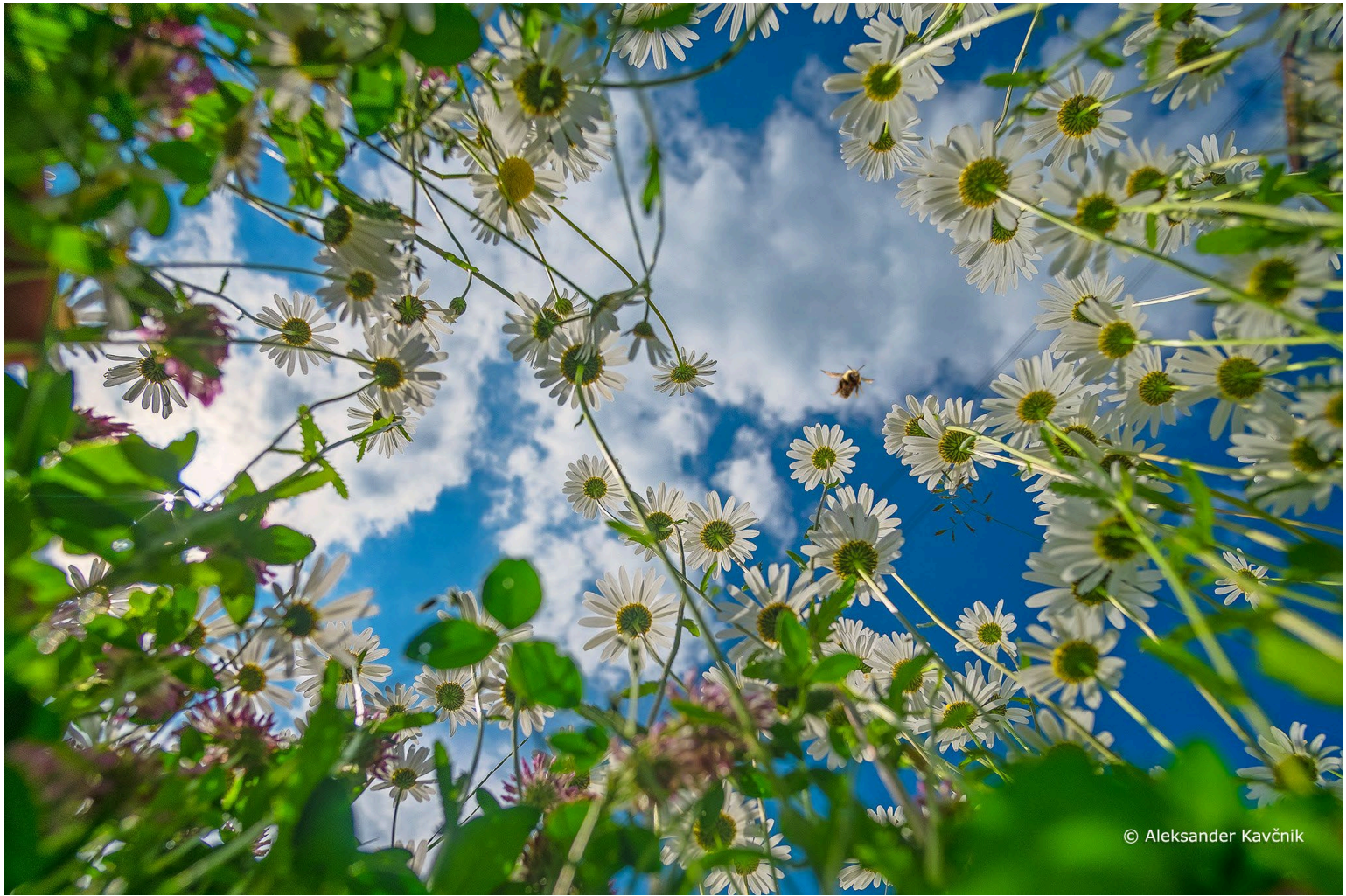


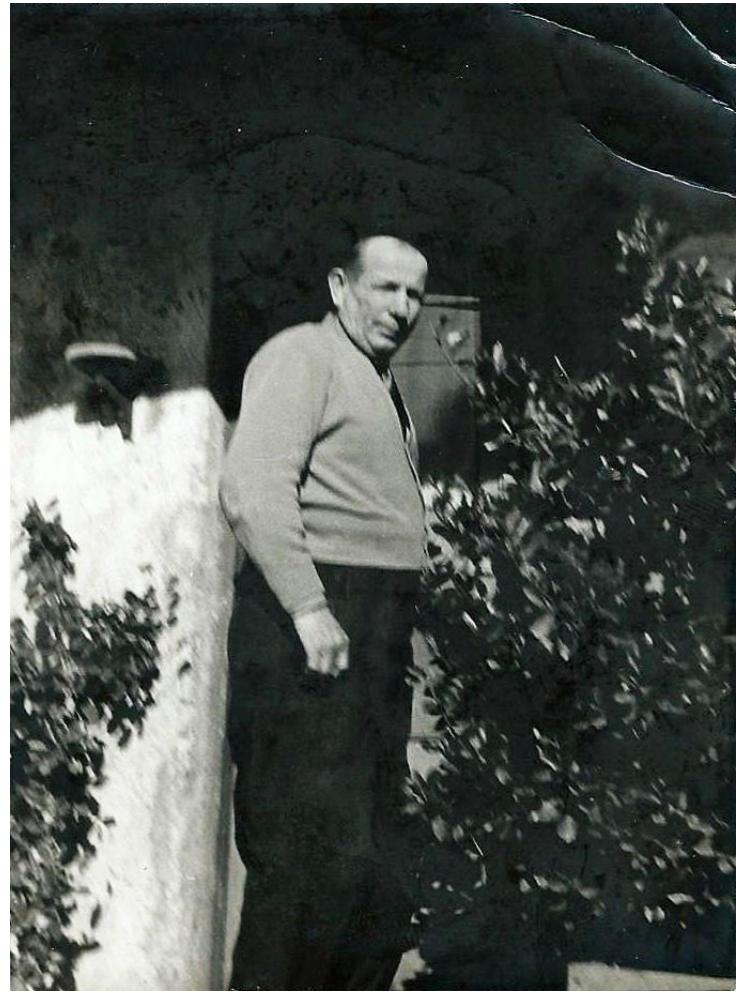
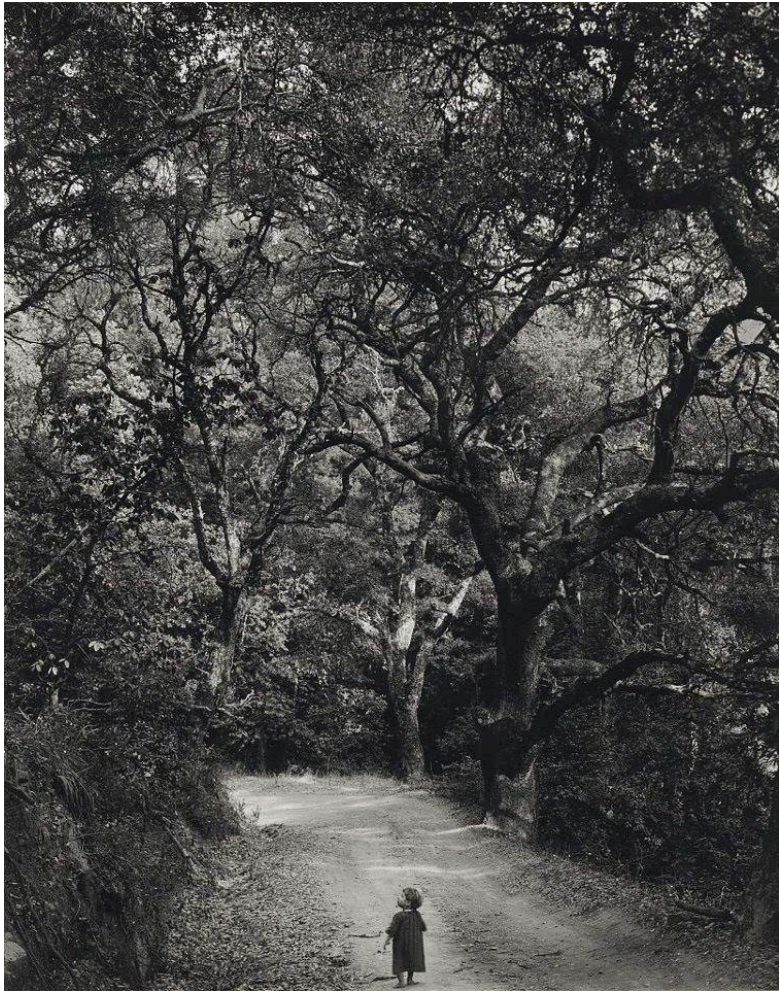
Zakaj potrebujemo naravo in zgodbe

Irena Cerar, april 2023





© Aleksander Kavčnik



Pravljične poti



190 izletov po vsej Sloveniji
in zamejstvu v **4 knjigah**,
angleška v pripravi +
Potepuški okruški

Koncept Pravljičnih poti

- kratki, manj zahtevni (družinski) izleti
- naravna in kulturna dediščina
- nenavadna zasnova: vsak izlet je sestavljen iz **domišljjskega** in **stvarnega dela**: ljudska pripoved na prvem mestu + ilustracija vrhunskega ilustratorja + opis izleta + konkretni nasveti za izvedbo izleta (avtomobilski, sprehod, izlet, planinski, vodeni)

JEŽA NA VODI

Nekoč je v Devinu živel graščak Torriani, po vsej deželi znan kot najpogumnejši jezdec. Divje je galopiral čez kraško skalovje ali pa ga je bilo videti, ko se podi čez nasipe in sipine lagune. Ko je nekega dne jezdil vzdolž morske obale, je srečal moža v dolgem črnem plašču in s širokokrajnim klobukom na glavi. Tujec se je ustavil in rekel z nasmeškom: "Po morju pa ne znate jezdit?" Jezdec je odvrnil: "Seveda ne, a če bi hudič hotel, bi tudi to šlo."

"In do kod bi radi drveli po vodi?" je vztrajal prvi.

"No, morda do izliva Soče in nato po reki navzgor."

"Ne več?" je vprašal neznanec. "Ne, ne več," je odvrnil jezdec.

Takrat pa se je tujec približal jezdecu in rekel: "Vaša želja se bo izpolnila: nekega dne boste lahko jezdili do izliva Soče v morje pa še po reki navzgor."

"Kdo pa ste vi, da lahko tako govorite?" ga je presenečen vprašal Torriani.

"Hudič sem, in da vam dokažem svojo moč, lahko že jutri poskusite z ježo."

In že ga ni bilo več.

Naslednje jutro je Torriani zajahal svojega najboljšega konja in se lotil podviga. Morje se je bleščalo v jutranjem soncu, ko je pogumni jezdec spodbodel konja proti valoviti površini. In glej čudo, namesto da bi se potopila, je žival dirjala po morski gladini kakor po trdni površini, mimo Timave in Tržiča do izliva Soče. Lahkotno in zanesljivo je prodirala po reki navzgor, dokler se ni naveličala in se naenkrat obrnila, da bi se vrnila v Devin. A ko je naredila prvi korak v nasprotni smeri, sta oba z jezdecem izginila. In nikoli več ju niso videli.





Nadmorska višina: 2 m

Vrsta izleta

Nezahahten sprehod po naravnem parku. Vzemite s seboj ptičji priručnik in daljnogled!

Najprimernejši čas

Po močnejšem dežju obisk odsvetujemo, ker so poti lahko delno poplavljene.

Ogled parka in muzeja

Marec-oktober: 9.00-17.00, v ostalih mesecih: 9.00-16.00
Ob četrtkih zaprto!
Za obisk je treba plačati vstopnino. V Centru za obiskovalce Cona (La Cona Wetland Centre - Staranzano) je tudi manjši muzej, ki je odprt istočasno kot park.
www.riservafoceisonzo.it

Dolžina izleta

1 h

Gostišče na poti

Okrpečvalnica Al Pettirosso

ITALIJA

Izliv Soče in otok Cona

Imenitno ptičje letovišče



Predstavljajte si divje bele konje, ki prosto tekajo med lagunami in trstičjem. Predstavljajte si velike jate rožnatih plamencev, ki se graciozno hranijo v plitvi vodi. Se vam zdita podobni sanjski? Neresnični kot ljudska pripoved o graščaku iz bližnjega Devina, ki je s hudičevno pomočjo jezdil po vodi? No, medtem ko je zgodba plod ljudske domišljije, lahko druga dva prizora vidimo in doživimo v Naravnem deželnem rezervatu Izliv Soče/Riserva Naturale Regionale Foce dell' Isonzo.

Pesnik Simon Gregorčič je v svoji znameniti pesmi Soči reko povzdignil kot naravni biser in narodni simbol. Začetne verzice verjetno prav vsi poznamo še iz šolskih klopi. Vemo, da "krasna in bistra hči planin" precej dramatično izvira v Trentu in si pot utira proti jugu. Zadnja tretjina njenega toka se vije čez italijansko ozemlje, zato pospremimo "predrago znanko", če si sposodimo besede goriškega slavčka, še do izliva v morje.

Zadnjih 15 kilometrov rečnega toka je skupaj z neposredno okolico vključenih v naravni rezervat. Ob mešanju sladkih, polslanih in slanih voda se je tu oblikoval povsem samosvoj svet: obalno mokrišče s pestrimi življenjskimi okolji, ki omogočajo pravi razcvet živalskega in rastlinskega sveta.

A ni bilo vedno tako. Nekoč so lastniki zemljišč mokrotne površine povsem izsušili ter jih spremenili v pašnike in koruzna polja. Ob razglasitvi naravnega rezervata leta 1996 so območje renaturalizirali. Narava je bila dobesedno obnovljena in te 25 km² je postalo idealno

okolje za najrazličnejše živali in rastline, človek pa lahko vanj prosto vstopa in ga opazuje od blizu.

Severni del rezervata je otok Cona/Isola della Cona (izg. Kona). Izliv Soče je namreč umetno razdeljen na dva kraka – na reki so zgradili pregrado, da bi preprečili naplavljanje morskega dna v plitvem Tržiškem zalivu, kar bi seveda onemogočalo normalno delovanje tržiškega pristanišča in ladjedelnice. Med obema krakoma je nastal otok Cona, ki predstavlja osrčje naravnega rezervata. Ena največjih naravnih vrednosti rezervata so ptice. Območje je



zagotovo ptičji hotel s petimi zvezdicami! Ima veliko gostov, odlično hrano, raznolike "nastanitve" in neprestano zasedenost. V rezervatu so našli več kot 320 različnih vrst ptic. Največja raznolikost je zabeležena aprila, kar 180 vrst, medtem ko je število osebkov največje novembra, ko lahko preseže 50.000! Približno četrtnina ptic si je območje izbrala za gnezdenje, drugim predstavlja prezimovališče ali kratek postanek na selitveni poti z območij, ki segajo od srednje in severne Evrope do Sibirije.

Nekatere popisane ptice so izredno redke, na primer veliki škurh, ptica z vpadljivim kljunom, ki je postala simbol rezervata. Škurhi, osem vrst jih je, si z zabadanjem svojih dolgih, navzdol zakravljenih kljunov v mehka tla pomagajo do hrane – nevretenčarjev, ki jih s krajšimi kljuni ne bi dosegli. Škurhi veljajo za eno najbolj ogroženih skupin ptic na našem planetu. Do tega zaskrbljujočega statusa jih je pripeljalo izginjanje njihovega življenjskega okolja, predvsem obalnih mokrišč na njihovih selitvenih poteh in prezimovališčih. Zato so območja, kot je Izliv Soče ali naš Naravni rezervat Škocjanski zatok pri Koprju, tako zelo pomembna.

Poleg ptic so svoj življenjski prostor tu našle še druge živali: srne, merjasci, dihurji in divje mačke. Posebnost rezervata so tudi na prostem živeči beli kamarški konji, ki so ime dobili po francoski pokrajini Camargue, kjer je njihov prvotni habitat na ustju reke Rone. Skupaj z govedom pa pomembno pripomorejo k ohranjanju vlažnih travnatih površin.

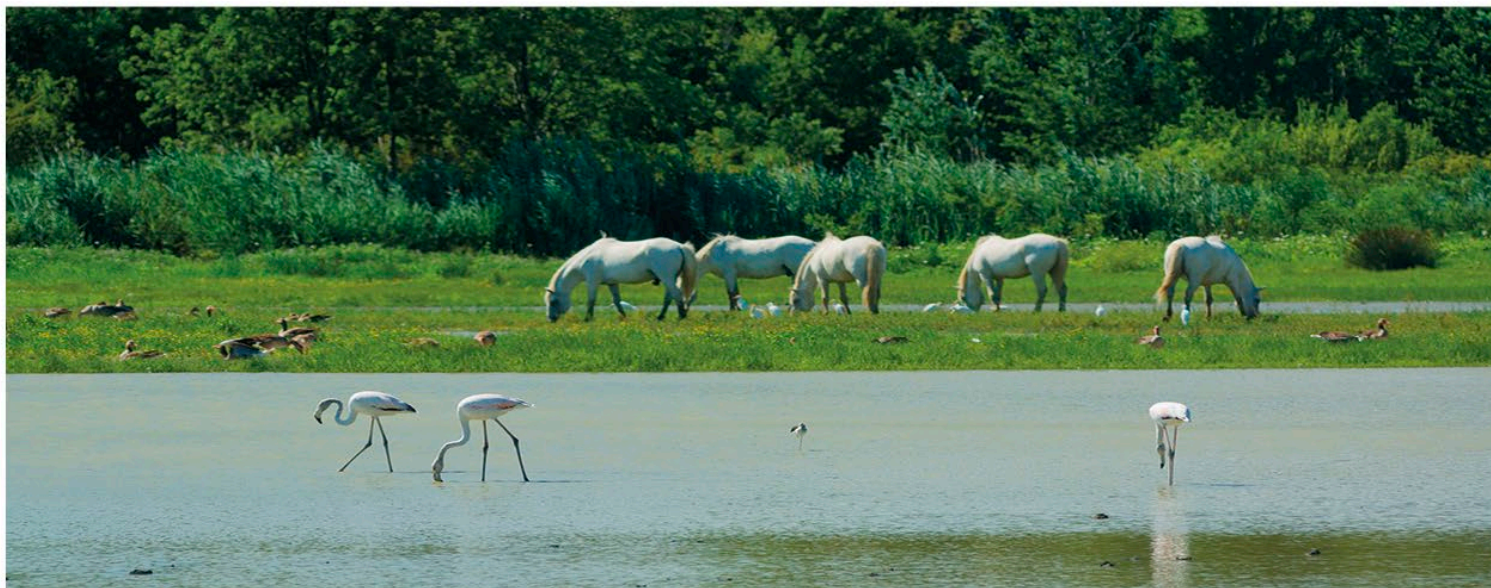
Zanimivosti v bližini

Ribiška vas Caneo
Gradež/Grado
Oglej/Aquileia
Naravni rezervat doline Cavanata/
Valle Cavanata
Devin/Duino
Botanični vrt Carsiana
Naravni rezervat Doberdobsko in
Prelonsko jezero/Riserva naturale
regionale dei Laghi di Doberdò e
Pietrassosa

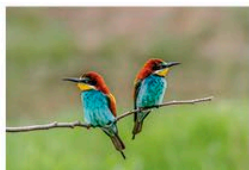
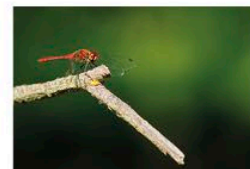
Otok Cona velja za eno najpomembnejših učnih, znanstvenih in naravovarstvenih območij v Evropi.

Opazovalnica na izlivu Soče pri ribiškem naselju Caneo





Otok Cona vrvi od življenja, hkrati pa je prostor miru in tišine, kjer smo ljudje le gostje. Na zaščitih točkah za opazovanje ptic je zapovedana in zaželena tišina.



Živobarvne čebelarje, ki za gnezdenje potrebujejo peščene sipine, lahko vidimo tudi na otoku Cona.

Še beseda o rastlinju: tu samoniklo raste več kot 650 cvetnic, od tega jih je 22 na italijanskih rdečih seznamih ogroženih vrst, dve sta evropskega pomena. Samosvoje in zanimive so tudi slanuše, na sol v zraku in na tleh prilagojene rastline, ki jih poznamo tudi iz naših solin. Stara kmetija na otoku Cona je preurejena v center za obiskovalce. Od tu se lahko odpravimo na krajšo, enourno ali daljšo, peturno pot. Utrjene stezice vodijo po nizkih nasipih in se vijaje med trsjem, kanali, jezerci in močvirji. Lahko se sprehodimo sami ali pa se vnaprej dogovorimo za jahanje ali voden ogled peš, s kanujem ali kolesom.



Spoznavanje narave v rezervatu lahko združimo še z obiskom bližnjega Gradoža, ljubkega pristaniškega mesteca.

IZHODIŠČE

Po primorski avtocesti se mimo Sežane čez mejni prehod Fernetiči peljemo do italijanskega Tržiča/Monfalcone (prvi izvoz, Monfalcone est), nato sledimo levo oznakam za Grado/Gradež. Kmalu se pojavijo rjave table Foce dell'Isonzo. Pred mostom čez široko Sočo zavijemo levo do parkirišča in vstopa v park. (Od prvega parkirišča sta do informacijskega središča še slaba 2 kilometra hoje po cesti, zato se z majhnimi otroki rajši zapeljimo do vstopa v park, kjer je tudi manjše parkirišče, ki pa zna biti ob zelo obiskanih dneh zasedeno.)

OPIS

Izbrali smo krajšo krožno pot okoli otoka. Dolga pot do izliva Soče in nazaj meri 10 kilometrov. Mimo otroškega igrišča in okrepčevalnice sledimo stezi z oznako Ai Percorsi (napisi so v italijanščini, redko v angleščini). Občasno se lahko ustavimo na opazovalnih točkah za ptice – zapovedana je tišina, da ne zmotimo pernatih prebivalcev. Na prvem razcepu gremo levo za Observatorio Marinetta (desna pot za rt Spigolo gre dejansko do izliva Soče v morje). Kmalu pridemo do velike lesene opazovalnice v treh nadstropjih. Srednje nadstropje je ornitološka postojanka. Tu se odpre pogled tudi na drugo stran, proti izlivu Soče (redke table tudi v slovenščini). Od opazovalnice naprej že počasi zavijamo in se vračamo, delček poti hodimo po dvignjeni leseni brvi. Zadnji košček poti gre ob vodi in se zaključuje za centrom za obiskovalce.

Zakaj narava

- V naravi naj bi bili najbolj „doma“, saj smo se v njej razvili (hipoteza biofilije).
- 2008 je Svetovna zdravstvena organizacija objavila poročilo, da prvič v zgodovini več ljudi po vsem svetu živi v mestih kot na podeželju.
- In prvič v zgodovini človeštva na prostem prebijemo samo 1-5 odstotkov svojega časa.
- Pa pri nas?

Zakaj narava

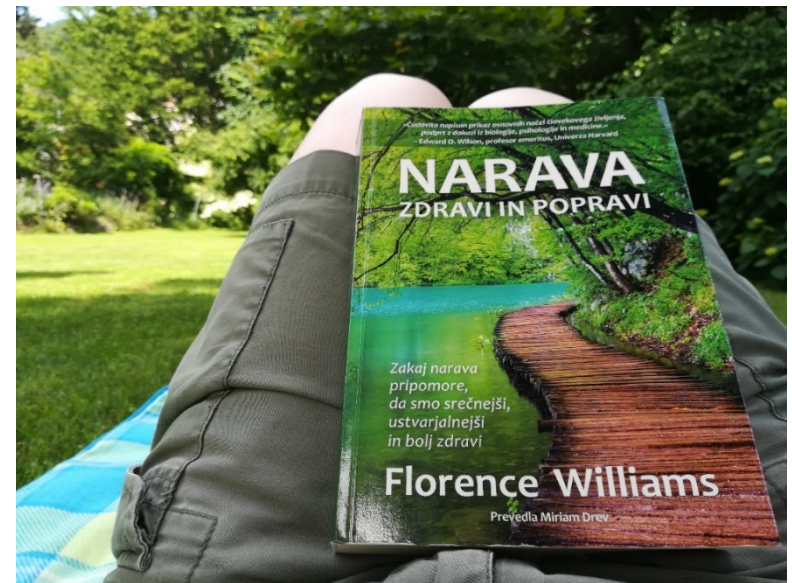
- Stik z naravo nam omogoča čas za počitek, obnovo, mir, odmik, ustvarjalnost, čudenje, radost, lepoto, svobodo, občutek zakoreninjenosti, zadostnosti, odpornosti ...
- Preprosto: boljše telesno in duševno zdravje.
- Nismo „iz sebe“, ampak pridemo „k sebi“.
- Romantično?

Kako narava vpliva na naše možgane?

Florence Williams: *Narava zdravi in popravi* (UMco, Ljubljana 2018)

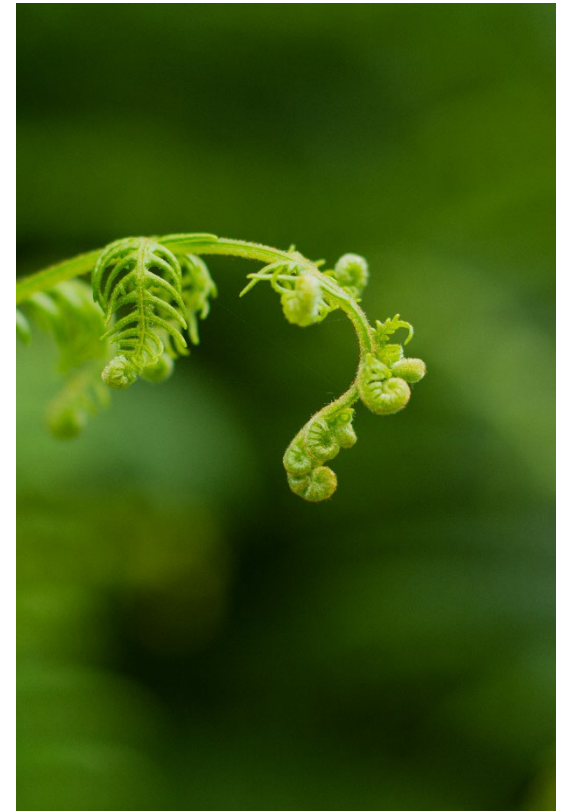
- Pomen vsakdanjega stika z naravo
- Ptice, drevesa, voda, domači ljubljenci in rože, vrtnarjenje, pogled na zelenje ...
- Pomen daljših odmikov (tedenskih, mesečnih, letnih)
- Zdravljenje postravmatske stresne motnje, otrok z motnjo ADHD, socialno problematičnih najstnikov ...

Čas, preživet v naravi, ni razkošje, temveč je bistven za naš človeški obstoj!



Okoljski vidik

- Ne gre le za naše osebne koristi, v času vedno bolj zaostrene podnebne krize in izginjanja biotske raznovrstnosti je to še posebej pomembno! (9117)
- Osebna pozitivna izkušnja v naravi – vzpostavitev odnosa/ navdušenje/čudenje – želja po varovanju, ohranitvi



Hoja in doživljanje pokrajine



- Naša telesa so narejena za gibanje, za hojo, ne za sedenje.
- Hoja je še vedno najboljši način za spoznavanje in doživljanje pokrajine.
- Ko hodimo, imamo priložnost, da prostor doživimo **postopoma in s celim telesom**, z vsemi čuti.
- Imamo svobodo, da naše telo potuje z enako hitrostjo kot naša duša (Erling Kagge: *Hoja*).

Potepuški praznik!

- Druženje v naravi, na izletu, lahko družino poveže v skupnem doživetju, brez motilcev.
- Ne gre le za telesno aktivnost, doseganje ciljev, zbiranje žigov ...
- Sprehod v naravo se s ščepcem domišljije lahko spremeni v pustolovščino, v potepuški praznik!
- Pravljične poti spodbujajo igro na prostem, vedoželjno doživljanje sveta in družinsko branje.

Čudenje

„Da bi otrok ohranil svoj prirojeni čut za čudenje potrebuje družbo vsaj enega odraslega s katerim skupaj odkrivata radost, vznemirljivost in skrivnostnost sveta, v katerem živimo.“

(Rachel Carson: *The Sense of Wonder*, 1965)



Igra na prostem

- Otroci v 21. stoletju se težko počutijo svobodne: od leta 1970 se je prostor, po katerem lahko samostojno pohajkujejo, zmanjšal za 90 %!

(Jones, Greenway: The Nature Seed, 2021)



Igra na prostem

- Sprememba igralnih navad: tekanje, plezanje, igranje vlog, ustvarjanje ... smo zamenjali s samotarskim, sedečim življenjskim slogom pred zasloni.
- Zakaj se je to zgodilo: razvoj tehnologij, strahovi staršev, popoldanske dejavnosti.
- Zasloni ne morejo **ne morejo nadomestiti resničnega življenja** + pokoronske težave s prekomerno rabo.
- Zlasti je to pomembno pri najmlajših!

Kako začeti? Narava je igrišče!

- Najstarejše igrišče na svetu, ki ima vedno (brezplačno) odprta vrata!
- Je popoln poligon, čutno bogato okolje, ki omogoča najbolj zanimive igre. V gozdu, parku, sadovnjaku, na travniku, ob potoku, na obali – koliko materialov, koliko možnosti!



Igrajmo se!

- Narava nedvomno buri domišljijo, v njej se lahko zabavamo in se z vsemi čuti potopimo v svet okoli nas.
- Ravno prek igre stkemo intimno povezanost z naravo, ki jo lahko nesemo v odraslost. **In ta stik se ne more zgoditi prek zaslona.**



Doživljajmo!

Z najmlajšimi v naravi ustvarjamo predvsem osebne izkušnje, vtise, tkemo odnos, šele kasneje in postopoma lahko dolivamo kaplje intelektualnega znanja.

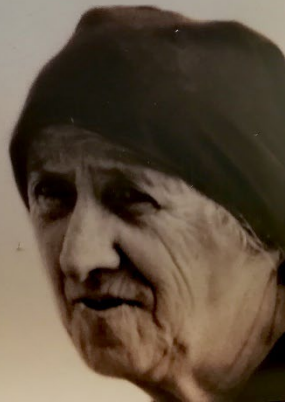
- Prevelika strast odraslih do poučevanja
- Brez okoljskih katastrof do 9-10 leta!
- Storilnostna naravnost staršev in hitenje
- Pomen vsakdanjih pustolovščin na domačem pragu



Zakaj zgodbe

»Za slišat eno lepo
pravljico, jaz bi bila
šla po golih kolencih
tja do Benetk!«

“I would walk all the way
to Venice on my bare
knees just to hear a
good tale!”



- Pripovedovanje zgodb je ena najstarejših umetnosti.
- Dobre ljudske pripovedi (pravljice, povedke) so se še vedno sposobne dotakniti najgloblje človeškega v nas.
- Zgodbe so od nekdaj sredstvo, s katerim ubesedujemo temeljne človeške izkušnje in prenašamo vrednote; so pa lahko tudi zgolj v zabavo.
- Povezujejo, ustvarjajo skupnost!

„Posnetki MRI-slikanja dokazujejo, da zgodbe vzpostavijo povezavo med možgani pripovedovalca zgodbe in možgani poslušalcev.

V času pripovedovanja je postala možganska dejavnost vseh sodelujočih usklajena. /.../

Zgodba je, dobessedno, skupna možganska izkušnja.“

(Joseph Cornell: Doživljanje narave, 2019)



Zakaj zgodbe

- Pravljično obdobje;
- pomen zgodb za razvoj možganov, domišljije, besednega zaklada (Einstein);
- motivacijsko sredstvo za gibanje na prostem, zbujanje radovednosti;
- spodbujanje družinskega branja in varna navezanost;
- podatki/zgodba; uporaba zgodb v interpretaciji;
- ljudske pripovedi = nesnovna kulturna dediščina.



Zakaj pripovedovanje/branje v naravi

- Bolj intenzivno občutenje prostora, v katerem poslušamo pravljice (prostor kot del zgodbe).
- Okoliščine, v katerih zgodbo slišimo, vplivajo na doživljanje zgodbe (oboje se spoji).



Pripovedovanje v naravi



Kaj pa, če smo odrasli sami izgubili stik z naravo?

- Knjige za navdih in razumevanje problema
- Narava ima veliko obrazov – kateri ustreza nam? Naravoslovna delavnica ali gozdna kopel?
- Če smo starši, nas otroci lahko učijo čudenja, prisotnosti, počasnosti, opazovanja...
- Preverimo ponudbo različnih vodenih aktivnosti v naravi za otroke in/ali odrasle v institucijah, ki se so temu namenjene.
- Začnimo postopoma, raziskujmo in razvijajmo svoj odnos!

Koristni knjižni navdihi

- Fiona Danks, Jo Schofield: Igrišča narave, Didakta, 2007.
- Frédéric Gros: Filozofija hoje, V. B. Z., 2017
- Florence Williams: Narava zdravi in popravi. UMco, Ljubljana 2018.
- Joseph Cornell: Doživljanje narave. Celjska Mohorjeva družba, 2019.
- Sue Palmer: Zastrupljeno otroštvo: kako sodobni svet vpliva na naše otroke in kaj lahko storimo. Zavod RWŠV Slovenije, Ljubljana, 2019.
- Lucy Jones, Kenneth Greenway: The Nature Seed. Souvenir Press, 2021.





irena.cerar@pravljicne-poti.si

041 880 880

www.pravljicne-poti.si

www.facebook.com/pravljicnepotizirenocerar

Izdajatelj Pravljičnih poti: Založba Sidarta