igorja Zienfelda, ki je potrdil moje domneve in označil, za katero bolezen se lahko zdravi na določeni točki.

4. Dandanes pravijo, da so te točke zelo obiskane. Je bilo tudi prej tako? Kdaj se je začelo zanimanje večati?

Da, danes so točke obiskane in spleča se jih preizkusiti. Zanimanje se je začelo večati, ko so ljudje ugotovili, da točke resnično delujejo.

5. Nekaterim ljudem ta mesta pomagajo lajšati bolečino, drugim čudežno pomagajo do ozdravitve, nekateri pa pravijo, da niso čutili ničesar. Zakaj, menite, je temu tako?

Zaenkrat še nisem srečala nikogar, ki se ne bi pohvalil z izboljšanjem zdravja. Vsekakor pa je delovanje povezano tudi s tem, s kakšnim prepričanjem gre človek tja. Moje največje plačilo je, da mi ljudje povedo, da jim je pomagalo, to mi je več vredno kot denar. Ljudje so po navadi zelo hvaležni.



6. Je res, da ima tudi voda tako rečeno "čudežne lastnosti"?

Da, spominjam se ženske, ki je na energijske točke začela hoditi in uživati energijsko vodo zaradi multiple skleroze. Zdravniki so ji rekli, da bo verjetno pristala na vozičku, pol leta je trikrat na teden hodila v gozd, nekaj časa je ni bilo, potem pa je prišla povedat, da je bila na pregledu v Ljubljani, kjer ni pokazalo bolezenskih znakov. Od tega je že 7 let in je zdrava, ima službo ter ni ji treba uživati zdravil.

7. Kako te lastnosti vplivajo na nas?

Vsaka točka na nas vpliva drugače, saj je vsaka točka za svojo bolezen.

8. Na koliko časa je "priporočeno" iti na take točke, piti energijsko vodo?

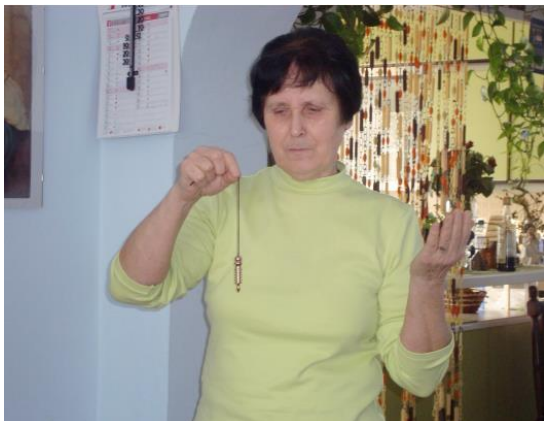
Zdravilne točke za odpravo težav je treba obiskati dva do trikrat tedensko, najbolje nekaj tednov zapovrstjo.

9. Koliko postaj/točk imate označenih danes? Katero bi najbolj priporočali?

Danes imam v gozdu označenih 70 točk. Nobene ravno ne priporočam, ampak najbolj obiskane točke so za dihala, hrbtenico, glavobol, depresijo, sladkorno bolezen, mehur, ledvice, ožilje, želodec, prebavo, revno in prostatu.

10. Kaj mislite, kaj bi se zgodilo, če bi taki vodi dodali še zdravilna zelišča?

Menim, da bi bila voda še učinkovitejša ter da bi bili rezultati vidni še prej.



Slika 4: Jožica Onič z nihalom
(K. Pahič)



Slika 5: Energetske točke v Hošnici
(T. Brglez)



2.2 Zeliščarstvo in čaji

V Sloveniji imamo zelo veliko raznovrstnih zelišč. Za vsako pokrajino so značilna različna zelišča. Najpogostejša zelišča so meta, kamilica in melisa. Zeliščarstvo je uporaba rastlin in njihovih izvlečkov za zdravljenje in preprečevanje širjenja raznih bolezni. Ljudje so se že v prazgodovini zavedali, da lahko uporabljajo rastline tudi v zdravilne namene. Podatki o učinkovanju rastlin in oblik rastlinskih pripravkov so se prenašali iz roda v rod. Kasneje so se zelišča pojavila tudi v medicini, saj so ugotovili, da je veliko zelišč zdravilnih. (lu-jesenice.net)

Zdravilne rastline lahko nabiramo skozi celo leto, odvisno od vrste in dela rastline, ki ga nameravamo nabirati. Zelišča zmeraj sušimo takoj po nabiranju na suhem, čistem, zračnem prostoru, najbolje na podstrešju. Ko so zelišča suha in zdrobljena, jih hranimo v temnih kozarcih, ki se dobro zapirajo. Posode z rastlinam hranimo v suhem prostoru. Zelo pomembno pa je tudi, da na kozarce nalepimo etikete z imenom rastline in letnico nabiranja.

Čaj je brezalkoholna pijača, ki vsebuje tein. Je poparek, ki ga pripravimo tako, da prelijemo posušene liste zelišč z vročo vodo. Za boljši okus pa lahko čaju dodamo tudi začimbe ali sadne okuse. Čaj prihaja iz starodavne Indije, od koder naj bi se razširil na Kitajsko, kasneje pa tudi v druge dežele sveta. Uporaba čaja se je skozi stoletja spreminjala. Danes ga pogosto pijemo tudi z mlekom. (www.abczdravja.si)

Boštjan Erker se je že od malih nog rad ukvarjal z zelišči. Začel je s pripravo tinktur, kasneje pa se je navdušil še nad čaji in mazili. Pred več kot 10 leti je začel svojo zeliščarsko pot s šestimi različnimi čaji, sedaj pa jih ima že okoli 50. Znanje črpa iz knjig in se uči pri drugih zeliščarjih, največ pa se nauči iz lastnih izkušenj. Ob zeliščnem vrtu stoji hiša zelišč, kjer lahko vidite in kupite številne proizvode, zraven ima postavljeno tudi sušilnico, saj vsa zelišča pridela sam. Številni njegovi čaji so bili nagrajeni. Je član Zeliščarskega društva Hermelika Slovenska Bistrica, zelo dejaven je tudi v Turističnem društvu Laporje. Pripravlja razna druženja in prireditve, izvaja delavnice mešanja čajev, pri njem vsako leto postavijo tudi klopotec in mlaj.



2.2.1 Intervju z zeliščarjem g. Boštjanom Erkerjem

1. Od kdaj se ukvarjate z zeliščarstvom?

Z zeliščarstvom se ukvarjam že približno 15 let, torej od leta 2007.

2. Kaj vas je navdihnilo za to?

Za to so me navdihnili različna društva, ki se ukvarjajo s promocijo zeliščarstva. Že od nekdaj mi je bilo všeč ukvarjanje z zelišči. Vsak dan odkrijem kaj zares zanimivega in zabavnega.

3. Kje ste se učili o zeliščarstvu?

O zeliščarstvu sem se učil v Celju. Opravi sem NPK – nacionalno poklicno kvalifikacijo. Učim se iz različnih seminarskih nalog in pa seveda tudi iz knjig o zeliščih.

4. Koliko različnih vrst zelišč raste na vašem vrtu?

V vrtu rase okoli 45 različnih vrst zelišč. Število je različno glede na letni čas.

5. Kateri je bil vaš prvi izdelek?

Moj prvi izdelek je bil kamilični čaj.

6. Kako nastanejo čajne mešanice?

Čajne mešanice nastajajo tako, da zelišča najprej naberem, jih posušim, nato pa jih zmešam s čajem. Lahko jih zmešamo več ali dodamo samo eno zelišče.

7. Koliko časa traja da izdelate čaj, kremo?

Traja približno 1 leto. To je ves krog od tega, da zelišča zrastejo in jih potem naberem, posušim in tako dalje.

8. Kdaj ste odprli Hišo zelišč in zakaj?

Hišo zelišč sem odprl pred 7 leti. Zaradi pomankanja prostora za zelišča in zaradi vedno večje volje do ukvarjanja z zelišči.

9. Kje vse prodajate svoje izdelke?

Svoje izdelke prodajam na tržnici v Slovenski Bistrici, v trgovini Vega Vita v Slovenski Bistrici, v Kmetijski zadrugi Slovenska Bistrica, v Mariboru – trgovina E.Leclerc, v trgovini Kašča Šmarje in v trgovskem centru BTC Ljubljana.



10. Ali ste dobili za svoj izdelek kakšno nagrado?

Da, nagrado sem dobil na Festivalu dobrot slovenskih kmetij na Ptuju: 10 zlatih in pa 4 bronasta priznanja. Nagrade sem dobil za Ženski in Moški čaj, Čaj Laporčan, Zimski čaj, Čaj C19, Družinski čaj in za Čaj za vsak dan.

11. Ženski čaj je dobil nagrado, pri čem nam pomaga?

Ženski čaj pomaga vsem ženskam pri njihovih ginekoloških težavah.

12. Kakšen je vaš delovnik?

Moj delovnik je precej različen, saj se poleg zeliščarstva ukvarjam tudi z drugimi stvarmi. Moj delovni dan se začne poleti in spomladi bolj zgodaj zjutraj ali pa se zavleče bolj v večer, zaradi vročine. Pozimi in jeseni pa je povsem različen, ker takrat večina zelišč več ne raste in se ukvarjam samo s pripravo zelišč v svoji hiški.

13. Kako skrbite za svojo promocijo?

Za svojo promocijo skrbim z različnimi brušurami, s spletno stranjo in s pomočjo strank, tako da priporočajo moje izdelke še drugim ljudem.

14. Kdo vam pomaga pri pripravi embalaže, dizajna?

Pri pripravi embalaže in dizajna mi včasih pomagata moja dva otroka in pa moja mama, sicer pa večinoma naredim sam. Vsi v družini pomagajo, kadar je veliko dela.



Slika 6: Boštjan Erker v Hiši zelišč (L. Perkovič)



Slika 7: Zeliščni vrt (L. Perkovič)



2.3 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/)

Teja Makoter je mamica treh otrok in že od nekdaj zaljubljena v gibanje in ustvarjanje z besedami. Kot trenerka in mentorica pomaga ljudem zopet najti njihovo fizično in notranjo moč. Je predavateljica, ki po svoji lastni izkušnji predava o pomenu zdrave prehrane in gibanja. Izdala je tudi dve avtorski zbirki pesmi, v prostem času pa objavlja tudi recepte. Poleg kart za otroke Tvoj čarobni svet je izdala še knjižico Preprosto presno – mala šola presnega prehranjevanja in knjižico s pravljico in z zgodbico, s katero je želela otrokom predstaviti razliko med obema. Veliko svojega časa nameni jogi in uvajanju drugih v svet sprostitve in poglobljanja vase. Meditacijo želi na zanimiv način približati tudi otrokom.



Slika 8: Teja Makoter v joga pozici (adrifund.com)



Slika 9: Afirmacijske karte (svetloba.si)



4 NAČRT NALOGE

4.1 Namen naloge

Namen naše naloge je sodelovati na 36. festivalu Turizmu pomaga lastna glava, hkrati pa s turističnim produktom, ki ga razvijamo, poskrbeti za promocijo našega kraja in popestritev turistične ponudbe v njem. Glede na trenutne korona razmere, želimo ljudi ozaveščati o pomenu zdravja, gibanja in skrbi za dobro počutje. Naš namen je organizirati dogodek, ki bo ponudil raznolike aktivnosti, primerne za različne ciljne skupine obiskovalcev.

4.2 Zastavljeni cilji

Naš najpomembnejši cilj je organizirati dogodek, ki bo privabil domačine in obiskovalce iz drugih krajev. Obiskovalce bi na zanimiv način ozaveščali o zdravem načinu življenja.

Zastavili smo si naslednje cilje:

- Organizirati dogodek **BOMBICA ZDRAVJA**.
- Izdelati privlačen ter zanimiv plakat – vabilo.
- Uresničiti rdečo nit dogodka: skrb za zdravje v povezavi z naravo.
- Pripraviti aktivnosti, primerne za različne starostne skupine.
- Ozaveščati ljudi o pomenu pitja vode.
- Navdušiti ljudi za uporabo zelišč v vsakdanji prehrani.
- Ozaveščati o pomenu gibanja za boljši spanec.

4.3 Ciljne skupine

Naš turistični proizvod je namenjen naslednjim skupinam turistov/obiskovalcev:

- otrokom vrtca, starim nad 5 let;
- učencem OŠ;
- dijakom in študentom;
- domačinom in ostalim odraslim osebam, ki želijo spoznati Laporje z okolico;
- vsem, ki imajo radi gibanje in neokrnjeno naravo;
- starejšim, ki bi radi obnovili svoje znanje o zeliščih in okrepili svoje zdravje.

Število udeležencev ni omejeno, saj jih bomo razdelili v manjše skupine glede na interes in posamezne delavnice/predavanja ponovili večkrat.



4. 4 Kaj bo naš turistični produkt?

Naš turistični produkt smo poimenovali **BOMBICA ZDRAVJA**. Predstavlja poseben dogodek, ki ga bomo izvedle v našem domačem kraju, natančneje v Hošnici pri energetskih točkah. Načrtujemo, da bi dogodek potekal dva dneva zapored. Udeležbo želimo omogočiti čim več različnim obiskovalcem, zato bo dogodek potekal enkrat dopoldan in enkrat popoldan. Odločile smo se, da ga izvedemo v začetku junija, saj je takrat že toplejše vreme, ki je bolj primerno za obisk energetskih točk. Prav tako pa se v tem času ljudje raje zadržujejo zunaj.

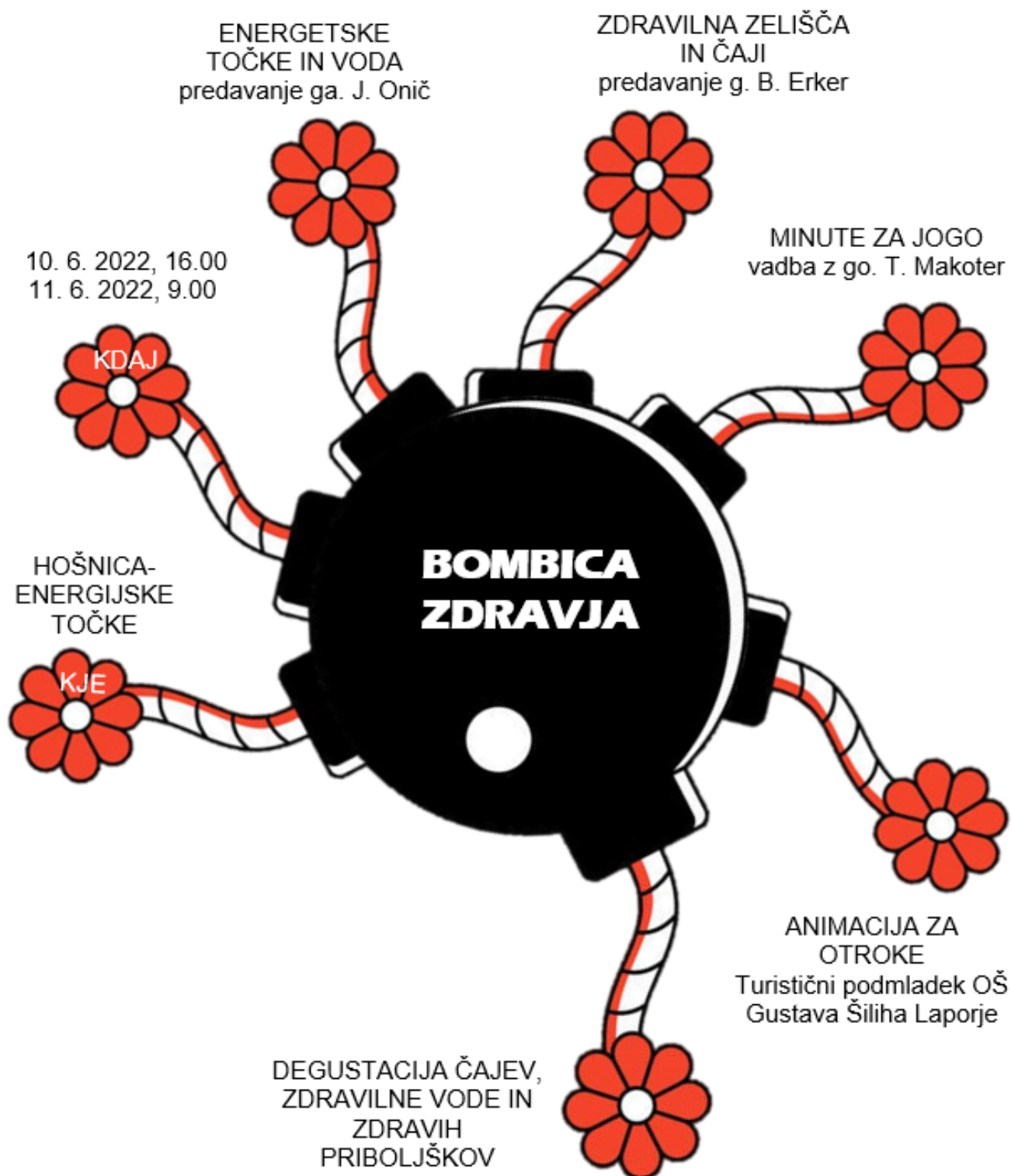
Pri izvedbi dogodka **BOMBICA ZDRAVJA** bodo sodelovali:

- Boštjan Erker (zeliščar).
- Teja Makoter (vaditeljica joge).
- Jožica Onič (energetske točke).
- Turistični podmladek OŠ Gustava Šiliha Laporje (delavnice za otroke in organizacija dogodka).

Želimo izvesti dogodek, ki bo primeren in zanimiv za vse starostne skupine. Načrtujemo predavanja in delavnice z različnih področij. Za starejše smo načrtovale delavnico z jogo. Prisluhnili bodo lahko predavanju g. Jožice Onič o energijskih točkah in vodi ali se podučili o zdravilnih zeliščih in o pripravi čajnih mešanic z g. Boštjanom Erkerjem. Za naše najmlajše udeležence bomo poskrbele članice Turističnega podmladka in jim na zabaven in poučen način približale naravo. Za njih bomo pripravile poučen in razgiban poligon, ki bo vseboval: raziskovanje rastlin in živali; ozaveščanje o pomenu pitja vode, o čistoči narave in o pomenu gibanja za zdravo življenje. Za boljše počutje vseh udeležencev bomo poskrbeli z različnimi čaji in zdravimi dobrotami, ki jih bomo pripravili člani Turističnega podmladka v sodelovanju z učenci OŠ Gustava Šiliha Laporje in g. Boštjan Erker. Ob vsem tem ne bomo pozabili na ohranjanje čiste narave, zato bomo udeležence prosili, da na dogodek prinesejo svoj lonček/posodico za čaj. S tem se želimo izogniti smetem, ki obremenjujejo naravo.



5 IZVEDBA DOGODKA **BOMBICA ZDRAVJA**



Slika 10: Načrt izvedbe



5.1 Načrt dogodka

Natančno smo želele vedeti, kako bo potekal dogodek, zato smo naredile načrt izvedbe.

- Zbor obiskovalcev, pozdravni nagovor, predstavitev poteka dogodka.
- Razdelitev obiskovalcev glede na želje/interese.
- Obisk posameznih delavnic/predavanj.
- Pogostitev, priprava čajnih mešanic in prosto druženje.

ČAS	AKTIVNOST/DOGODEK	IZVAJALEC	ZADOLŽITVE
16.00–16.15 9.00–9.15	Zbor obiskovalcev, pozdravni nagovor, predstavitev poteka dogodka	Članice TP in mentorica	Priprava govora in predstavitve (Ana, Žana)
16.15–16.30 9.15–9.30	Predavanje ge. Onič o energetskih točkah in vodi	ga. Jožica Onič	Priprava prostora za letake (Lana)
16.30–16.40 9.30–9.40	Razdelitev v skupine glede na interese obiskovalcev	Članice TP	Napisi za delavnice (Barbara)
16.15– 9.15–	Animacija za otroke – raziskovanje gozda, joga, degustacija čajev, spoznavanje zelišč ...	Članice TP	priprava pripomočkov (vse članice TP)
16.40–18.00 9.40–11.00	Obisk delavnic: joga čajne mešanice energetske točke - razlaga	ga. Teja Makoter g. Boštjan Erker ga. Jožica Onič	Priprava prostora (Nina B. K., Nina E.)
18.00– 11.00–	Druženje, degustacija čajev, zdravih priboljškov, zeliščnih bonbonov ...	g. Boštjan Erker članice TP	Priprava prostora (Lia, Eva) Pogostitev (vse članice TP)



5.2 Animacija za otroke

Naša ciljna skupina so tudi najmlajši. Zanje smo pripravile poseben program, ki se bo odvijal v gozdu, neposredni bližini energetskih točk. V gozdu se bomo igrali, raziskovali in se zabavali. Predstavljamo samo nekaj nalog, ki jih bodo otroci opravili.

🔥 GOZDNI LIMBO

Poiščite dolgo palico, določite dva, ki jo bosta držala in že ste nared za **gozdni limbo**. Po vrsti, »kot so hiše v Trsti« pojdite pod palico, vendar ne smete pasti na kolena ali zadnjo plat. Palico spuščajte vsakič nižje. Kdo je najbolj gibčen? Kdo je najbolj vztrajen? Preverite, ne bo vam žal. (TP, 2016)



Slika 11: Gozdni limbo

🔥 VEJE KLATIT

Veje klatit je še ena stara igra, vašim staršem dobro poznana. Igrajmo jo še mi. Poišči palico, ki je dolga približno 40 cm (to je do vaših kolen in še malo), lahko pa tudi malce več. Pazi, da bo debela vsaj za dva prsta.

Postavi se na sredino jase, primi palico z obema rokama in jo nasloni na tla. Čelo nasloni na vrh palice. Sedaj se desetkrat zavrti okoli palice. Ko to narediš, poskusi s palico udariti po najbližjem drevesu/veji. Ti je uspelo? Poskusi večkrat. (TP, 2016)

🔥 METANJE LISTOV

Metanje listov je najbolj zabavno jeseni, ko so listi suhi in jih je veliko.

Igrajte se, da ste metle, na kup nagrabite veliko listja. Sedaj pa je čas za akcijo. Začenja se tekma, kdo bo vrgel vame več listov. JUHU, začnimo! (TP, 2016)



Slika 12: Uživamo v metanju po kupu listja

🔥 MET PALICE

Če vam po poti postane dolgčas in ne veste, kaj bi, imamo še en predlog, ki je vedno na voljo: met palice. Poišči si dolgo palico, ki ne sme biti pretežka. Vrzi jo daleč v gozd, nato pa steči po njo in jo zopet vrzi. (TP, 2016)

🔥 NAJDI RAVNOTEŽJE

Najdi ravnotežje je igra, za katero poišči staro deblo, stopi nanj in poskusi čim dlje zdržati na njem. Poskusiš lahko tudi na debeli veji, ki jo lahko z nogami premikaš naprej in nazaj. (TP, 2016)

🔥 JOGA ZA OTROKE

Sedemo na tla in se umirimo. Najprej naredimo nekaj dihalnih vaj, da se sprostimo. Nadaljujemo z vajami, ki so preproste. Npr. **BAGER** - Sedimo na petah, roke sklenemo na hrbtu in se ob izdihu sklonimo naprej. Čelo se dotika tal, roke dvigamo v višino nad hrbtom. Zadržimo dih za deset sekund, nato se ob vdihu spet zravnamo. Sprostimo roke, jih položimo na kolena in mirno dihamo. Nato ponovimo vajo še dvakrat in počivamo sklonjeni naprej, s čelom naslonjenim na pesti ena vrh druge. Vaja krepi hrbtne in ramenske mišice ter pogloblja dihanje. **MAČKA** - Pokleknejo na vse štiri in globoko vdihnemo. Hkrati uleknemo hrbet in dvignemo glavo (konjski hrbet).

Ob izdihu potegnemo trebuh noter, visoko dvignemo križ v »grbo« in sklonimo glavo. Vajo izvedemo trikrat, nato počivamo. Vaja krepi trebušne mišice in hrbtenico.

DREVO - Stojimo na desni nogi in potegnemo levo stopalo na notranjo stran desnega kolena. Dvignemo roke stegnjene nad glavo. Dlan je na dlani. Mirno in enakomerno dihamo. V tem položaju ostanemo do 30 sekund, nato zamenjamo nogo. Vajo izvedemo trikrat in nato počivamo. Vaja izboljšuje občutek za ravnotežje. (Schmidt, 2009).



5.3 Vabilo na dogodek

**TUDI NARAVA NAM
LAHKO PODARI
SVOJ DAR!**

Ali ste pod stresom zaradi službe,
šole, zdravja, covid razmer?
Za vas imamo briljantno rešitev!

Pridružite se nam na dogodku
BOMBICA ZDRAVJA
v našem čarobnem gozdu,
ki vam bo pomagal povrniti moči
in v vas vzbudil
ljubezen do narave.

Kdaj: 10. 6. in 11. 6. 2022
Kje: energetske točke v Laporju
Kaj ponujamo?

- Obisk energetskih točk
- spoznavanje zelišč in čajev
- zanimive delavnice za otroke
- sprostitvena joga (mlajši, starejši)
- druženje s pogostitvijo

Veselimo se
vašega obiska.
Vljudno vabljeni!

**S SEBOJ PRINESITE
SVOJO NAJLJUBŠO
SKODELICO ZA ČAJ**



6 TRŽENJE IN PROMOCIJA DOGODKA

Naš turistični produkt – **BOMBICA ZDRAVJA**, je treba predstaviti in približati ljudem. Spraševale smo se, kako doseči čim več ljudi, da bodo slišali za nas ter se odpravili v naše kraje in se udeležili dogodka.



FACEBOOK - TURISTIČNO DRUŠTVO LAPORJE
ŠOLSKA SPLETNA STRAN
SPLETNA STRAN MEDOBČINSKE TURISTIČNE
ZVEZE SLOV. BISTRICA
TIC IN RIC SLOVENSKA BISTRICA



PANORAMA
BISTRISKE NOVICE
VEČER



RADIO ROGLA
ŠTAJERSKI VAL
RADIO MARIBOR

Nekaj tednov pred izvedbo dogodka bomo letak, ki bo opozarjal na naš dogodek poslali v vsa gospodinjstva v KS Laporje. Letak bo potencialnim obiskovalcem na voljo tudi 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



7 FINANČNI NAČRT

BOMBICA ZDRAVJA je dogodek, ki bo potekal v sklopu vsakoletnega krajevnega praznika KS Laporje. Zato večjih stroškov za organizacijo ne načrtujemo. Organizacijo in stroške v večji meri prevzameta OŠ Gustava Šiliha Laporje in TD Laporje. Zato bo dogodek za obiskovalce brezplačen.

PREDVIDENI STROŠKI		
REKLAMNI PLAKATI	30 kosov – v vsak kraj KS	50 € – TD Laporje
LETAKI	700 kosov – za vsako gospodinjstvo v KS	
ZDRAVI PRIBOLJŠKI	1 kom pehtranove potice 100 kom mafinov zeliščni bonboni	50 € – šolska kuhinja - pripravijo članice TP in učenci (RaP – zdrav zajtrk)
ZELIŠČA ZA ČAJE	sveža s šolskega vrta in Zeliščarstva Erker	pripravijo učenci (RaP – šolski vrt) in g. B. Erker
ZELIŠČNI NAPITEK	30 litrov	donacija Zeliščarstva Erker, Laporje



8 ZAKLJUČEK

Začetek je bil težak, saj smo morale svojo osnovno idejo o turističnem produktu opustiti. Veliko vprašanj se je porajalo med iskanjem nove ideje. A nismo obupale in smo raziskovale naprej. Tako smo odkrile marsikaj zanimivega o našem kraju in ljudeh, ki ustvarjajo njegovo turistično ponudbo. Ugotovile smo, da se le redko povezujejo in so bili veseli naše pobude o skupne sodelovanju na dogodku.

Pripraviti smo želele dogodek, ki bo ponudbo našega kraja čim bolj približal potencialnim turistom različnih starosti in interesov. Ob tem pa smo mislile tudi na naravo in naše sobivanje z njo. Zato bodo obiskovalci s seboj prinesli svoje najljubše skodelice za čaj. Poudariti smo želele pomen gibanja za zdravje ter izpostaviti pomen zelišč in čajev v prehrani. Poseben čar in dodatno težo dogodku da kraj dogodka – energetske točke, kjer dokazano dobiš energijo in zdravje.

Med oblikovanjem naloge smo pridobile veliko teoretičnih znaj in praktičnih izkušenj, med slednje sodi komunikacija z ljudmi, ki se nam zdi najpomembnejša – izvedba intervjujev. Zdaj že nestrpno čakamo, da napoči čas dogodka. Morda ustvarimo novo čajno mešanico ali se naučimo kakšno novo joga pozo. Najbolj pa se veselimo priprave zeliščnih bonbonov in slastnih priboljškov.

SMO VAS PREPRIČALE? DOBRODOŠLI V LAPORJE NA BOMBICO ZDRAVJA!



9 VIRI IN LITERATURA

- Čas, M. (2008): Iz preteklosti v sedanost. OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Pahič, K. in Žišt, K. (2009): Raziskovalna naloga: Energetske točke v Hošnici pri Laporju. OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Turistični podmladek (2016): Štokljina pot. OŠ Gustava Šiliha Laporje.
- Gradivo za delavnico Spoznavamo: zeliščarstvo, <https://lu-jesenice.net/wp-content/uploads/2012/11/zeli%C5%A1%C4%8Da-TV%C5%BDU-Benedik-Radovljica.pdf>, dostop 10. 2. 2022.
- Zeliščarska kmetija Kalan o pomenu pridelave slovenskih zelišč, <https://www.nasasuperhrana.si/clanek/zeliscarska-kmetija-kalan-o-pomenu-pridelave-slovenskih-zelisc/>, dostop 10. 2. 2022.
- Vse, kar še niste vedeli o čajih, <https://www.abczdravja.si/hrana/vse-kar-se-niste-vedeli-o-cajih/>, dostop, 11. 2. 2022.
- Kaj je joga? <http://www.promovita.net/joga/kaj-je-joga/>, dostop 12. 1. 2022.
- Schmidt, G. (2009): Joga za šolske otroke. Dosegljivo na <http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/joga%20za%20solske%20otroke.pdf>, dostop 22. 2. 2022.

VIRI SLIK

- Naslovna ilustracija: Bombica zdravja, Luka Perkovič, 26. 2. 2022.
- Slika 1: Bombica zdravja. Fotografija skice Andreja Perkovič, januar 2022.
- Slika 2: Kje nas najdete – zemljevid <https://www.google.si/maps/place/2318+Laporje/>, dostop 7. 1. 2022.
- Slika 3: Središče Laporja. Fotografija Marko Leskovar, maj 2018.
- Slika 4: Jožica Onič z nihalom. Fotografija Katja Pahič, januar 2009.
- Slika 5: Energetske točke v Hošnici. Fotografija Tjaša Brglez, april 2021.
- Slika 6: Boštjan Erker v Hiši zelišč. Fotografija Luka Perkovič, maj 2021.
- Slika 7: Zeliščni vrt. Fotografija Luka Perkovič, maj 2021.
- Slika 8: Teja Makoter v joga pozici, <https://www.adrifund.com/profile/view/69>, dostop 26. 1. 2022.

Raziskovalna naloga: BOMBICA ZDRAVJA



- Slika 9: Afirmacijske karte, <https://www.svetloba.si/znanja/afirmacijske-kartice-za-otroke-tvoj-carobni-svet>, dostop 26. 1. 2022.
- Slika 10: Načrt izvedbe. Žana Dorič, 20. 2. 2022
- Slika 11: Gozdni limbo. Fotografija Neža Kavkler, 7. 1. 2016.
- Slika 12: Uživamo v metanju po kupu listja. Fotografija Veronika Šela, 7. 11. 2015.



10 PRILOGA

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, 22. 2. 2022

Mentorica:
Andreja Perkovič

Ravnateljica:
Margareta Voglar

