

Srednja poklicna in strokovna šola Bežigrad – Ljubljana

Ptujska ulica 6

1000 Ljubljana

13. mednarodni festival Več znanja za več turizma

ZELENI TURIZEM

UČNA POT PO STOPINJAH KOLIŠČARJEV

Avtorice:

Monika Gale, 1. K

Eva Osredkar, 1. K

Tanja Stražišçar, 1. K

Avtorica fotografij:

Monika Gale, 1. K

Mentorji:

Andrej Golinar, prof.

Katarina Pirnat, prof

Alojzija Skubic, prof.

Ljubljana, 2016

KAZALO

1 UVOD	1
2 NAMEN IN CILJI NALOGE	2
3 OPREDELITEV VIROV, UPORABLJENIH V NALOGI	2
4 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA PRODUKTA	3
4.1 PROGRAMSKA STRUKTURA	3
4.2 PREDSTAVITEV PRODUKTA.....	3
4.3 PODROBNA VSEBINA POSAMEZNIH DEJAVNOSTI PROGRAMA	4
5. NAČINI TRŽENJA TURISTIČNEGA IZDELKA	8
6. FINANČNI NAČRT	9
6.1 PREDVIDENI STROŠKI za en voden ogled	9
6.2 PREDVIDENI PRIHODKI za en voden ogled.....	9
7 SKLEP	9

ZAHVALA

Pot bomo našli ali pa jo naredili.

(Hanibal)

Pri naši »gradnji poti«, pripravi učne poti Po stopinjah koliščarjev sta nam neprecenljivo pomagala Društvo Fran Govekar Ig in njegova predsednica Alenka Jeraj, za kar smo neizmerno hvaležne. Dobile smo veliko koristnih informacij, gradiva za pripravo projektne naloge in koliščarske kostume za snemanje videospota. Društvo je bilo takoj pripravljeno sodelovati z nami in tako bo začetek učne poti prav v njegovih prostorih.

Najlepša hvala Damijani Bijek, ker je pripravljena pomagati udeležencem pri izdelavi glinenih izdelkov, Društvu za sožitje z naravo za vse koristne informacije o zdravilnih rastlinah, Milanu Ovcu za možnost brezplačnega pokušanja medu in Janezu ter Ivanki Skubic iz Škofljice za izčrpne informacije o pridelavi lanu in prikazu tkanja na statvah.

Posebna zahvala pa gre tudi učiteljem Andreju Golinarju, Majdi Grašič, Lei Janežič, Karmen Klobasa, Katarini Pirnat, Alojziji Skubic in Luciji Šljuka Novak za vso njihovo pomoč, potrpežljivost, spodbudo in veliko dobre volje.

Avtorice projekta

1 UVOD

Dijakinje Srednje poklicne in strokovne šole Bežigrad – Ljubljana, smer Ustvarjalec modnih oblačil, smo navdih za svojo projektno-raziskovalno nalogo našle v slovenski literaturi. Očarali so nas junaki Jalnovih Bobrov: samozavestni Ostrorogi Jelen, njegova ljubezen Jezerna Roža, potuhnjeni Neokretni Karp, nežna Sinjeoka in še mnogi drugi. Pisatelj Janez Jalen natančno opiše način življenja koliščarjev in hotele smo izvedeti, ali ga je pri opisu njihovega bivanja vodila le bujna domišljija ali so zapisani podatki tudi resnični. Zanimalo nas je, kakšno je bilo Ljubljansko barje v dobi koliščarjev, kako so si gradili bivališča, s čim so se preživljali, kaj so ustvarjali in kaj jedli.

Koliščarji so živeli zelo povezano s takrat neokrnjeno naravo. Narava jim je dajala zavetje, hrano, pijačo, bila jim je koristna učiteljica in prijateljica. Zdi se, da so koliščarji to čutili in so bili do nje spoštljivi. Vedeli so, da sta njihovo preživetje, pa tudi kvaliteta bivanja odvisna prav od narave. Ker je tema 13. mednarodnega festivala Več znanja za več turizma Zeleni turizem smo želele narediti turistični izdelek, ki bi turistom pokazal, kako povezani z naravo so živeli koliščarji, ne da bi jo uničevali. Zato smo se povezale z ižanskim Društvom Frana Govekarja, ki vsako leto pripravlja Koliščarski dan in tabor, v prostorih društva pa je postavilo tudi stalno razstavo o koliščarjih, in pripravile učno pot Po stopinjah koliščarjev, ki je društvo v svojem programu še nima. Učna pot bo potekala na Spomeniškem območju Iga, kjer so našli ostanke dveh kolišč. To območje je UNESCO vpisal na Seznam svetovne dediščine.

Na učni poti bodo udeleženci izvajali različne dejavnosti, zato smo k sodelovanju povabile Damijano Bijek, ki v Ivančni Gorici pripravlja in vodi animacijske delavnice ustvarjanja glinenih izdelkov. Povabile smo tudi Društvo za sožitje z naravo iz Ljubljane, ker so nas zanimali zdravilni učinki rastlin, in Čebelarstvo Milan & Anita Ovca iz Ljubljane, saj smo želele izvedeti čim več o pridelavi medu.

Učna pot na Ljubljanskem barju bo udeležencem pokazala vse naravne lepote barja. Na barju najdemo tudi do 20 % populacije travniških ptic, nekatere med njimi so celo

ogrožene. To območje je pomembno za prezimovanje in prelete številnih drugih vrst ptic. Na barju živi približno 45 % vseh sesalcev. Pomemben člen barjanskega ekosistema so voluharice, ki živijo izključno na travnikih. Tu najdemo številne vrste travniških rastlin, od močvirskih logaric do bele travniške penuše. Zaradi izjemnih kulturnozgodovinskih in arheoloških najdb je Ljubljansko barje razglašeno za kulturni spomenik državnega pomena.

Na naši poti bodo turisti s pomočjo različnih dejavnosti in predavanj dejavno spoznavali način življenja koliščarjev in Ljubljansko barje.

2 NAMEN IN CILJI NALOGE

Namen naloge je predstaviti Ljubljansko barje in življenje koliščarjev, predvsem njihovo povezanost z naravo. Narava jim je bila vir preživetja. Čeprav so izkoriščali njene dobrine, niso škodljivo posegali vanjo in je uničevali. Menimo, da so z naravo živeli »v sožitju«. Prav njihov način življenja nam je lahko v poduk, da lahko tudi mi marsikaj naredimo za ohranitev čiste Slovenije.

Turistični izdelek popelje obiskovalca v naravo, na Ljubljansko barje, ga dejavno seznanja z življenjem koliščarjev in spodbudi, da tudi sam v prihodnje skrbi za ohranjanje čistega okolja. Turistični izdelek je namenjen predvsem (aktivnim) upokojujencem, vendar je zastavljen tako, da ga lahko turistično društvo pripravi tudi za mlajše udeležence, kot so na primer osnovno- in srednješolske skupine. Za upokojujence smo se odločile, ker smo želele povezati preteklost in sedanost (vodnice smo srednješolske dijakinje), tudi naš izdelek išče navdih v preteklosti, združile smo modrost in izkušnje z mladostno energijo in igrivostjo.

3 OPREDELITEV VIROV, UPORABLJENIH V NALOGI

Viri podatkov:

- strokovna literatura,
- prospekti, reklamno gradivo Društva Fran Govekar Ig,

- pogovor z vodjo Društva Fran Govekar Alenko Jeraj,
- pogovor z Janezom Skubicem o tkanju in predelavi lanu,
- stalna razstava o življenju koliščarjev v prostorih Društva Fran Govekar Ig,
- ogledi terena.

4 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA PRODUKTA

4.1 PROGRAMSKA STRUKTURA

Za izvedbo učne poti bomo potrebovale:

- glino za izdelavo glinenih izdelkov,
- modelirno maso,
- škarje,
- mizi,
- zelišča,
- termovke,
- med in oreščke,
- skodelice in žlice,
- aplikacijo Palafittes Guide.

4.2 PREDSTAVITEV PRODUKTA

Naša ponudba bo vključevala naslednje dejavnosti:

- izdelavo glinenih izdelkov in predavanje o Ljubljanskem barju ter življenju koliščarjev na prvi točki učne poti,
- izdelavo nakita na drugi točki učne poti,
- krajše predavanje o zeliščih in pitje zeliščnih čajev na tretji točki učne poti,
- pokušanje medu z oreščki na četrti točki učne poti,
- sproščanje v naravi na peti točki učne poti.

4.3 PODROBNA VSEBINA POSAMEZNIH DEJAVNOSTI PROGRAMA

Učna pot Po stopinjah koliščarjev je namenjena starostnikom, čeprav je oblikovana tako, da jo društvo lahko uporabi tudi za druge segmente prebivalstva. Pot ima 5 točk za aktivno spoznavanje Ljubljanskega barja in življenja koliščarjev, vendar lahko društvo to število zmanjša (odvisno od udeležencev poti, vremena itd.) in zamenja vrstni red njihove izvedbe. Skupina naj bo manjša, od 7 do 10 udeležencev, izvaja pa se lahko v dopoldanskem ali popoldanskem času. Ni primerna za izvedbo pozimi (december–februar), v vseh drugih letnih časih pa (marec–november).

Učne točke:

- **IZDELAVA GLINENIH IZDELKOV IN PREDAVANJE O LJUBLJANSKEM BARJU IN ŽIVLJENJU KOLIŠČARJEV NA PRVI TOČKI UČNE POTI**

Prva točka učne poti bo v prostorih Društva Fran Govekar Ig, Troštova ulica 3, Ig. V prostorih društva si bodo obiskovalci ogledali razstavo o koliščarjih in poslušali predavanje o Ljubljanskem barju in koliščarskem načinu življenja. Društvo večkrat pripravi vodene ogled razstave in predavanja, ki jih vodi priznani strokovnjak dr. Anton Velušček. Tudi za to priložnost ga bomo prosile, da za udeležence poti pripravi zanimivo predavanje.



Slika 1: Razstava koliščarjev v društvenih prostorih

Koliščarji so že bili lončarji. Lončarstvo je bila ena izmed dejavnosti, značilna za mlajša obdobja prazgodovine. Posode so izdelovali ročno, oblike in okrasje so bili preprosti. Izdelovali so jih za različne namene: kuhanje, shranjevanje, pitje, vanje so shranjevali ostanke umrlih. Po koncu predavanja bodo obiskovalci pod vodstvom Damijane Bijek izdelali glinen izdelek. Društvo ima prostor, namenjen prav za takšne dejavnosti. Izdelke bodo obiskovalci pustili v društvu, v dogovoru z društvom pa jih lahko žgane pridejo iskat kasneje.

Obiskovalcem bomo pred odhodom na drugo točko predstavile aplikacijo Palafittes Guide. Palaffites Guide ima zemljevide lokacij, kjer so bile odkrite koliščarske najdbe, in krajše predstavitve koliščarskih najdb. Vsem, ki bodo želeli, bomo pomagale naložiti aplikacijo v njihov mobilni telefon.

Čas predavanja: 30 min.

Čas izdelovanja glinenega izdelka: največ 40 min.

Čas predstavitve aplikacije: 10 minut.

- **IZDELAVA NAKITA NA DRUGI TOČKI UČNE POTI**

Najpogostejši del koliščarske noše so bili obeski in okrasne jagode, izdelani iz različnih materialov. Prevtane školjke, kamenčki, živalski zobje in lepo oblikovane jagode iz lesa in gline so, nanizani na vrvico, služili za ogrlice. Na ižanskih koliščih so odkrili dve bakreni zapestnici in pasne sponke, izdelane iz živalskih kosti, na kolišču Notranje Gorice pa del glavnika iz roževine. Koliščarke so si izdelovale nakit iz gline, kamenčkov, kosti ter iz drugih naravnih materialov. Za okrasitev ene same perlice so potrebovale tudi po več ur. Ob večerih so se zbrale ob ognju, klepetale in izdelovale perlice. Tudi nit, na kateri so bile perlice, so izdelale same.

Prav zato, ker so koliščarji že izdelovali nakit, smo se odločile, da bo tudi naša skupina obiskovalcev poskušala narediti nakit, kot so ga v prazgodovinskih časih. Ko bo skupina zaključila z izdelavo glinenih izdelkov, jih bomo popeljale na Spomeniško območje Iga, kjer so nekoč stala kolišča. Do tja je iz društva 15 minut hoje. Na Spomeniškem območju Iga so poti urejene, obkrožajo nas polja, drevesa, travniki. Na začetku poti bomo postavile drugo učno točko. Obiskovalcem bomo najprej predstavile nakit koliščarjev in način njegove izdelave, s seboj bomo imele slike prazgodovinskega nakita. Že prej bomo tja prinesle dve premični in zložljivi mizi, s seboj bomo imele modelirno maso in škarje za izdelavo nakita. Obiskovalce bomo povabile, da tudi sami poskušajo izdelati nakit. Pri tem jim bomo pomagale.

Čas izdelave nakita: 30 minut.

- **KRAJŠE PREDAVANJE O ZELIŠČIH NA TRETJI TOČKI UČNE POTI**

Koliščarji so že pridelovali pšenico, ječmen, imeli domače živali, kot so pes, prašiči, govedo, ovce in koze. Bili so lovci in ribiči. Lovili so srne, divje prašiče,

jazbece, lisice, divje mačke, bobre, vidre itd. Zelo pomembna dejavnost, s katero so dopolnjevali prehrano, je bilo nabiralništvo. Nabirali so lešnike, robide, maline, gozdne jagode, vodne oreške. Poznali so strupene in zdravilne učinke rastlin. Breza se še danes uporablja v ljudskem zdravilstvu za krepitev delovanja ledvic, brezovo smolo so žvečili namesto žvečilnega gumija, divje rastline so uporabljali tudi kot začimbe.

Na tretji točki, pot do nje bo potekala ob reki Iščici, kjer stoji prva informacijska točka, tabla s podatki o življenju koliščarjev, bomo obiskovalce seznanile z raznoliko floro in favno Ljubljanskega barja, povedale, s čim so se koliščarji ukvarjali, poudarek pa bo na zeliščih, saj je njihovo moč poznal že prazgodovinski človek. S seboj bomo imele različne vrste zelišč in že pripravljene čaje, ki jih bodo obiskovalci vonjali, pokušali ter izmenjevali izkušnje o zdravilni moči rastlin in čajev. Zelišča nam bodo dostavljali iz Društva za zaščito živali, Lipe 20, 1001 Ljubljana. Kratek opis zelišč, ki jih bomo predstavile, je zapisan v Prilogi Č.

Čas predavanja: 20 minut.



Slika 2: Pri prvi informacijski tabli bo potekalo predavanje o zeliščih

- **POKUŠANJE MEDU Z OREŠČKI NA ČETRTO TOČKI UČNE POTI**

Učno pot bomo nadaljevali do druge informacijske table, kjer bo naslednji postanek na naši poti. Tu bomo obiskovalcem predstavile kulinariko mostiščarjev. Koliščarji so redno uživali meso in maščobe, mlečne izdelke, polže, rake, školjke in jajca. Nabirali so tudi sladek in zdravilni med. Jedli so z rokami.

Obiskovalci učne poti bodo lahko okušali domači med z oreščki, ki so ga poznali in jedli že koliščarji. Povezale se bomo s Čebelarstvom Milan & Anica Ovca, Črna vas 494, 1000 Ljubljana, ki nam bodo dostavljali med.

Udeležencem bomo predstavile smrekov, kostanjev, akacijev, gozdni, cvetlični in lipov med. Okušanje medu bo brezplačno, udeleženci pa bodo dobili informacijo, kje lahko med kupijo. Med je pridelan v Sloveniji in ustreza vsem merilom, ki jih predpisuje veljavna zakonodaja.

Čas predavanja in okušanja medu z oreščki: 30 minut.



Slika 3: Okušanje medu z oreščki ob drugi informacijski tabli

- **SPROŠČANJE NA PETI TOČKI UČNE POTI**

Obiskovalce bomo peljale nazaj na prvo točko učne poti. Na poti se bomo ustavili ob reki Iščici, kjer bomo obiskovalcem ponudile možnost učenja vaj za sproščanje. Danes je življenjski ritem zelo hiter, naporen in stresen. Velikokrat pozabimo, da smo del narave in skrbeti za naravo pomeni skrbeti zase. Koristno si je vzeti vsak dan vsaj nekaj minut zase, oditi v naravo, se sprostiti in samo poslušati njene zvoke. Koliščarji so živeli v nenehnem stiku z naravo. Naravo so morali znati »poslušati«, da so lahko preživeli.

Obiskovalcem bomo zato pokazale nekaj osnovnih vaj za sproščanje, ki jih lahko sami izvajajo vsak dan. Opis vaj je v Prilogi D.

Čas izvajanja vaj: 20 minut.

Učna pot, če jo prehodimo od prve do zadnje točke, je dolga 6 km. Obiskovalci bi jo z izvajanjem vseh dejavnosti končali približno v 180 minutah. Točke in dejavnosti so pripravljene tako, da se izvajalec sam odloči, katere bo pokazal obiskovalcem. Vodiča sta dva, eden skrbi za tehnično izvedbo – pripravi mizi na drugi točki učne poti, s seboj nosi material za izvajanje dejavnosti (skodelice, žlice, med, oreščke, zelišča, termovke, čaje, modelirno maso).

5. NAČINI TRŽENJA TURISTIČNEGA IZDELKA

- IZDELAVA PLAKATOV, ZGIBANK IN LETAKOV,
- IZDELAVA FACEBOOK STRANI,
- OBLIKOVANJE SPLETNE STRANI,
- IZDELAVA TURISTIČNEGA VIDEOSPOTA,
- OBISKI DRUŠTEV UPOKOJENCEV.

Plakate bomo nalepile na za to namenjene javne površine v Ljubljani in njeni okolici. Zgibanke bomo delile na predstavitvah v upokojenskih društvih, letake bomo vrgle v hišne poštne nabiralnike na Igu in okolici ter pisno, po e-pošti, o učni poti informirale vsa slovenska upokojenska društva.

Pomembna je tudi predstavitev na spletu. Izdelale bomo svojo Facebook in internetno stran, kjer bomo oglaševale svoj izdelek in informirale, kdaj bomo izvajale dejavnosti na učni poti.

Povezale se bomo z lokalnimi tv- in radijskimi postajami, kjer bomo promovirale učno pot in pokazale turistični videospot, naš oglasni izdelek.

Zelo pomembni so obiski društev za upokojence. Starostnikom bomo predstavile učno pot, razdelile zgibanke in jim pokazale turistični videospot o Ljubljanskem barju in koliščarjih. Upokojenci bodo imeli možnost izdelati nakit, s katerim se je okraševal že prazgodovinski človek. Da bi jih spomnile, kako pomemben del naše literarne tradicije so koliščarji, bomo v sodelovanju z Društvom Fran Govekar Ig pripravile igro, dramatzirale bomo odlomek iz romana Bobri.

6. FINANČNI NAČRT

6.1 PREDVIDENI STROŠKI za en voden ogled

Glina.....	2 €
1 paket modelirne mase.....	2 €
Zelišča in čaji	6 €
Lešnikovi oreščki.....	2 €
Meditacija in sproščanje v naravi	2 €

SKUPAJ: **14 €**

6.2 PREDVIDENI PRIHODKI za en voden ogled

V ceno, če udeleženci opravijo vse dejavnosti, so vključeni naslednji stroški: predavanje dr. Antona Veluščka in pripomočki za dejavnosti, ki jih bodo obiskovalci izvajali na učni poti. Vstopnina, cena za vodeni ogled učne poti je **17 €**.

Cena je lahko tudi nižja, če se organizator vodenja ne odloči izpeljati vseh dejavnosti.

7 SKLEP

Branje Jalnovih Bobrov nas je spodbudilo, da smo začele natančneje preučevati življenje prazgodovinskih prebivalcev Ljubljanskega barja, koliščarje. Ugotovile smo, da so živeli močno povezani z naravo, saj je bilo njihovo preživetje odvisno od nje. Ker je tema letošnjega festivala Zeleni turizem, se nam je zdelo zanimivo pokazati, kako so koliščarji živeli v sožitju z naravo. Porodila se nam je zamisel o učni poti na Ljubljanskem barju, ki bo obiskovalce seznanila z življenjem koliščarjev, njihovo povezanostjo z naravo, poleg tega pa bodo občudovali lepote Ljubljanskega barja.

Udeleženci učne poti s pripravljenimi dejavnostmi na poti aktivno spoznavajo tako koliščarje kot Ljubljansko barje. Prav aktivna vloga na poti jim omogoča trajnejšo pomnjenje informacij ter zavest o nujnosti varovanja narave.

A. PRILOGE

VIRI IN LITERATURA

Bajt; Jeriček, Klanšček, Ko učenca stresa stres. Ljubljana: Nacionalni inštitut za javno zdravje, 2015.

Mostiščar. Glasilo Društva Ig, leto XXI, številka 6, september 2015.

Velušček, Anton, Koliščarji z Velikega jezera. Ig: Društvo Fran Govekar, 2011.

Velušček Anton, Koliščarji. O koliščarjih in koliščarski kulturi. Ljubljana: Inštitut za arheologijo ZRC SAZU, Založba ZRC, 2010.

Vukelič, Eva, Vodnik po koščevi učni poti. Naravni rezervat Iški morost. Ljubljana: Društvo za opazovanje in proučevanje ptic Slovenije – DOPPS, 2007.

B. OKVIRNI NAČRT PREDSTAVITVE NA TRŽNICI

Dijakinje bomo v koliščarskih kostumih obiskovalce vabile k tkanju in izdelovanju nakita, saj bomo predstavile tkanje na doma izdelanem stojalu za tkanje, ki je predhodnik statev in so ga uporabljali koliščarji, ki so tkali iz doma pridelanega lanu. V namen predstavitve ga je izdelal Janez Skubic iz Male Dobrave pri Stični.

Imele bomo delavnico izdelovanja nakita in izdelovanja glinenih izdelkov. Animacijske delavnice izdelave glinenih izdelkov bo vodila Damijana Bijek. Prav tako bomo postavile razstavo zelišč, ki rastejo na Ljubljanskem barju. Predstavile bomo kulinarične dobrote, ki bodo s svojimi sestavinami in izgledom ponazarjale čas koliščarjev.

Ozadje, kulisa bo na kapa plošči, dekoracija bo avtentična.

C. DIJAKINJE, KI BODO SODELOVALE NA TURISTIČNI TRŽNICI

NAZIV ŠOLE	IME IN PRIIMEK	LETNIK	KRAJ STALNEGA PREBIVALIŠČA	LETNICA ROJSTVA
SPSŠB	Monika Gale	1. letnik	Ig	2000
SPSŠB	Martina Komac	1. letnik	Soča	1999
SPSŠB	Lučka Kuhar	1. letnik	Ljubljana	2000
SPSŠB	Eva Osredkar	1. letnik	Komenda	2000
SPSŠB	Anuša Prijatelj	1. letnik	Šmarje - Sap	2000
SPSŠB	Klara Trtnik	1. letnik	Dol pri Ljubljani	1998
SPSŠB	Tanja Stražiščar	1. letnik	Begunje pri Cerknici	2000

Č. ZDRAVILNE RASTLINE LJUBLJANSKEGA BARJA

1. NAVADNA SMRDLJIVKA (*Aposeris foetida*)

Poleg regrata je smrdljivka ena prvih divjih solat spomladi. Raste v gozdu, zato jo nekateri poznajo pod imenom gozdni regrat. Ima značilen vonj po krompirju, od tod ime krompirjevka. Cvetovi so podobni regratovim. Marca zagledamo prve poganjke med suhim listjem. Ko listje odmaknemo, lahko nabereмо prve mlade nežne listke smrdljivke. Mlade liste nabiramo celo leto. So mehkejši kot regratovi. Lahko je glavna sestavina solate. Nekateri moti njen okus po krompirju, zato količino prilagodimo okusu. Solatam dodajamo tudi cvetove. Je zelo bogata z vitamini in rudninskimi snovmi.

2. RMAN (*Achillea millefolium*)

Kot dodatek solati že od zgodnje pomladi nabiramo nežne mlade podolgovate listke rmana, ki poganjajo vsepovsod po travniku. So zelo drobno deljeni, kot da je lističev na tisoče. Če nismo prepričani, da so pravi, počakajmo, da rastlina vzcveti, in si jih takrat dobro oglejmo. Mlade liste nabiramo celo leto. Dodajamo jih v solate v količinah, ki nam ustrezajo po okusu. Uporabljamo ga tudi za začinjanje juh, kuhanega in pečenega krompirja, omak itd. Je znana zdravilna rastlina.

3. ČEMAŽ (*Allium ursinum*)

Je divji česen. Je bolj zdravilen od česna. Idealen je za spomladanske očiščevalne kure. Nabiramo liste, ki jih obilno (po okusu) narežemo v solate, kasneje pa tudi popke in cvetove. Uporabljamo ga namesto česna, pripravimo slasten namaz s skuto, rižoto, kremno juho, ga dodamo v sendvič, za zimo pa ga pripravimo kot namaz z olivnim oljem in soljo, kot pesto z dodatki različnih semen ipd. Pazimo, da ga ne zamenjamo s kakšno podobno strupeno rastlino (šmarnica, jesenski podlesek, kačnik). Predvsem je prepoznaven po česnovem vonju. Čez čas nam prsti dišijo po česnu, tako da to ni več zanesljiv znak. Najbolje je, da se dobro seznanimo s podobnimi strupenimi rastlinami.

4. OZKOLISTNI ali SULIČASTI TRPOTEC (*Plantago lanceolata*)

Raste po travnikih. Je zdravilno zelišče. Solatam dodajamo mlade liste, ki so bogati z vitamini in rudninami. Imajo okus po gobah. Nabiramo lahko tudi mlade liste širokolistnega in srednjega trpotca, ki imata podobne učinkovine. Dodajamo jih tudi zeliščnim juham ali jih skuhamo kot prilogo. Solate potresemo s semeni, ki postopoma dozorevajo na tropotčevih klasih. Sušimo ga za čaj, pripravimo sirup za izkašljevanje itd.

5. MATERINA DUŠICA, POLJSKI TIMIJAN (*Thymus vulgaris*)

Raste po travnikih v obliki blazinic med travo, tudi na vrtu. Za začinjanje solat nabiramo cvetoče vršičke in posmukamo posamezne drobne listke. Je zelo aromatična rastlina.

Je zdravilno zelišče. Sušimo jo za čaj.

6. DIVJI MAJARON, DOBRA MISEL (*Origanum vulgare*)

Raste po travnikih med travo. Lahko ga gojimo tudi na vrtu. Za začinjanje solat nabiramo cvetoče vršičke in posmukamo posamezne liste. Je zelo aromatična rastlina. Lahko ga naberemo in posušimo za začinjanje jedi namesto sicer bolj aromatičnega gojenega origana, ki ima bele cvetove. Je zdravilno zelišče. Sušimo ga za čajne mešanice.

7. BALDRIJAN (*Valeriana officinalis*)

Pomirja miselni, čustveni in telesni nemir, pomaga pri živčni napetosti, razdraženosti, neučakanosti in nesmiselnem premikanju, napoti pa k zbranosti, počitku in spanju. Blaži tudi črevesne krče in odganja vetrove, lajša migrenski glavobol in bolečo menstruacijo, pomirja nemirno razbijanje srca, pomaga obvladati stresne okoliščine, razbliniti plahost in strah ter katerokoli namišljeno bolezen.

8. ČRNI BEZEG (*Sambucus nigra*)

Uporabljamo ga za čiščenje telesa, obnavljanje krvi, zdravljenje vnetij in pri lažšanju dihalnih težav. Skoraj vse deli rastline imajo zdravilne učinke. Spomladi, aprila in maja, nabiramo mlade poganjke in liste, cvetove pa le ob sončnem vremenu. Bezgovi

listi se dodajajo v čajne mešanice za čiščenje krvi. Bezgov čaj pomaga krepiti imunski sistem, uporabljamo ga za zbijanje povišane telesne temperature, pomaga pa tudi pri gripi in prehladu.

9. ŠENTJANŽEVKA (*Hypericum perforatum*)

Šentjanževka odvaja vodo iz telesa, blaži bolečine in vnetja. Priporočljiva je za zdravljenje pljučnih bolezni. Šentjanževo olje pomaga tudi pri pikih komarjev, čebel in drugih žuželk.

10. MOČVIRSKI OSLAD (*Filipendula ulmaria*)

Močvirski oslad nabiramo junija in julija, ko začne cveteti. Nabiramo cvetove, ki dišijo po medu. Zgodaj spomladi lahko nabiramo tudi liste (za kulinariko; solata), pozno jeseni in zgodaj spomladi kopljemo korenine. Vsebuje salicilate (salicilaldehid, metilsalicilat), salicilno in citronsko kislino in druge snovi. Oslad nima stranskih učinkov. Oslad deluje:

- proti glavobolu in povišani telesni vročini,
- odvaja vodo iz telesa, zato ga priporočajo pri revmi in putiki,
- deluje na mokrila (ledvica, mehur, prostata), proti kamnom in pesku na ledvicah ter v mehurju.

D. VAJE ZA SPROŠČANJE

1. vaja

Vdihnemo, se iztegnemo navzgor čim više, skušamo sklatiti kakšno zvezdo, nato gremo z izdihom navzdol.

2. vaja

Noge so v širini ramen, ob vdihu zajamemo zrak, naredimo krog z rokama navzgor in se iztegnemo. Ob izdihu gremo s telesom navzdol, naredimo predklon in se z rokama skoraj dotaknemo tal.

3. vaja

Neenakomerno dihamo skozi nos. Nato poglobimo dih in vdihnemo nekajkrat s trebuhom.

4. vaja

Začnemo z nogami skupaj in z rokami na prsih. Ob vdihu gremo z eno nogo naprej, raztegnemo roke, razširimo prsni koš in se nato vrnemo v izhodiščni položaj. Ponovimo z drugo nogo.

5. vaja

Roke odročimo in si predstavljamo, da smo letalo, ki leta, in ob tem izgovarjamo hihihi. Srečujemo se z drugimi letali in se pozdravimo tako, da pomahamo s krili.

E. POVZETEK V SLOVENSKEM IN ANGLEŠKEM JEZIKU

NASLOV NALOGE: **Po stopinjah koliščarjev**

Avtorji: Monika Gale; moniq.gale@gmail.com, 1. K

Eva Osredkar; eva.osre@gmail.com; 1. K

Tanja Stražiščar; tanjaastraziscar@gmail.com; 1. K

Mentorji: Andrej Golinar; agolinar@spssb.si

Katarina Pirnat; katarina.pirnat@spssb.si

Lojzka Skubic; loja.skubic@gmail.com

POVZETEK

V sodelovanju z Društvom Fran Govekar Ig smo pripravile učno pot Po stopinjah koliščarjev. Učna pot poteka na Spomeniškem območju Iga in udeležence seznanja z življenjem koliščarjev in floro ter favno Ljubljanskega barja. Za predstavitev koliščarjev in Ljubljanskega barja smo se odločile, ker so koliščarji živeli tesno povezani z naravo, Ljubljansko barje pa je zaradi svojih naravnih kvalitiet vredno natančnejšega ogleda. 6-kilometrski pot je namenjena predvsem starostnikom, vendar je narejena tako, da jo lahko društvo organizira tudi za mlajše obiskovalce.

Pot ima pet učnih točk. Prva učna točka je v prostorih društva, ostale štiri so na Spomeniškem območju Iga, Ljubljanskem barju, kjer so našli koliščarske ostanke. Na prvi učni točki udeleženci poslušajo predavanje o življenju koliščarjev in Ljubljanskem barju ter izdelajo glinen izdelek, na drugi točki izdelajo nakit, na tretji točki je krajše predavanje o zeliščih, na četrti točki okušajo med z oreščki, na zadnji, peti točki, se učijo tehnik sproščanja. Udeleženci vse dejavnosti opravijo v 180 minutah.

Turistični izdelek bomo tržile z izdelavo plakatov, zgibank in letakov, oblikovanjem spletne in Facebook strani, izdelavo turističnega videospota in obiskom društev za upokojece.

SUMMARY

In cooperation with the Fran Govekar Society from Ig we have designed an educational path with the title »Following in the footsteps of pile dwellers«. The path goes through the protected landscape of Ig and tells the visitors the tale of pile dwellers' life, the flora and fauna of the Ljubljana marshland. We decided to present the life of pile dwellers because in those times people lived in tight harmony with nature. Due to its natural qualities the Ljubljana marshland is worth a more detailed

visit. The six-kilometre long path is best suited for the elderly, yet it is designed in such a way that the society can organize trips for the younger visitors, as well.

There are five learning points on the path. The first one is located on the premises of the society, the rest lie on the protected landscape of Ig, the Ljubljana marshland, where the pile dwelling artefacts were found. At the first point the visitors listen to a lecture on the life of pile dwellers in the marshland and make pottery objects. At the second point they design pieces of jewellery while at the third one they attend a lecture in herbalism. The fourth point offers honey tasting together with walnuts and finally at the last point the visitors learn the relaxation. The visit lasts 180 minutes.

We are going to market the product by making posters and leaflets, designing a website and a Facebook page, creating a video clip and by visiting clubs for the elderly, where we will present our product.

