



## REPORT

### D1.7

## Project team meeting M3 and training

30.06-03.07.2023.

Bajina Bašta, Serbia

The M3 project team meeting and training was held as planned from June 30<sup>th</sup> to July 3<sup>rd</sup>, 2023 in Bajina Bašta, Serbia, in accordance with the scheduled agenda. Except the members of project team M3 exchange of experiences of good practice and training was attended by selected experts from Slovenia, Serbia and North Macedonia. The selection process was held before the meeting.

The meeting was attended by 32 persons from 8 organizations:

- Serbia - 11 persons
- Slovenia - 9 persons
- North Macedonia - 12 persons

**The first day of M3 exchange of experiences of good practice and training** was reserved for registration of participants and project team meeting. The project team meeting was held in order to summarize past activities and to make overview of future steps and project activities.

**On the second day of M3 exchange of experiences of good practice and training –** Tara Ultra Trail race was held. Four races were held including the kid's race. Some of the participants of the meeting took part in the races and some helped in the organization. During the race, an expo was held where outdoor sports and project activities were presented to those interested. This was an opportunity to see how planned eco trail events should be organized, that is, what potential mistakes should be prevented. The first eco trail event is scheduled for August 19<sup>th</sup> in Idrija, Slovenia.

**The third day of M3 exchange of experiences of good practice and training –** In the morning, an excursion or a tour of Tara National Park was organized. In particular, the participants of the meeting visited Perućac Lake and the Drina Canyon and the Vrelo River. In the afternoon part of the day, a meeting was held on the boat "Grizzly" at Perućac in accordance with the planned agenda, and the focus was on work with young people and the role of the school system.



**The fourth day of M3 exchange of experiences of good practice and training** – In the morning, the planned training and discussion continued, and the focus was on examples from Serbia, Slovenia and North Macedonia for practical work with young people, the popularization of trail running and being in nature. Also, the role of ecological education of young people during their stay in nature was highlighted. This part of the training was held in the Visitors center of the Tara National Park at Mitrovac. In the afternoon part of the training, outdoor activities with practical examples and a tour of Tara National Park were organized.

The documentation from the meeting is attached.

Project coordinator

Ranko Milanović +381 64 84 75 386

[rankomilanovic@yahoo.com](mailto:rankomilanovic@yahoo.com) and [gtofcoordinator@gmail.com](mailto:gtofcoordinator@gmail.com)



## Agenda

# M3 exchange of experiences of good practice and training

30.6-3.7.2023.

Bajina Bašta, Serbia

Time	30.06.2023. Friday
16.00	Arrival
17:00-18:00	Registration of participants
18.00-20.00	Project team meeting
Time	01.07.2023. Saturday
06.00-23:00	Tara Ultra Trail – race day and outdoor expo
Time	02.07.2023. Sunday
9.30-13:30	Outdoor activities
14:00-15:30	Lunch
16:00-16:30	Welcome speech / Project activities update
16:30-17:00	Mountaineering in schools – Pilot project in Serbia – MAS
17:00-17:30	Work with young trail runners in Slovenia – HgZS Idrija
17:30-18:00	Pilot project – school trail running championship of Bajina Basta – MA TARA
18:00-19:00	Discussion
20:30	Joint dinner of all participants
Time	03.07.2023. Monday
9:30-10:00	Experiences from the big city – outdoor habits of young people – TREX
10:00-10:30	Eco workshops and educational activities – Tara NP
10:30-11:00	Development of the culture of spending time in nature – Family concept – HgZS Idrija
11:00-11:30	Coffee break
11:30-12:00	Training plans and methods for young trail runners – MAS
12:30-13:00	The importance of physical education – Sport Assciaton Bajina Bašta
13:30-14:30	Lunch
15:00-19.30	Outdoor activities
Time	04.07.2023. Tuesday
9:00	Departure of participants

Additional information:

Host & project coordinator contact

Ranko Milanović +381 64 84 75 386 [rankomilanovic@yahoo.com](mailto:rankomilanovic@yahoo.com) and  
[gtofcoordinator@gmail.com](mailto:gtofcoordinator@gmail.com)



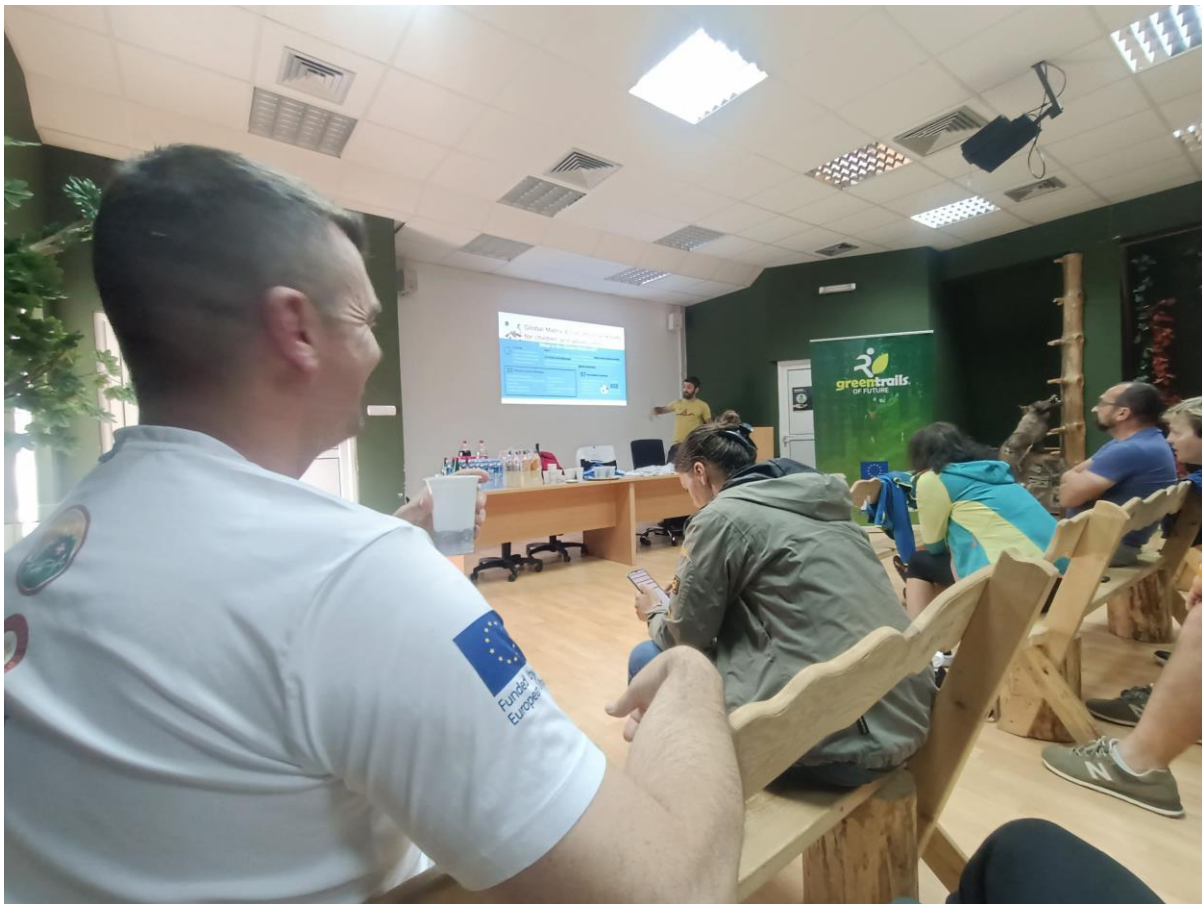






















Co-funded by  
the European Union



# WORK WITH YOUNG TRAIL RUNNERS IN SLOVENIA

---



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, SERBIA



# Co-funded by the European Union

## INTRODUCTION



- In Slovenia, there are various running competitions for the youth.
- Usually these are some programs at the state level in terms of healthy and active use of free time.
- In general, there is a strong trend of spending time actively in nature in Slovenia.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union

## INTRODUCTION



- In primary and secondary school, running is a mandatory part of physical education in different forms:
  - running on the track,
  - cross country,
  - orientation
  - mountain running.
- Participation in running is voluntary or is part of the training and plan of a sports club whose specialization is not necessarily running (football, cycling...).
- 
- All forms of running as a sport are under the auspices of the Athletic Association of Slovenia.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union

## TYPES OF COMPETITIONS



- School competitions are organized in elementary school as part of the regular educational program.
- First at the level of schools, and then at the level of the municipality, region and finally the state.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## TYPES OF COMPETITIONS

- During the 2022/2023 school year, the following competitions were organized under the auspices of the Athletic Association:
  - Team athletics competition for primary schools (6 October 2022)
  - Team athletics competition for high schools (October 5, 2022)
  - Slovenian Mountain Running Championship for primary and secondary schools (September 22, 2022)
  - Individual athletics competition for primary schools (6/7/2023)
  - Individual athletic competition for high schools (18.5.2023)
  - Slovenian Cross-Country Championship for primary and secondary schools (April 20, 2023)
  - Slovenian championship in street running for primary and secondary schools (October 22, 2022)

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## TYPES OF COMPETITIONS

---

- Running and orienteering competition is under the auspices of the Slovenian Orienteering Association,
  - the youngest and junior teams are actively train,
  - the results achieved are at the world level.
- Of course, there are other recreational local competitions where the youngest are also involved.
- Bearing in mind that trail running is becoming more and more popular every year, there are more trail race organizers who organize categories for the youngest in their competitions, one of such organizers is UTVV and of course HUT Slovenia (Hg Ultra Trail).

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



# ASSOCIATION FOR MOUNTAIN RUNNING

- In Slovenia, mountain runners are organized within the Athletic Association of Slovenia - AZS, where the Association for Mountain Running is defined in the Statute.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## DISTANCES



- There are no special norms and requirements for the youngest and school competitions.
- The only norm is the result achieved within individual competitions where a limited number of competitors pass to a higher level of competition.
- For the national school championships in mountain running, the following distances are concerned:
  - juniors female 1.6km and 65m+
  - Juniors male 2.2km and 110m+.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## COACHES



- In Slovenia Faculty for sport and physical education, gives general education to the teachers for working with children at school.
- For special education for a special sports discipline, they must complete a specialization.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## COACHES



- There are other programs where you can get professional training to become a coach for specific sports disciplines. These programs are usually composed of several levels of education, a few years ago there were usually three degrees:
  - leader,
  - teacher
  - and the coach.
- According to the new EU directive on the registration of professional workers in sports, who must be registered in the register of sports workers at the Ministry of Labor and Sports. There are two degrees:
  - Professional worker in sports 1
  - and Professional worker in sports 2, independent of the sports discipline.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## COACHES



- Special trail running for the youngest is not organized in terms of special training within a society or club.
- For now, trail running training for the youngest takes place within individual families where the parents themselves are active trail runners.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union

# Планинарство - боравак у природи



КОМИСИЈА ЗА РАД СА МЛАДИМА ПСС

Андреј Ивошев  
Тара 02.07.2023.г.



# Стратешки циљеви ПСС

1. Омасовљење планинарства
2. **Рад са младима**
3. Врхунски спортски резултати
4. Инфраструктура





Co-funded by  
the European Union



Слободна наставна активност (С.Н.А.)  
”Планинарство - боравак у природи”

## План и програм



Планинарски савез Србије израдио је наставни план и програм за изборни предмет Планинарство - боравак у природи, како би ученицима основних школа у Србији омогућио да кроз теоријску обуку и практичне активности у учионици и у природи стекну вештине и усвоје моделе понашања који ће им помоћи да очувају и унапреде своје здравље и личну безбедност, промовишу просоцијалне моделе понашања и усвоје одговоран однос према природи.



- **Циљ и задаци**
- **Компетенције**
  - Компетенција за учење
  - Компетенција - одговорно учешће у демократском друштву
  - Естетичка компетенција
  - Компетенција - комуникација
  - Компетенција - одговоран однос према природи
  - Компетенција - одговоран однос према здрављу
  - Компетенција - предузимљивост и оријентација ка предузетништву
  - Компетенција - рад са подацима и информацијама
  - Компетенција - решавање проблема
  - Компетенција - сарадња
  - Компетенција - дигитална компетенција
- **Исходи**
- **Садржаји програма и начин реализације**
- **Начин остваривања програма**
- **Корелација са дугим наставним предметом**



Co-funded by  
the European Union



На основу ПРАВИЛНИКА О НАСТАВНОМ ПЛАНУ ЗА ДРУГИ ЦИКЛУС ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА И НАСТАВНОМ ПРОГРАМУ ЗА ПЕТИ РАЗРЕД ОСНОВНОГ ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА ("Сл. гласник РС - Просветни гласник", бр. 6/2007, 2/2010, 7/2010 - др. правилник, 3/2011 - др. правилник, 1/2013, 4/2013, 11/2016, 6/2017, 8/2017 и 9/2017) **слободне наставне активности можете реализовати по програму који припрема школа** или по програмима који су претходно донети као изборни (нпр. свакодневни живот у прошлости, цртање, сликање, вајање, чувари природе и сл.).



Закон о основном образовању и васпитању ("Сл. гласник РС", бр. 55/2013, 101/2017, 10/2019 и 27/2018 - др. закон).

...

## Дечје и ученичке организације у школи

### Члан 51

Школа може да има своје организације деце и ученика, а може да се повезује и са организацијама деце и ученика ван школе (организација горана, планинара, извиђача и сл.), у складу са законом.



Co-funded by  
the European Union



# Слободна наставна активност

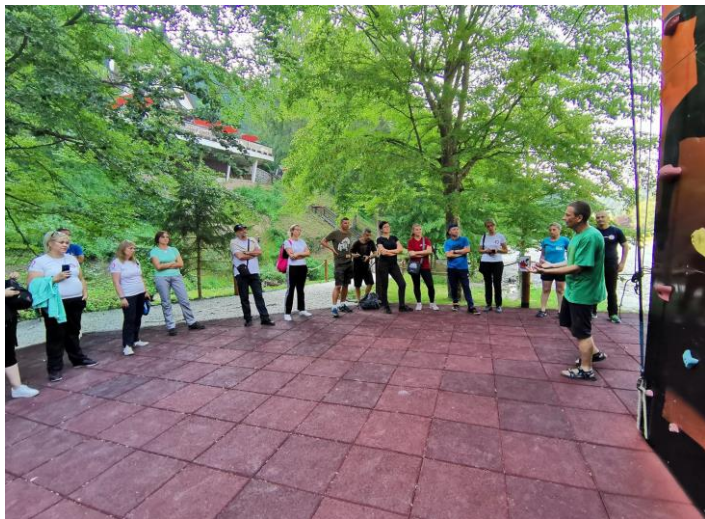
V - VIII разреда



Co-funded by  
the European Union

# Обуке за наставнике (менторски програм)

Намењене су заинтересованим наставницима ОШ  
који желе да реализују наставу по програму  
"Планинарство - боравак у природи"

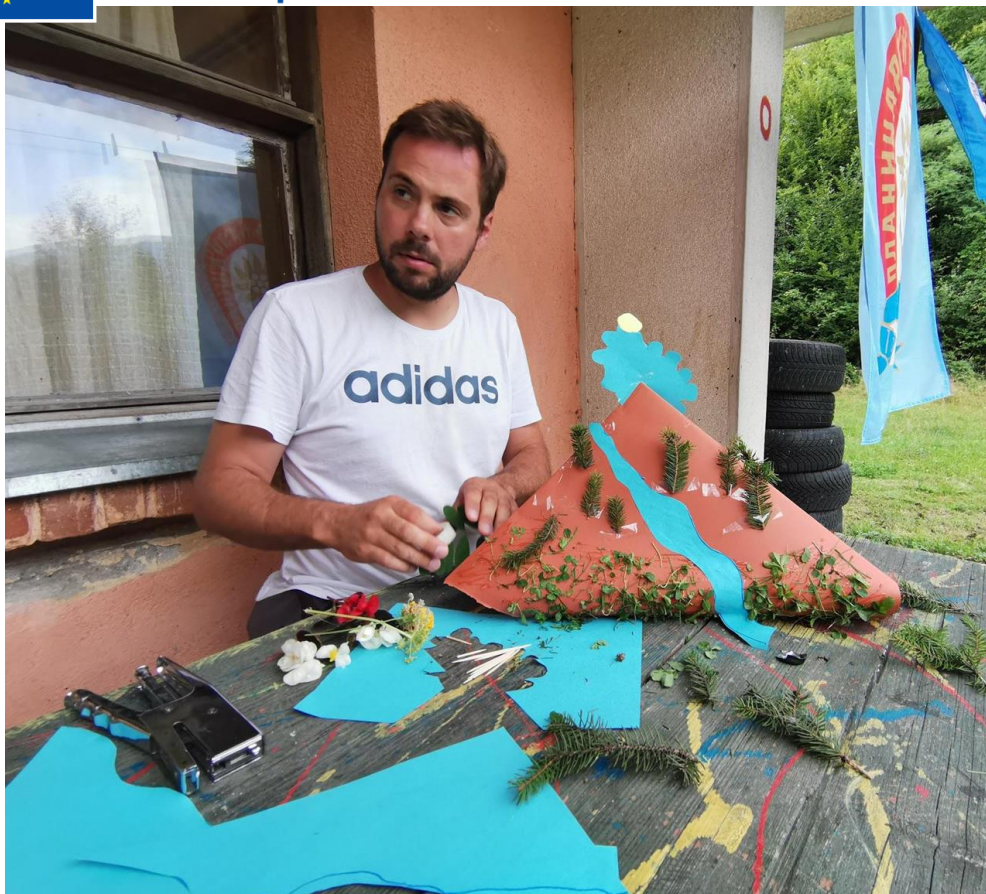


Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (EACEA). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (EACEA).





Co-funded by  
the European Union



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



# Реализација СНА у школама у Србији



2020/2021

2021/2022

**4** школе

**15** школа



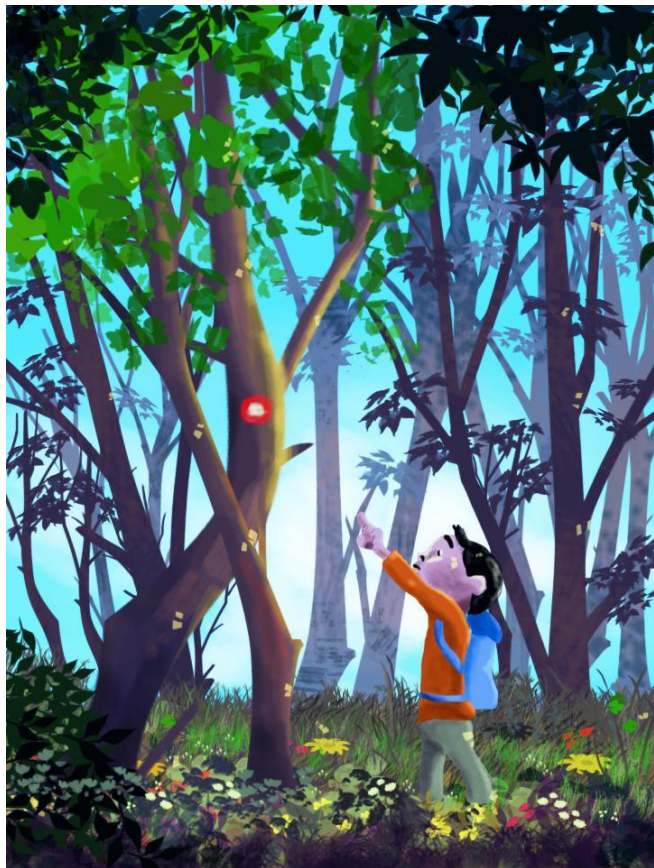
Co-funded by  
the European Union



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union



# Републичке акције за младе



## “Суботичка авантура”

19.10.2019. год.

Суботица, ПСК “Спартак” Суботица

## “Гребенчићи 2019”

11.05.2019. год.

Космај, ПК “Гребен” Младеновац

## “Повленски Клинци Планинци”

22.06.2019. год.

Повлен, ПК “Раднички” Београд

## “Сусрет младих планинара на Ртњу”

13.07.2019. год.

Ртањ, ПС тимочког региона

## Јуниорско првенство у планинском трчању

15.06.2019. год.

Дани планинара у Косјерићу,  
ПК “Балкан” Београд



Co-funded by  
the European Union



---

# Хвала на пажњи!

Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (EACEA). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (EACEA).



Co-funded by  
the European Union



# PILOT PROJECT: BAJINA BAŠTA TRAILRUNNING SCHOOL CHAMPIONSHIP

---



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, SERBIA



Co-funded by  
the European Union



## CURRENT SITUATION

- The most of children are not interested in classic athletic disciplines and running is associated dominantly with the stadium athletics.
- Children do not know that there is trail running and its different disciplines.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union

## IDEA



- Try to make a competition for school-aged children in the territory of the municipality of Bajina Bašta
- GOAL: to interest youth for trail running and spending time in nature
- SPECIFIC GOALS:
  - Development of healthy lifestyle habits
  - ecological education of young people



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## CONTINUATION



- If the idea proves to be sustainable, it should be integrated into the regular work program of schools.
- Apply the concept to other municipalities in Serbia.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union

## RACE DETAILS



- **Location:** Tara National Park or Bajina Bašta surroundings
- **Length:** cca 5 km
- **Cumulative climb:** 250-300 m
- **Age categories:**
  - 10-14 years (elementary school)
  - 14-18 years (high school)



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union

## COSTS



- The costs should be covered through the municipal budget:
  - transportation
  - invigorates
  - awards (medals, diplomas)
- **Costs for the pilot - premiere release can be covered from the GTOF project**

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union

## PARTNERS

---

- Mountaineering Association Tara
- Local schools
- Sports Association of the Municipality of Bajina Bašta
- Municipality of Bajina Bašta
- Tourist organization "Tara-Drina"
- Tara National Park



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



# Искуства од големиот град - аутдор навики на младите луѓе

Игор Јовановски - Здружение Трекс - Скопје



# Право на Детето да Игра

Правото на детето да игра е предвидено со член 31 од Конвенцијата на Обединетите Нации за Правата на Детето (UNCRC).

1. Државите Членки го признаваат правото на детето на **одмор и слободно време, да се вклучи во игра и рекреативни активности** соодветни на возраста на детето и слободно да учествува во културниот живот и уметноста.
2. Државите Членки ќе го **почитуваат и промовираат правото на детето целосно да учествува во културниот и уметничкиот живот** и ќе го охрабруваат обезбедувањето соодветни и еднакви можности за културни, уметнички и рекреативни активности.







## Дефиниција на Игра:

- Детската игра е секое однесување, активност или процес **инициран, контролиран и структуриран од самите деца**, а се одвива каде и да се појават можности.
- Родителите (негувателите) може да допринесат во играта со децата, но тоа не е задолжително, **играта е иницирана самоволно, водена е од внатрешна мотивација на детето/цата и истата не се користи како средство за постигнување на одредена цел.**



## Дефиниција на Игра:

- Преку играта се тренира **автономија, физичка, ментална или емоционална активност**, а играта има потенцијал да заземе бесконечни форми, било во групи или поединечно.
- Овие форми ќе се менуваат и ќе се прилагодуваат во текот на детството.



## Главните карактеристики на играта се:

- забава,
- неизвесност,
- предизвик,
- флексибилност и
- непродуктивност

(Комитет за правата на детето, 2013:6).





## Важноста на Играта

Играта е витален и основен дел од човечкото искуство; таа е важна за животот на децата преку тоа што им дава задоволство, е од суштинско значење за нивниот здрав физички и ментален раст и ја подобрува нивната способност да функционираат во општеството во кое се родени (ИПА Декларација, 2014).



## Играта промовира:

- креативност,
- имагинација,
- самодоверба,
- ефикасност
- физичка, социјална, когнитивна и емоционална сила и вештини,
- може да ги подобри адаптивните способности и еластичноста (Лестер и Расел, 2010).

TIME TO PLAY



## СЗО - Светска Здравствена Организација препорачува:

### Деца од 1 до 5 години

- да поминуваат **најмалку 3 часа** дневно во различни физички активности

### Деца од 5 до 17 години

- треба да се занимаваат со **најмалку 1 час** физичка активност со умерен до енергичен интензитет дневно.





Времето што детето го поминува на отворено е најголемата одредница за тоа колку **физичка активност добива**.

Намалувањето на времето за игра на отворено е првиот знак за намалувањето на нивото на физичка активност кај децата.



## Статистика од **Active Kids Alliance** преку **Global Matrix 4.0**

Програмата **Active Kids Global Alliance** преку **Global Matrix 4.0** од октомври 2022 година обезбедува сеопфатна проценка на физичката активност на децата и младите низ 57 земји и шест континенти.

Учество земаат вклучително и Словенија и Србија, за Македонија нема податоци.



Co-funded by  
the European Union



# Global Matrix 4.0 on physical activity for children and adolescents

## What is the Global Matrix 4.0?



### Purpose

To learn more about the state of physical activity of children around the world and how to improve it.

### How?

For each participating country, a team of experts prepared a **Report Card on physical activity for children and adolescents** following a standardized development process to compile the best available evidence and grade (from A+ to F) 10 common physical activity indicators. This initiative allowed researchers to perform **global comparisons**.

## 10 Physical Activity Indicators

Overall Physical Activity  
Organized Sport and Physical Activity  
Active Play  
Active Transportation  
Sedentary Behaviours

Physical Fitness  
Family and Peers  
School  
Community and Environment  
Government

## 57 Participating Countries

Africa & the Middle East (n = 7)  
Anglosphere (n = 10)  
Asia-Pacific (n = 13)  
Europe (n = 21)  
Latin America (n = 6)



Involving

# 682

physical activity  
leaders & experts



## Статистика од Active Kids Alliance преку Global Matrix 4.0

### Резултати:

**!! Само 27%-33% од децата и адолесцентите се проценува дека ја исполнуваат препорачаната количина на физичка активност на глобално ниво!!**



## Статистика од Active Kids Alliance преку Global Matrix 4.0

### Резултати:

Country ▲	Overall Physical Activity ▲	Organized Sport and Physical Activity ▲	Active Play ▲	Active Transportation ▲	Sedentary Behavior ▲
Serbia	D+	C-	B	B	C-
Slovenia	A-	C	C	C	C+



## Статистика од Active Kids Alliance преку Global Matrix 4.0

### Заклучок:

Извештајот откри дека модерниот начин на живот - зголемувањето на времето на компјутерите и смартфоните, растечката урбанизација на заедниците и порастот на автоматизацијата на дел од секојдневните активности придонесуваат за сеприсутен, но нееднакво распределен јавно здравствен проблем кој мора да се препознае како глобален приоритет.



# Global Matrix 4.0 on physical activity for children and adolescents

## What can we learn from the most successful countries?



### A- Overall Physical Activity

In Finland, the role of physical activity in supporting growth, development and learning of children and adolescents of different ages has been taken into consideration in documents that guide early childhood education and teaching. National physical activity promotion programs have been funded to create a more physically active operational culture in educational institutions.



### A Organized Sport and Physical Activity

In Denmark, several national policies support physical activity for children and adolescents in day care, school, transport, city planning, leisure, and health policies. In regard to organised sport and physical activity, the Danish legislation obliges municipalities to make facilities available for sports clubs and other voluntary associations and to provide financial support for activities for children and young people under the age of 25 years.



### A- Active Transportation

In Japan, enforcement order of the Act on National Treasury's Sharing of Expenses for Facilities of Compulsory Education Schools determines school commuting distances within around 4 km for public primary schools and around 6 km for public junior high schools. This policy, associated with high level of independent mobility in children, potentially led to the observed high percentage of Japanese children and adolescents walking or cycling to school, in particular in urban areas.



### A Physical Fitness

In Slovenia, children grow up with a tradition of receiving quality physical education instruction, and this may lead to increased physical literacy so a potentially better ability to maintain their fitness. The national education regulations also dictate that every primary school and secondary school must have at least one sports hall fully equipped with all the necessary sports equipment, including additional outdoor facilities for the children, and all schools in Slovenia have written public physical activity policies (e.g., bike racks at school, traffic calming on school property, outdoor play time).



## Најчести причини за намалени можности за игри на отворено:

- Време (наставна програма во која нема вклучено активности во природа, недостаток на време кај родителите)
- Страв (страв од непознати, опасни улици, страв од грешки)
- Технологија (компјутери, екрани, телефони)
- Простор (намалување на зелениот простор во урбаните средини).





## Овозможување на правото на децата на секојдневна игра на отворено

- Децата ќе играат повеќе на отворено ако нивните родители или старателите самите го користат престојот во природа и се свесни за психофизичките бенефити.
- Затоа, еден од најпрактичните чекори што може да ги преземат семејствата е да се погрижат да има неструктурирано време за семејна игра на отворено секој ден, особено за време на викендите.





## Скопје - Главен град

- Број на жители: 526,500 жители
- Број на жители (градска и приградска област): 606,000 жители
- Површина на градско подрачје: 571.46 km<sup>2</sup>
- Скоро  $\frac{1}{3}$  од населението во Р.С.Македонија живее во Скопје.



## Најкористени аутдор локации за спорт, рекреација и играње:

- Градски Парк,
- Гази Баба,
- Парк Сарај,
- Други помали паркови
- Водно
- Матка

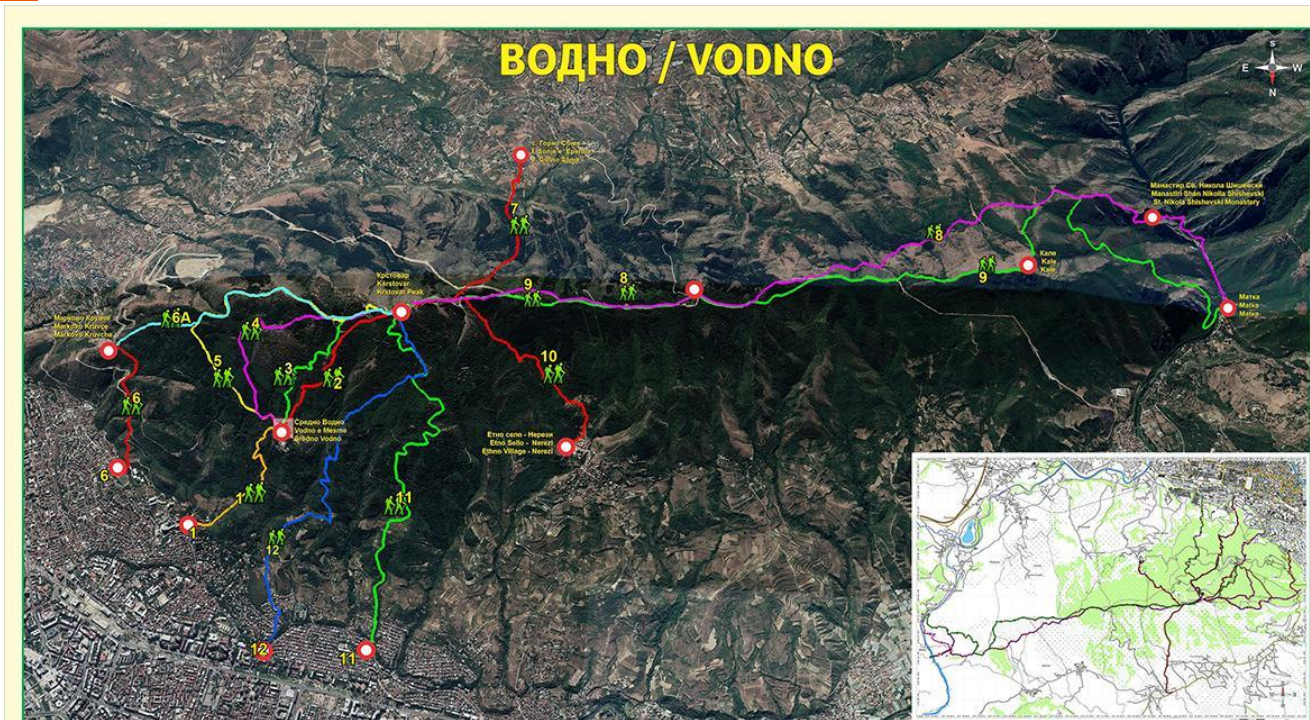


## Водно - најголем и најубав парк на скопјани

Водно е средновисока планина сместена во јужниот дел на Скопската Котлина. Највисоката точка на Водно е врвот Крстовар, висок 1066м. Планината располага со парк – шума, планинарски домови, повеќе угостителски објекти со уредени патеки за планинарење, велосипедизам, прошетки и жичница (гондола) од Средно Водно до Врвот Крстовар.



## Дел од планинарската мрежа на патеки на Водно:





## Спортско-рекреативни активности и можности

Водно ги има сите предуслови за практикување на спорт, рекреација и едукација. Планината нуди извонредни услови за **друмски и планински велосипедизам, планинарење и планинско трчање, параглајдинг, кампување, прошетки итн.** од нејзината северна и јужна страна.



## Спортско рекративни активности низ годината кои привлекуваат група на луѓе на планината Водно:

- **#почни со Водно** - во организација на I love Hiking (еднаш неделно во летен период)
- **#и јас сум на Водно** - во организација на H2O - Healthy Nike Outdoor (еднаш неделно во летен период, отворено за сите возрасти, журка и пијалок на врв).
- **Осветли го Скопје** (ноќна тура до врвот Крстовар која е иницирана од фитнес тренерот Даниел Трбогазов).
- **Други планинарски тури** - Водно-Матка





# #ијасумнаВодно

СЕКОЈ ЧЕТВРТОК



22.06.2023  
DJ eDarko  
Почеток 19:00h

Отварање на настанот | Како да се подготвам за планинарска акција | Облека и опрема | Јуни Зачленете се во планинарско друштво  
Видови ранци и пакување на ранец | Класификација на планинарски патеки | Екологија | Хидрирање и правилна исхрана  
Планински велосипедизам и безбедност | Видови активности на планина | Канпување | Екологија  
Презентација на прирачник за прва помош | Тренинг | Високогорство | Подготовки за планинарење во есен  
Еколошка акција "ДА ГО ОСТАВИМЕ ВОДНО ЧИСТО" | Затварање на настанот - ИЈАСУМ НА ВОДНО

# ОСВЕТИ ГО СКОПЈЕ



# #ПочниСоВодно

ПОМОГНАТО ОД:

Град Скопје



PUBLIC ROOM




## Сите на велосипед

+ Диџеј Чарли



ВО СОРАБОТКА СО:



Време: Секој четврток  
Место: О.У.Кочо Рацин  
Сите информации на:   
I love hiking - group Macedonia





## Спортско рекративни активности низ годината кои привлекуваат група на луѓе на планината Водно:

- **Прв до Врв** (спортско рекреативен настан во планинско трчање, класично планинарење и велосипедизам (друмски и планински). Се одржува од Кочо Рацин до врвот на Водно - специфично е што нема одредена рута на движење туку самите учесници одбираат по која рута ќе се движат)
- **Водно-Матка Треилс** - трка во планинско трчање која се одржува од 2018 година и еднаш во годината нуди спортско-рекреативен предизвик на планината Водно и кањонот Матка преку 3 трки од различни дистанци - 40, 27 и 10 километри. На трката од 10 километри дозволено е учество на млади од 13 до 18 години - категорија Јуниори (13-18).



Co-funded by  
the European Union



Проектот е финансиран од Европска Унија. Изнесените ставови и гледишта се, притоа, само ставови на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАЕСА). За изнесените ставови не се одговорни Европската Унија, ниту Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАЕСА).



Co-funded by  
the European Union



Проектот е финансиран од Европска Унија. Изнесените ставови и гледишта се, притоа, само ставови на авторот(ите) и не ги одразуваат ставовите на Европската Унија или Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАСЕА). За изнесените ставови не се одговорни Европската Унија, ниту Европската Извршна Агенција за Образование и Култура (ЕАСЕА).



## Можности:

- Трка со велосипеди - во минатото имаше неколку
- Трка во планинско трчање за млади - Средно Водно - Марково Крувче - Средно Водно.
- Повеќедневен кампинг фестивал - каде ќе се учат основи на кампување, снаоѓање во природа итн.
- Повеќе неформални групи за планинарење
- Други неформални спортско-рекреативни предизвици



Co-funded by  
the European Union



# Ви благодарам!



## референци:

- <https://courier.unesco.org/en/articles/time-go-out-and-play>
- <http://ipaworld.org/wp-content/uploads/2016/05/IPA-Play-Environment-Discussion-Paper.pdf>
- <https://ipaworld.org/childs-right-to-play/the-childs-right-to-play/>
- [https://www.physio-pedia.com/Outdoor Activities Now and Then#cite note-1](https://www.physio-pedia.com/Outdoor_Activities_Now_and_Then#cite_note-1)
- <https://www.activehealthykids.org/4-0/>



Co-funded by  
the European Union



# PREŽIVLJENJE ČASA V NARAVI SLOVENIJA DRUŽINSKI PRISTOP



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, SERBIA





Co-funded by  
the European Union

# NARAVA JE SUPER



- Narava je super za preživljanje prostega časa in izvajanje telesnih aktivnosti, kot so tek, kolesarjenje, sprehodi in podobno...



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union



## ZAKAJ JE DOBRO DA STE Z OTROKI V NARAVI

- **Nižji nivo stresa**
  - Otroci lahko v šoli in tudi doma doživljajo visoko stopnjo stresa, kar negativno vpliva na njihovo mentalno zdravje, razvoj, samopodobo in pa tudi na fizično zdravje.
  - Sprehod v naravi jih bo pomiril in stresni hormon se bo zmanjšal.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## ZAKAJ JE DOBRO DA STE Z OTROKI V NARAVI

---

- **Narava spodbuja ustvarjalnost in krepi kognitivne procese.**
  - Sproščenost, pozitivna naravnost in dobro počutje pripeljejo do pozitivne samopodobe in dobrega mentalnega zdravja.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## ZAKAJ JE DOBRO DA STE Z OTROKI V NARAVI

- S preživljanjem prostega časa v naravi se **otroci pričnejo zavedati vrednosti narave** in svojega okolja odkoder izhajajo.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## ZAKAJ JE DOBRO DA STE Z OTROKI V NARAVI

- S sprehodi v naravi in različnimi aktivnostmi se bistveno **zmanjša nagnjenost k tesnobi, depresiji in drugim mentalnim motnjam.**

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



**»Otroci, danes gremo v narave!«**

- **Pravljichen odgovor bi se glasil: »Super! Še en noro krasen dan je pred nami, pohitimo!«.**

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



**V resnici pa ste se vsi starši vsaj na začetku otroških planinskih karier soočili z negotovanjem, »Kaaaaj? Pa ne spet! Živ dolgčas ta hoja v narave!«, ki mu je sledilo pregovarjanje, med katerim ste uporabili vse svoje igralske sposobnosti, da bi planiran izlet še doma prikazali kot fantastično dogodivščino. Kar v resnici tudi je!**

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union

## KORAK ZA KORAKOM



- A korak za korakom, kakor počasi napredujemo tudi v hribih,  
**je izlet/dogodivščino/dan potrebno pričeti že doma.**
- Z vami delimo nekaj zvijač in iger, s katerimi lahko dodatno popestrite obisk v naravi in skrajšate pot do cilja, da še opazili ne bodo, da so že na vrhu!

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- **Izlet planirajte premišljeno** in trajanje vzpona prilagodite trenutni zmogljivosti vaših otrok ali, še raje, čisto malo preko njihovih zmožnosti.
- Seveda pa: ne pretiravajte. Izlet prilagodite njim.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- Ko izbirate destinacijo, se predhodno **pozanimajte o morebitnih pravljičah in legendah**, ki veljajo za kraje, ki jih nameravate obiskati.
- Pripovedovanje zgodbic med potjo dela čudeže.
- Enako velja tudi za naravne znamenitosti ob poti. Raziščite in se pozanimajte. Morda pot vodi mimo vhoda v podzemno jamo, snežne jame, najširše smreke, kar se bo otrokom še posebej vtisnilo v spomin in jim širilo obzorja.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- Otrokom povejte, da nekateri verjamejo, da se drevesa med seboj pogovarjajo in da ima vsaka vrsta svoje blagodejne učinke na človeka.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- **Tekmujte, kdo bo po poti nabral več smeti.**
- Žal so te še vedno spremljevalke planinskih poti, sploh tistih sredogorskih. Bodite jim vzor in jih že od malih nog učite, kako pomembno je naš planet ohranjati čist.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



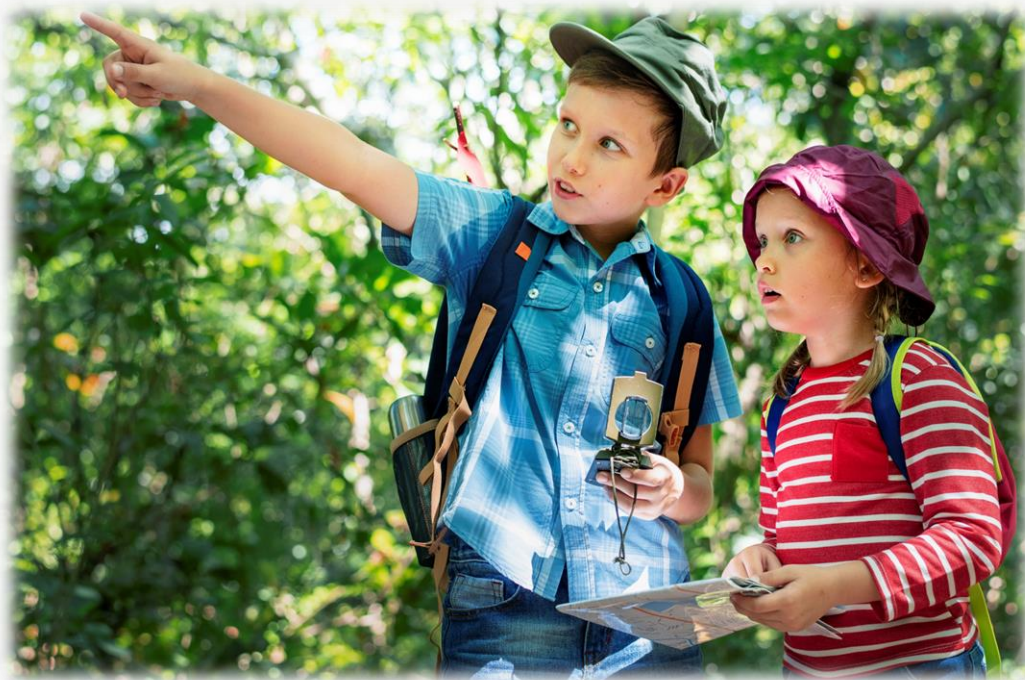


Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- Na pot se podajte s starim dobrim kompasom in zemljevidom.
- Naučite otroke uporabljati ta dva pripomočka, saj sta v hribih še vedno nepogrešljiva.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- **Igranje »tihe maše«.**
  - Vsi poznamo igrico, ko morajo biti vsi udeleženci tiho. Izgubi tisti, ki prvi spregovori. Tako boste otroke spodbudili, da bodo slišali tudi naravo.
- Po preteklem času podelite svoja opažanja in presenečeni boste, kaj vse mala ušeska zaznajo in kako različno so slišali svojo okolico.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

- Igranje besednih iger,
  - na primer: nekdo pove eno besedo in drugi nadaljuje z novo, ki se začne na zadnjo črko prejšnje besede.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union

## NAJ BO ZABAVNO IN ZANIMIVO

---



Odkvisno od dneva, odkvisno od razpoloženja, vse metode preverjeno delujejo.

Iz najslabšega dneva v njihovem življenju, kot ga naši »Zlatkoti« radi opišejo v vsaj eni fazi dne, vam bodo zvečer utrujeno zašepetali le: »Kdaj gremo spet?«

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



# RUNNING WITH A KIDS TRAINING TIPS

---



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, SERBIA



Co-funded by  
the European Union

## EARLY EXPOSURE

---



- **The 8-to-12 age range is prime for introducing kids to trail running**
- Kids this age are developed enough physically to sustain running
- As kids get older, their schedules get much busier, and they have less time (and often less interest) for trying something new.
- If you have an older child who has already shown a preference for other sports, remind him or her that trail running makes for great cross training

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## TRAIN ON YOUR OWN TIME

- If you're competitive and your child's pace is slower, do your own workout first and have your run together be cool-down time.
- With your own workout out of the way, you'll be a more relaxed running partner.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union

## START SHORT



- Keep your first few runs on the short side so you can assess your child's trail stamina and comfort on varied terrain.
- It can be tempting to keep going a little farther when all is going well, but it's better to have kids wanting more than to fade at the mid-point.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



# Co-funded by the European Union

## LET THEM LEAD



- Let kids be the lead runner so they can set the pace and see the surroundings rather than your back.
- Being out front helps kids feel like they have some choice in what they're doing rather than just following along.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union



## TRY ALL TYPES OF TERRAIN

- If you have access to trails with various types of terrain, try exposing your kids to all types and see what they like.
- Smooth terrain may be a safe bet initially, but varied terrain may keep kids more engaged.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



Co-funded by  
the European Union

## PLAN FOR THE UNEXPECTED



- Get in the habit of carrying water and on-the-go food on every run with your child.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia







Co-funded by  
the European Union



## STARTING TRAINING PLAN

---

- 8 weeks plan
- This training plan is an introduction to running and trail running for people of all ages and experience levels. So, everyone!
- The main goal of this training program is to guide you and your family to enjoy moving in a beginner-friendly way.
- Kids under 16 years should be supervised and/or accompanied by an adult.
- This is just about having fun, staying healthy and learning about ourselves and about what's around us.

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## STARTING TRAINING PLAN

---

- 2 weeks: INTRO TRAIL WALK-RUNS
  - Walk-runs on trails, core and some strenght routines
- 2 weeks: TRANSITION TO RUNNING
  - Walk-runs, slowly increasing your running time
- 2 weeks: RUNNING WORKOUTS
  - Add some variations to pace
- 2 weeks: GETTING READY FOR RACE
  - Comfortable running and focus on recovery

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



# ОБРАЗОВНИ ПРОГРАМИ И САДРЖАЈИ У НП ТАРА



Co-funded by  
the European Union

## ЦЕНТРИ ЗА ПОСЕТИОЦЕ



### МИТРОВАЦ

- отворен 2006. године
- стална изложбена поставка
  - етнологија
  - шумски биоскоп
  - медин кутак





Co-funded by  
the European Union

## ЦЕНТРИ ЗА ПОСЕТИОЦЕ



### БАЈИНА БАШТА

- отворен 2015. године
- стална изложбена поставка
  - флора
  - фауна
  - геологија
  - археологија
  - култура и традиција
  - сала за презентације
  - библиотека







Co-funded by  
the European Union

## КАМП МЛАДИХ ЧУВАРА ПРИРОДЕ



- од 2006. године
- деца узраста од 7 до 15 година
- 7 дана активности у природи
- преко 800 учесника из Србије, Црне Горе и БиХ



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union



## ОБЕЛЕЖАВАЊЕ ЕКОЛОШКИХ ДАТУМА

- радионице са децом из локалних школа и вртића
- активности се везују за конкретне датуме односно тему
- активности прилагођене узрасту



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



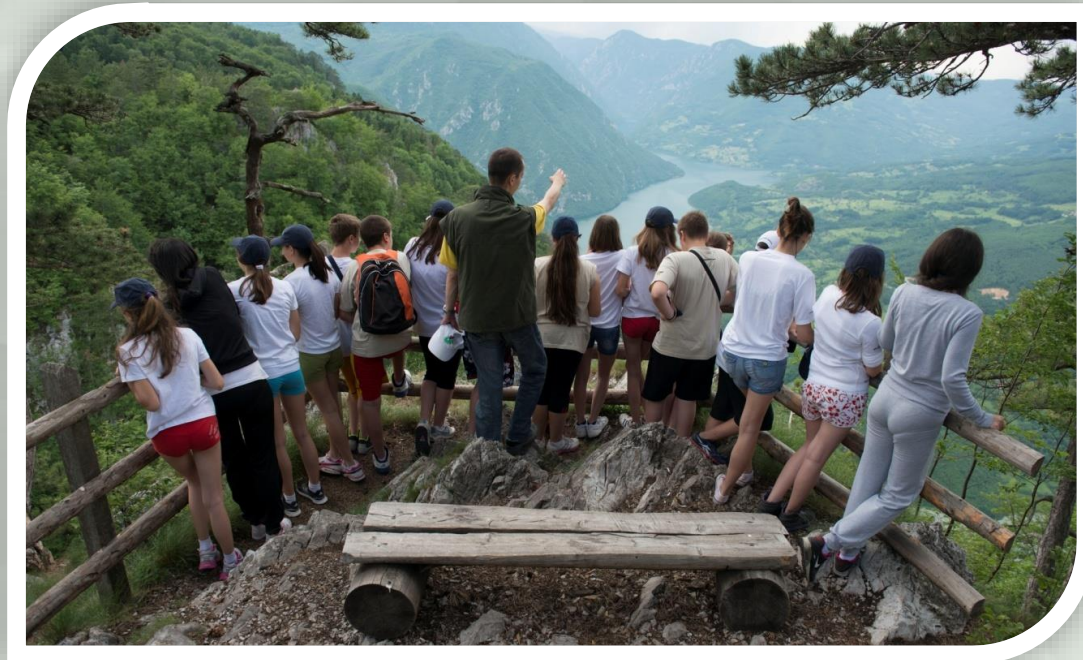


Co-funded by  
the European Union

## ВОЂЕЊЕ ГРУПА



- ђачке екскурзије / студенти на теренској настави / туристи
- туре се креирају на основу упита
- прилагођавање узрасту и интересовањима



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union

## ШУМСКИ БИОСКОП



- Центар за посетиоце Митровац
- од 2010. године
- Пројекције кратких образовних филмова



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union

## ПУБЛИКАЦИЈЕ



- Семинари и тренинзи за локално становништво
- Откривање Таре
- Бојанка “Свет Таре”
- Сlikовница “Медвед Милисав”
- Радни листови “Чувари природе”
- Лексикон НП Тара
- Шуме Таре
- 200 година шума у шумарства
- Фото монографија НП Тара



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union



**ХВАЛА НА ПАЖЊИ!**



Пројекат финансира Европска унија. Изнети ставови и мишљења су, међутим, само ставови аутора(а) и не одражавају нужно ставове Европске уније или Европске Извршне Агенције за образовање и Културу (ЕАСЕА). За њих се не може сматрати одговорним ни Европска унија Европске извршне агенције за образовање и културу (ЕАСЕА).



Co-funded by  
the European Union



# THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION

---



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, SERBIA



Co-funded by  
the European Union

## PHYSICAL BENEFITS



- Physical growth
- Better fitness
- Refinement of motor skills
- Better posture
- Maintaining cardiovascular health



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## MENTAL BENEFITS



- Boost Emotional Fitness
- Cognitive development
- Better mental health
- Improved self confidence
- Positive effects on learning



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





# Co-funded by the European Union

## SOCIAL SKILLS



- Develop Leadership skills
- Develop Social Life
- Better communication
- Develop Discipline
- Develop Cooperation and Teamwork



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## EXPOSE THE CHILD TO A VARIETY OF SPORTS

- Try multiple sports
- Not all kids will be interested in all sports,
- finding one that appeals to single your child will take some time
- pay attention to clues suggesting a special interest in a particular sport.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



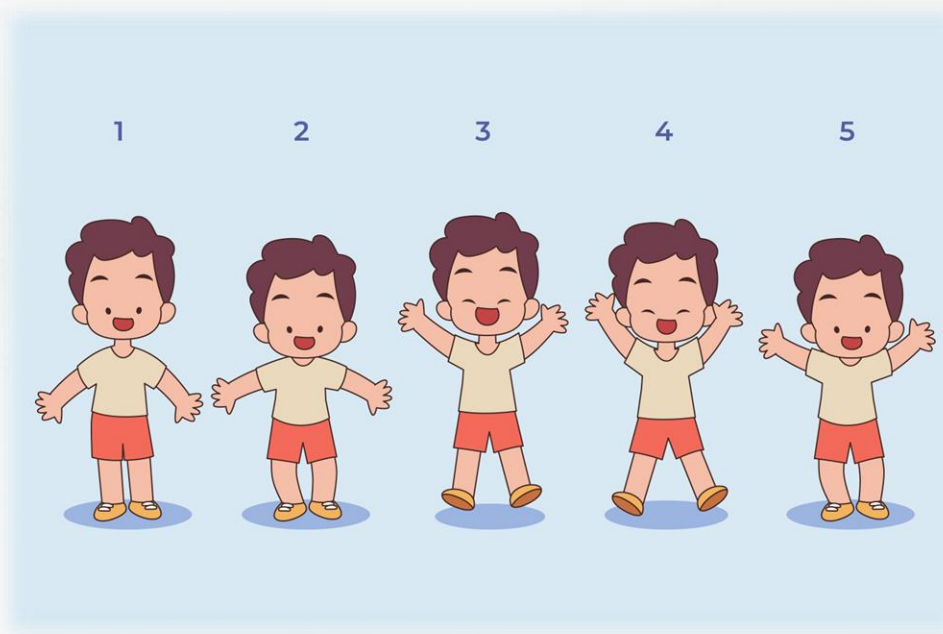


Co-funded by  
the European Union

## MATCH BODY TYPE



- If the child has some level of natural affinity or ability with a specific sport they will be much more likely to enjoy it and therefore stay committed.



30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia





Co-funded by  
the European Union



## THE ROLE OF THE PE TEACHER

---

The PE teacher has unique responsibilities in the school physical activity program to ensure that students are physically active within the PE class.

Also, has the responsibility to help direct and guide opportunities for physical activity outside the school.

- **PROVIDE MAXIMUM PHYSICAL ACTIVITY TIME WITHIN THE CLASS PERIOD**
- **TEACH SKILLS AND ACTIVITIES THAT TRANSFER INTO PHYSICAL ACTIVITY OUTSIDE OF CLASS**
- **MOTIVATE CHILDREN TO BE ACTIVE**
- **LEADING BY EXAMPLE**
- **RECOGNIZE SKILLS AND DIRECT CHILDREN TO APPROPRIATE SPORTS**

30.06-03.07.2023. Bajina Bašta, Serbia



# M3 – exchange of experiences of good practice and training

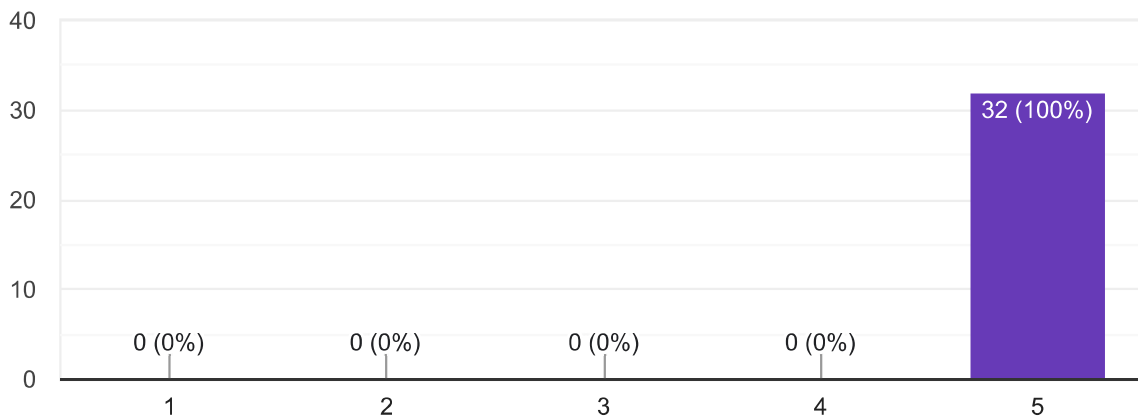
32 одговора

[Објави аналитику](#)

How would you rate M3 meeting?

[Копирај](#)

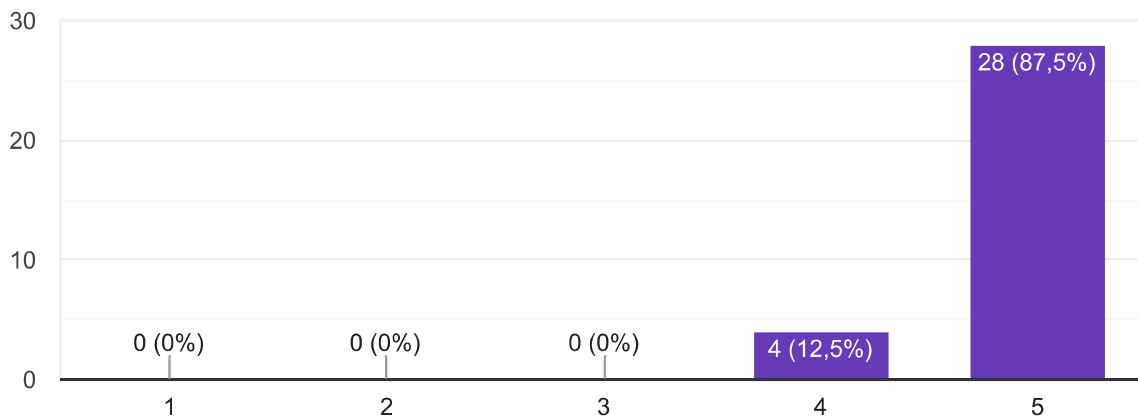
32 одговора



On a scale of 1-5, how useful was M3 meeting for you?

[Копирај](#)

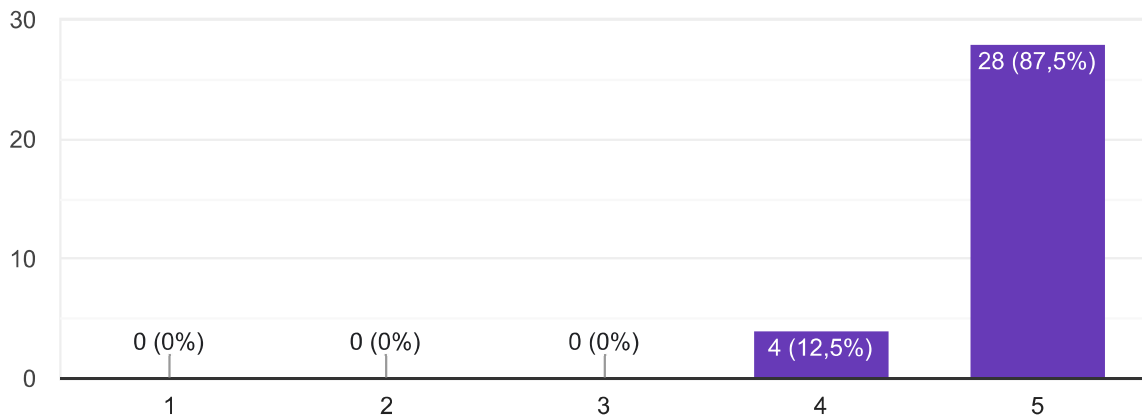
32 одговора



On a scale of 1-5, how relevant was M3 meeting content for you?

 Копирај

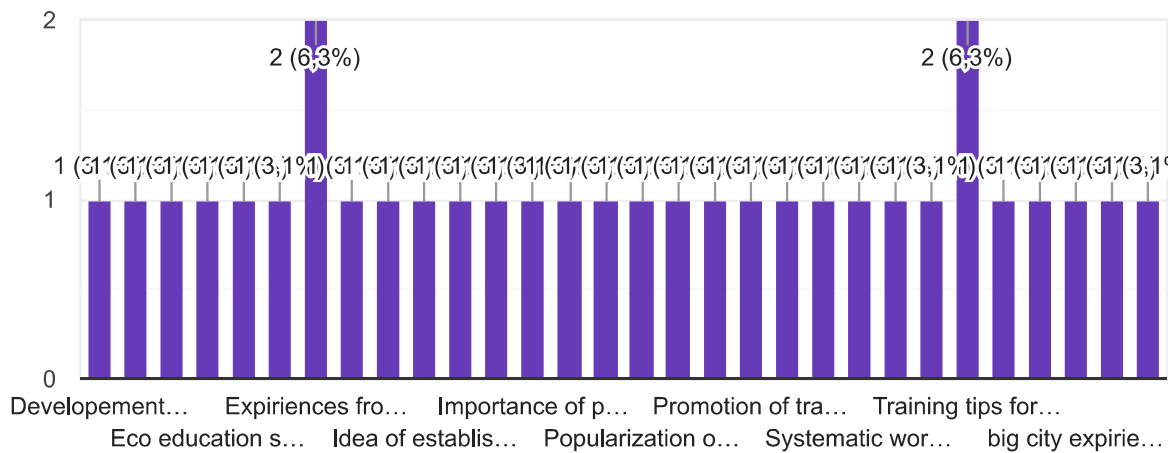
32 одговора



What content resonated with you the most during M3 meeting?

 Копирај

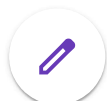
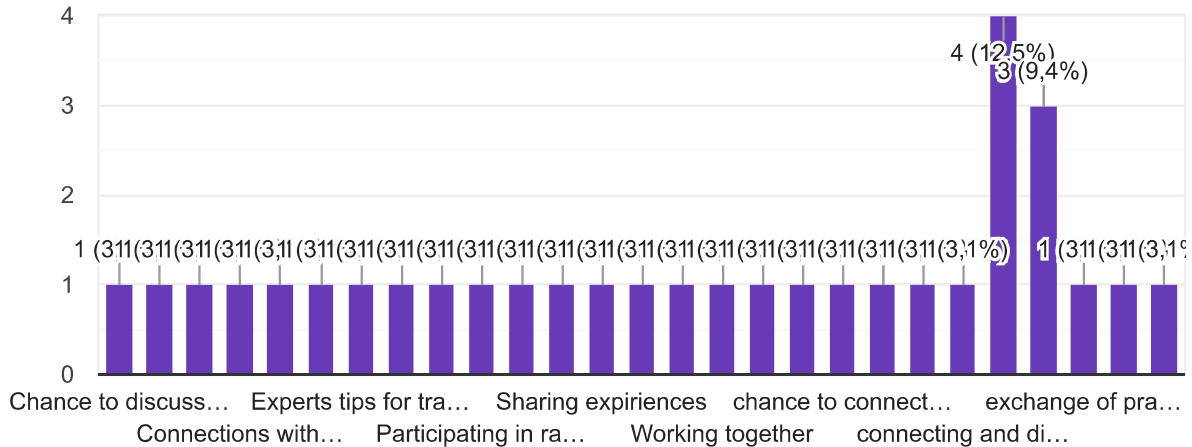
32 одговора



What's the most useful part of M3 meeting?

 Копирај

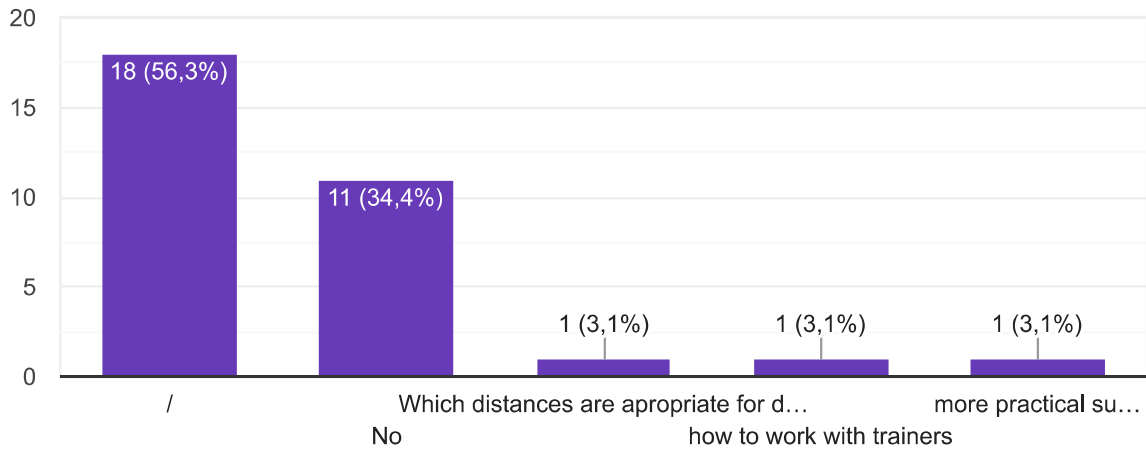
32 одговора



Is there anything you wish we'd talked about more/or less during this meeting?

 Копирај

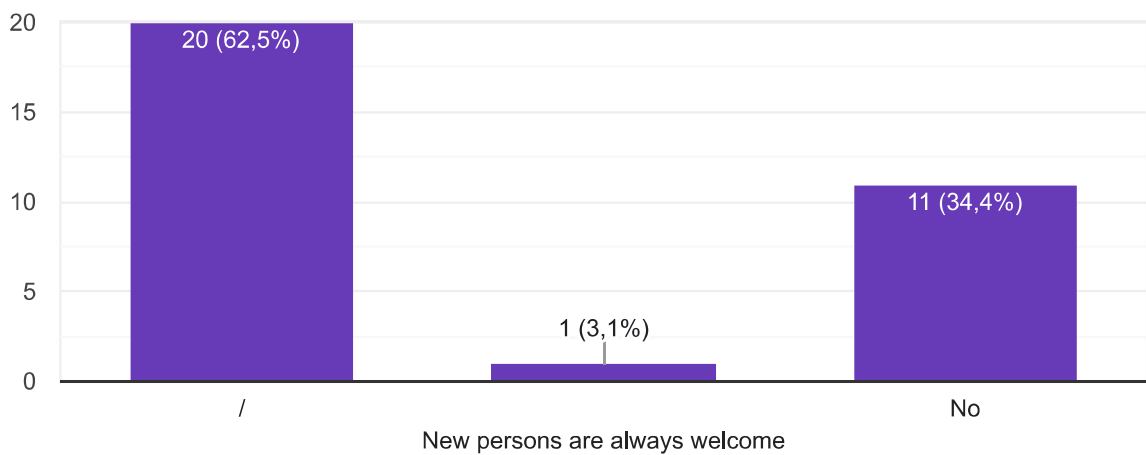
32 одговора



Do you have any suggestions or comments as to how to improve project meetings?

 Копирај

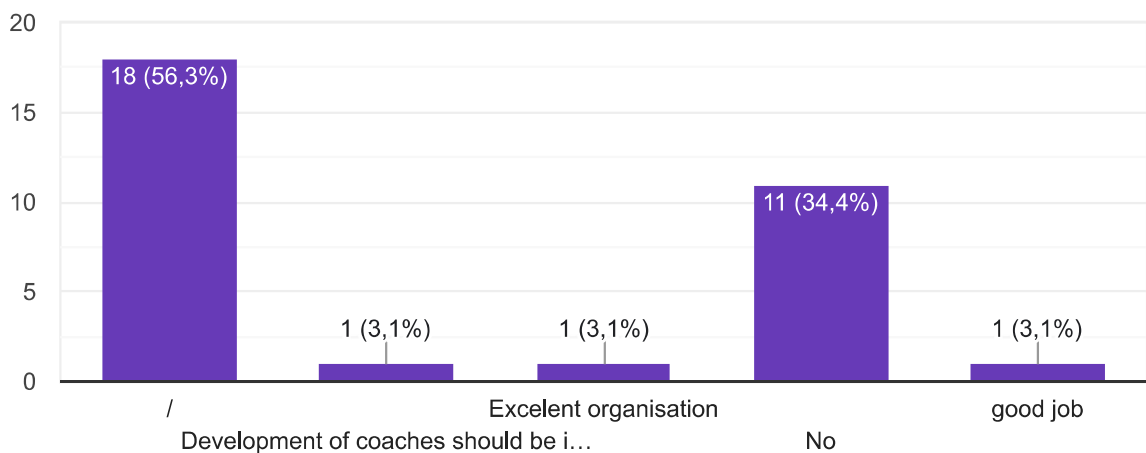
32 одговора



Do you have any feedback for project coordinator?

 Копирај

32 одговора



Google није направио овај садржај нити га одобрава. [Пријавите злоупотребу](#) - [Услови коришћења услуге](#) - [Политика приватности](#)

## Google упитници



