



Rača- bogastvo in lepota potoča

Voda in zdravilni turizem

36. državni festival turizmu pomaga lastna glava

Avtorji: Tadej Završek, Ema Barlič, Jernej Jemec, Zala Jemec, Marko Bulič, Manca Magister, Miha Jerina, Matija Kerin, Manca Barlič, Pia Horvat, Lara Konjačić, Rok Vidic, Janja Peterc, Kristjan Nabernik, Lana Vidic, Luka Novak, Maj Urankar, Manca Barlič, Neja Ribič, Neja Šter, Rahela Kerin, Veronika Puc, Vilijam Perme, Simon Peter Pirnat, Kaja Bizilj,

Mentorici: Alenka Tominšek, prof. slovenskega jezika; Joži Zaveršnik, dipl. vzgojiteljica



MORAVČE, ŠOLSKO LETO 2020/2021

OSNOVNA ŠOLA JURIJA VEGE

VEGOVA 38, 1251 MORAVČE

Kazalo

ZAHVALA	2
POVZETEK.....	3
1. Uvod	4
2. Opis poti.....	5
2.1. Opazovanje narave	5
2.2. Dobimo se v Krašcah	6
2.3. Z odprtimi očmi	7
2.4. Proti Mecetovem mlinu	8
2.5. Valovita kraška pokrajina	9
2.6. Gori doli naokoli po soteski Rače	11
2.7. Gremo žehto izpirat	13
2.8. Proti sv. Andreju	14
2.9. Zopet v Krašcah	14
ZAKLJUČEK	16
STOJNICA.....	17
VIRI	18

ZAHVALA

Zahvaljujemo se Turističnemu društvu Moravče, še posebej ge. Danici Jančar za vso podporo in pripravljenost, da z nami deli svoje bogato delo, prav tako za njeno odprtost do naših idej in predlogov. Hvala tudi Občini Moravče in g. Branimirju Mikulašu za obljubljeni pomoč in pripravljenost, da naš projekt zaživi. Ne smemo pozabiti na go. Niko Cerar, našo psihologinjo, ki nam je prisluhnila in našo nalogo obogatila s svojo strokovnostjo ter znanjem. Veseli smo, da nas pri našem delu podpira naš ravnatelj, Matej Žist, za kar smo mu zelo hvaležni. Hvala tudi vsem, ki si boste našo nalogo prebrali in boste Račo obiskali!

POVZETEK

ŠOLA: OSNOVNA ŠOLA JURIJA VEGE MORAVČE, Vegova ul. 38, 1251 Moravče

Tel.: 01/ 7231-003 e- mail: o-jvmoravce.lj guest-arnes.si

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: RAČA - BOGASTVO IN LEPOTA POTOKA

Avtorji: Tadej Zaviršek, Ema Barlič, Jernej Jemec, Zala Jemec, Marko Bulić, Manca Magister, Miha Jerina, Matija Kerin, Manca Barlič, Pia Horvat, Lara Konjačić, Rok Vidic, Janja Peterc, Kristjan Nabernik, Lana Vidic, Luka Novak, Maj Urankar, Manca Barlič, Neja Ribič, Neja Šter, Rahela Kerin, Veronika Puc, Vilijam Perme, Simon Peter Pirnat, Kaja Bizilj

Mentorici: Alenka Tominšek, prof. slovenskega jezika; Joži Zaveršnik, dipl. vzgojiteljica

Moravska dolina je kraj, v katerem ni masovnega vodnega turizma, pa vendar ima kljub temu vodni biser - potok Rača.

Naš krožek si je glede na predlagano temo vodnega turizma izbral potok Rača in z njo že obstoječo učno sprehajalno pot. Ta pot nas je do sedaj vabila na rekreativni sprehod s spoznavanjem kulturne dediščine kraja. Je označena, opremljena z informativnimi tablami in tudi promovirana kot turistična ponudba kraja, brez vstopnine, dostopna tako mladim kot tudi starejšim.

Nekajkrat na leto turistično društvo ponuja voden ogled poti (nočni pohod z lučkami, čajanka, kostanjev piknik ob Rači ...), prav tako je pot pred leti že obiskalo kar nekaj skupin osnovnošolcev, ki so si pri tem lahko tudi ogledali predstavitev dejavnosti, katere so se pred časom odvijale ob vodi (pranje perila, mlinarska dejavnost ...).

Poleg že obstoječega smo želeli pot nadgraditi in obogatiti s predlogi, kako poživiti tudi duha obiskovalca; z vajami meditacije, doživljanjem gozda, narave, potoka, s sprostitvijo, ki se ponuja v tem neokrnjenem delčku naše doline. Naša želja je, da bi omenjene t. i. vaje dodali na predlagane točke poti v obliki informativnih tabel. Tako bi naša ideja lahko zaživela tudi v praksi. S turističnim društvom smo odlično sodelovali, pomagali so nam z gradivom, promocijskim materialom ter bili na voljo za naša vprašanja. Z veseljem so sprejeli idejo, da v nalogi poskusimo nadgraditi njihovo delo. Tudi s strani lokalne skupnosti smo bili deležni spodbude in obljube, da bodo naše delo z veseljem pogledali ter ga poskusili vključiti v turistično ponudbo.

V naši nalogi vas bomo popeljali ob Rači, ki v sebi in ob sebi skriva pravo bogastvo kulturne dediščine ter nudi pobeg v mir in zeleno tišino narave, ki jo obdaja.

Učno sprehajalna pot Rača vas vabi, da poživite telo, dušo ter srce. Dobrodošli v Moravčah!

Ključne besede: Rača, učno sprehajalna pot, turistična ponudba

1. Uvod

Ko smo izvedeli temo letošnje raziskovalne naloge, smo se kar malo prestrašili. Le kaj bi lahko v našem lokalnem okolju bilo vezano na vodni zdravilni turizem?

Moravska dolina je sicer znana po lepi naravi, saj kar nekaj znamenitosti, vendar ne premore topliškega kraja, jezera, zdravilnega vrelca ali kopališkega kompleksa. Vendar smo po začetnem krču le prišli do spoznanja; imamo dva vodotoka - Drtjščico in Račo. Drtjščica je v zadnjih letih prevečkrat omenjena kot reka, podvržena dolgoletnemu onesnaževanju in kot taka, za našo nalogo ne bi bila primerna. Vendar pa se je Rača izkazala kot pravi potencialni biser vodnega in tudi zdravilnega turizma. Že pred leti je namreč lokalno turistično društvo izdelalo sprehajalno-učno pot ob Rači. Reka je namreč bogato obdana s pristnimi naravnimi in kulturnimi danostmi (potočni raki, fosilne kamnine, znameniti mlini ob njej, bližina gradu Tuštanj, gotska cerkvica Sv. Andreja, z izredno redkimi freskami ...).

Domislili smo se, da bi obstoječo učno sprehajalno pot obogatili z dodatno ponudbo. Obrnili smo se na našo šolsko psihologinjo, ki nam je povedala veliko o zdravilnih učinkih vode in gozda na človeško notranjost. Tako smo z njeno pomočjo poiskali ter dodelali dodatne dejavnosti, ki bodo obiskovalce obogatile tako telesno kot tudi duhovno. Vas zanima, kako nam je šlo? Vabljeni, da si vzamete čas za našo nalogo.

Pot nudi:

- ogled učne poti ob Rači,
- predstavitev dejavnosti ob poti (napisane so na tablah),
- izvedba dejavnosti.

2. Opis poti

Povabimo vas, da se nam pridružite na izhodišču poti, v vasi Krašce, ki se nahaja slabe 3 km pred Moravčami (iz smeri Ljubljana). Pot je primerna za vso populacijo, tako otroke kot tudi starejše. Priporočamo dobro obutev in nahrbtnik z okrepčilom. Oznake ter informacijske table vas bodo popeljale po sproščujoči poti, kjer si boste lahko nahranili um in spočili telo ter dušo.



2.1. Opazovanje narave

Preden pa se odpravimo na pot, se seznanimo z našo prvo vajo, to je opazovanje narave:

- Narava na nas vpliva pozitivno;
- Narava nam lahko pomaga oblažiti bolečino. Našo pozornost namenimo drevesom, cvetlicam, vodi in ostalim elementom v naravi, z njimi se nekoliko zamotimo in odmislimo bolečino. Pripomore tudi k boljšemu spancu;
- Narava zdravi, pomirja, povezuje ... Vse, kar vidimo, slišimo, doživljamo v vsakem trenutku, ko smo zunaj, ne vpliva le na naše fizično stanje, temveč tudi na naše duševno zdravje. Pomaga pri depresiji in izbruhih jeze. Zmanjša nam stres, ker čas, ki ga preživimo v naravi zavira izločanje stresnega hormona. Izboljša se spomin, razpoloženje ter koncentracija. Poveča se samozavest.

Vse, kar morate narediti za to je:

1. Se odmakniti od urbanega okolja v naravo.
2. Opazovati naravo - opazujte drevesa in vse okoli vas.

3. V tem času ne uporabljajte mobilnih telefonov ali drugih elektronskih naprav.

Vajo boste izvajali čez celoten pohod. Opazovali boste naravo in vse okoli nas. Okolice ne slikajte z elektronskimi napravami, ampak jo le opazujte z očmi ter jo čim bolj podoživite.



2.2. Dobimo se v Kraščah

Krašče so vasica, ki se nahaja v bližini Moravč, vrh doline reke Rače. Poimenovane so bile po kraških značilnostih pokrajine, ki so seveda tudi tam. Tako kot o vsakem kraju v Sloveniji, tudi o Kraščah in njenih vaščanih lahko izvemo kar nekaj zanimivih informacij, npr. zgodovino vasi in njenih prebivalcev. To pa obsega tudi vse življenjske izkušnje ljudi, ki tam že od nekdaj sobivajo z naravo, ki jih obdaja. To je eden ključnih razlogov, da se je tu življenje ohranilo. Dandanes je žal težko najti prebivalce takšnih vasi, ki bi bili pripravljeni vse te zgodbe, zgodovino in izkušnje predati naslednjim generacijam.

Krašče imajo tudi gasilski dom, kjer se bo začela vaša pot, ki se bo nadaljevala v južni smeri proti gradu Tuštanj. Tu je tudi informativna tabla kraja. Grad Tuštanj je edini ohranjeni grad izmed številnih gradov, ki so nekdaj bogatili Moravško dolino.

Avtomobile boste lahko pustili pri gostilni Frfrav, nekaj metrov stran od gasilskega doma.



2.3. Z odprtimi očmi

Ko se boste že lepo ogreli, boste po srednji poti zavili v vas, ki stoji na desni. Smerokazi na poti so beli z zeleno obarvanim mlinskim kolesom in kvadratne oblike.



Na poti si lahko ogledate eno izmed dveh starih kamnitih hiš, ki se nahajata v Krašcah. Javorn'kovo hišo krasijo čudovita nova vrata iz težkega lesa, okrašena s fantastičnimi ornamentami. Portal, v katerem so vrata postavljena, pa je zgrajen iz moravškega peščenjaka. Pot nadaljujete pri kozolcu za hišo in se začnete postopoma spuščati do Rače.

2.4. Proti Mecetovem mlinu

Na nekoč mogočen Mecetov mlin nas danes opominjajo samo še kamnite razbitine. V lasti ga je imel tuštanjski graščak. Danes lahko vidimo lepo ohranjeno gospodarsko poslopje, mlinščico, perišče in kozolec na kozla, ki pa je bil nedavno obnovljen in ima še danes pomembno vlogo za shranjevanje drv. V sosesčini je veliko kozolcev, ki pričajo, da so bili tu doma številni spretni tesarji. Za kozolcem, ki stoji ob Rači, je previsna stena in vhod v Majcetovo jamo. Na stropu jame lahko dobro vidimo tektonsko prelomnico, ob kateri je nastala jama. Na začetku širok vhod se hitro zoži in konča v neprehodnih predorih, v katerih se skriva magičen podzemni svet. Tu se ustavite in naredite vašo prvo aktivnost.



OTRESANJA MRAVLJIC

Izvedba in opis vaje:

Po dolgem, morda celo stresnem dnevu, se je potrebno sprostiti. Vajo je primerno opravljati tudi pred učenjem, pred spanjem, ko se zbudimo ali pa ko smo utrujeni. Eden od načinov, kako to storiti je otresanje mravljič. Najdemo si odprt prostor v okolici, ki nam ustreza. Najbolje je to narediti na svežem zraku, če je možnost ob vodi, ki spušča prijeten šumeč zvok. Vajo lahko izvajamo leže ali stoje. Zapremo oči in globoko dihamo. Vdihnemo skozi nos, nekaj sekund zadržimo ter izdihnemo skozi usta. To ponavljamo toliko časa, da dobimo ritem dihanja. Začnemo si predstavljati, da po nas lezejo mravljičice. Prilezejo gor po nogah, po trupu, nato na roke in na glavo. Prijetno nas žgečkajo. Moramo jih spraviti iz sebe, brez pomoči rok. Samo z otresanjem. Počasi začnemo z le-tem. Prvo z levo roko. Ko jih ne čutimo več, otresemo še desno roko. Tudi iz desne roke so popadale vse mravljičice. Počasi preidemo na preostale dele. Na glavo, trup ter levo in desno nogo. Vsak del telesa umirjeno ter počasi otresamo brez pomoči rok. Otresamo in globoko dihamo. Vdih skozi nos in izdih skozi usta. Na sebi čutimo vedno manj mravljič. Kmalu jih ni nič več. Končamo z otresanjem in roke, če jih še nismo, spustimo k telesu. Še nekaj minut počasi ter globoko dihamo. Nato odpremo oči in zaključimo z vajo. Mravljič ni več, tako kot tudi ne stresa. Ali čutite, kako smo stres otresli iz nas in je na tla popadal kakor mravljičice?



2.5. Valovita kraška pokrajina

Naprej po poti lahko blizu križa vidimo majno kraško vrtačo. Križe so v zgodovini postavljali v zahvalo, spomin ali kot v opomin na dogodke, ki se ne bi smeli nikoli več zgoditi.

Naprej na pašniku lahko vidite s kamenjem zasut manjši kraški udor. Skozi pokrajino, po kateri se sprehajamo nas nenehno spremljajo mozaično prepleteni gozdovi in travniki. Pred vami je naslednja tabla, kar pomeni čas za naslednjo vajo.

GOZDNA MEDITACIJA

Izvedba in opis vaje:

Ljudje izhajamo iz narave in ne iz mesta. Zato se moramo po zdravje ter mir vrniti v gozd. Gozd na nas deluje terapevtsko in nas pomirja. S svojimi barvami, oblikami, vonjem, okusi ter zvoki, nam nežno in temeljito osveži ter regenerira vseh pet človekovih čutov. Že z vohanjem ali dotikom skorje drevesa pomirimo možgansko aktivnost v sprednjem delu glave. Delovanje gozda na nas je dobilo poimenovanje »gozdna kopel«. Gozdna meditacija je posebna veja japonske medicine. Poteka v gozdu (v naravi), brez telefonov in fotoaparatorov, kjer se s skoraj neomejenimi količinami sveže in čiste energije, ki jo potrebujemo za delovanje, povežemo sami s seboj. Dosežemo notranji mir ter jasnost misli. Zniža se nam tudi raven krvnega pritiska in pomaga uravnati srčni utrip. Poleg tega odpravlja še depresijo, tesnobo ter jezo. Izboljšuje koncentracijo in spomin ter odpravlja nespečnost. Osvobaja živčni sistem napetosti in stresa.

Najprej si poiščemo miren kotiček in se tam tudi udobno namestimo. Lahko si pogrnemo kakšno podlago, ki smo jo prinesli s seboj. Zapremo oči in se v večini prepustimo sluhu in vonju. Poslušamo, kaj se dogaja, in vonjamo. Ali slišimo ptice, kako pojejo, šumenje listja, veter ali kaj drugega? Ali vonjamo suhe gozdne liste ali preprosto samo svež zrak? Na svojem telesu začutimo sončne žarke ali rahel veter. Ko vajo delamo samostojno, pomislimo, kako se počutimo. V tej točki je naša duša že dosegla spokojnost in čisto ljubezen. Vaja je s tem zaključena.

Ko ste pripravljeni, vsaj malo spočiti in morda celo umirjeni, nadaljujete pot. Prispeli boste do obsežne gozdne jase, katero prečkate. Desno od lovske preže na jasi nadaljujete v gozd do lesenih vrat pri Mohorjevem mlinu, ki ima še originalno opremo. Ko prehodite zahodni del poti, se vrnete k tem vratom. Naprej nadaljujete po soteski Rače.



2.6. Gori doli naokoli po soteski Rače

Pri mlinu prečkate Račo in se zopet povzpnete na njen strm breg . Na vrhu stoji Videgarjeva domačija z zbirko starin, maketo žage, mlina in še česa. Če so njeni stanovalci doma, vam jo z veseljem pokažejo. Skozi lesena vrata se zopet spustite proti Rači. Zaradi strmih brežin se ob vodi niso razrasli večji kompleksi jelševega in jesenovega gozda. Panjasti gabrovi sestoji segajo vse do struge. Tu se ustavite in naredite tretjo vajo.

HODIM BOS

Izvedba in opis vaje:

Hoditi bosonogo je poseben občutek radosti. Hoja po zemlji, mivki, travi itd. je ne samo užitek temveč tudi zdrava, zdrava za telo in dušo. Stopala in noge dobesedno prenašajo vsa naša bremena že vse življenje, zato jim privoščimo nekaj oddiha in se sprehodimo bosonogi.

Sezujemo si čevlje in/ali nogavice. Sedaj stopimo na gozdna travnata tla. Zapremo oči in se prepustimo svojim občutkom. Vprašamo se, kaj čutimo ter vonjamo. Ali čutimo, kako smo povezani z zemljo? Skozi podplate začutimo njeno energijo in jo "povabimo" v naše telo. Ali čutimo prizemljenost, svoje korenine, trdnost, instinkte in moč preživetja? Premaknimo telo, premaknimo noge in odplešimo svojo povezanost z materjo Zemljo in začutimo povezanost z energijo Zemlje v sebi. Globoko dihamo in začutimo objem Zemlje. Izdihnemo.

PREDNOSTI BOSONOGE HOJE:

- Veliko čevljev je škodljivih (za noge in hrbtenico);
- Omogoča boljše ravnotežje;
- Izboljša moč v nogah, imunski sistem, našo pozornost in držo hrbtenice;
- Pospeši cirkulacijo;
- Daje nam občutek svobode;
- Absorbiramo Zemljino subtilno energijo;
- Ponuja brezplačno refleksno masažo, kar vpliva na težave v drugih delih telesa.

NASVETI:

- Po opravljeni dejavnosti priporočamo, da si očistite noge, razkužite in po potrebi namažete s kremo;
- Svetujemo, da se to izvaja v bolj toplem vremenu, zaradi morebitnih bolezni (prehlad ...);
- Pazite na morebitne poškodbe, kot so stopanje na ostre ali nevarne predmete.

Po končani vaji se odpravite naprej po poti.



Včasih so gabrove prekle sekali za butare. Vehovčev mlin je skrajna zahodna točka naše poti. Prečkate most, se vzpnete na brežino in se spustite nazaj proti Mohorjevemu mlinu.

Mohorjev mlin ima še danes prvotno opremo. Pri njem prečkate Račo ter se zopet povzpnete na njen breg. Vehovčev mlin je skrajna zahodna točka naše poti. Prečkamo most, se povzpnemo na breg in se začnemo spuščati nazaj proti Mohorjevemu mlinu.

2.7. Gremo žehto izpirat

Ob kraškem izviru je velika zajemalka za žejne pohodnike . Izvir nikoli ne presahne in ima stalno temperaturo. Sredi doline je na ogled še leseno vodno kolo . Ohranjeno je tudi perišče s perilniki . Še ne tako daleč nazaj so na periščih ženske izpirale žehto – perilo, ki so ga bile doma oprale na roke. Do lesene lese se vrnete mimo Mohorjevega mlina. Pred mostom zavijte desno na pot ob brežini.



2.8. Proti Sv. Andreju

Za mogočno novo hišo stoji opuščen Kižev mlin . Mlinskih koles ni več, notranjost mlina z mlinsko opremo pa je v celoti ohranjena. Pot nadaljujete po makadamski poti, po Suhi dolini. Pod strmim pobočjem je cerkev sv. Andreja.

Dolino je v preteklosti izoblikoval vodni tok. Ob levem robu dolinice občasno teče potoček, ki izvira v Vodni jami pod cerkvijo sv. Andreja in se pri Kiževem mlinu izlije v Račo. Levo se odcepi strma pot po brežini do cerkve sv. Andreja . Če si želite ogledati cerkev s starimi freskami , vprašajte za ključ pri Kosmačevih zraven cerkve. Preko Suhe doline greste proti prvim hišam v Krašcah.



2.9. Zopet v Krašcah

V vasi sta se ohranili dve stari kmečki hiši. Nad vhodnimi vrati ene od njih je zapisana letnica 1897. Malo naprej od stare domačije nas pozdravljajo orjaška vaška lipa in stari sadovnjaki, ki jim rečemo tudi visokodebelni ali travniški sadovnjaki. Ker so bile krošnje dreves visoke, se je pod njimi lahko pasla živina. Tako je bil sadovnjak hkrati tudi pašnik oziroma travnik. Pridemo še do naše zadnje točke, kjer naredimo našo zadnjo vajo.

OBJEMI ME

Izvedba in opis vaje:

Imenuje se tudi dendroterapija. Naj bi zdravilo tudi novi koronavirus. Že v pradavnini so častili drevesa kot sveta. Dokler ni prišlo krščanstvo, so bila drevesa povezava med človekom in bogom. Drevo se predstavlja v treh različnih religijah in tradicijah, kot so kozmično drevo, drevo

36. festival Turizmu pomaga lastna glava

življenja in drevo spoznanja. V prvotnih religijah je drevo povezovalac med spodnjim, zgornjim in srednjim svetom, v njem pa prebivajo bogovi in duhovi. Prav drevo pa je bilo tisto, ki s strukturo ni le povezovalo človeka s svetovi, temveč ga tudi umeščalo v čas in prostor. V svetu simbolov drevo in les predstavljata materio primo, saj je obstajalo že prej, preden je nastal svet. Krščanstvo ni moglo nikoli povsem izkoreniniti človekove misteriozne povezanosti z drevesi. Objemanje dreves z željo po ozdravitvi, je kot verovanje v čudeže. Najbolje je objemati brezo, hrast, bukev in kostanj. V starih časih so ljudje objemali drevesa pred težkimi odločitvami.

Na kratki poti ste prisluhnili šepetu narave, opazovali, vonjali, tipali in tudi okušali. Pomislite – koliko stvari bi spregledali, če vas ne bi opozorili nanje? Raziskujmo svoj domači kraj z vsemi čuti ...



ZAKLJUČEK

Čas se je hitro iztekal, zato smo dodali še malenkosti in nalogo »izpilili« do konca. Po koncu smo zadovoljno pogledali naše delo, ki nam je vzelo kar 4 mesece. Spoznali smo naravo in vodovje naše občine. Poglobili pa smo se tudi v metode povezovanja z naravo.

Ponosni smo na naše delo in nalogo, ki smo jo pripravili. Upamo, da vas bo navdušila in se nam boste priključili v naši občini ter si pogledali lepote naših voda in narave.

Sodelovanje pri tem programu nam je dalo veliko novega znanja, ki ga bomo s pridom uporabljali v življenju. Ob pisanju turistične nalogo smo zelo uživali. Že danes se veselimo ponovnega sodelovanja v prihodnjih letih.

STOJNICA



VIRI

Viri:

- Stražar, S.: Moravška dolina, Ljubljana; Mladinska knjiga, 1979
Novak, V.: Slovenska ljudska kultura, Ljubljana, 1960
Tercej Otorepec, M. Moja dolina na dlani, Moravče, občina Moravče , 2000
Bogataj, J.: Sto srečanj z dediščino na Slovenskem, Ljubljana, Prešernova družba, 1992
Barbič A.: Prihodnost slovenskega podeželja, Novo mesto, Dolenjska založba, 1991
Brozovič, M.: Učno-sprehajalna pot Rači, Občina Moravče, 2016
Brozovič, M.: Učno-sprehajalna pot Rači, Zavod Republike Slovenije za varstvo narave, 2005