



**Dnevnik 1**  
Mladi planinec  
Mlada planinka



Več na [www.mk.pzs.si/mpcp](http://www.mk.pzs.si/mpcp)



Nalepi svojo  
portretno fotografijo!

Ime

Priimek

Podpis

# Osebni podatki

---

Izpolni na črto.

.....  
datum rojstva

.....  
naslov

.....  
poštna številka in pošta

.....  
telefon za nujna sporočila

.....  
informacija o mojih zdravstvenih posebnostih  
(kronične bolezni, redno jemanje zdravil, alergija,  
posebnosti v prehrani ...)\*

\* Te informacije želimo poznati zaradi zagotavljanja varnosti otroka in ustreznega ravnanja. Z njimi lahko tudi ustno seznanite vodjo izleta.



**PLANINSKA  
ZVEZA  
SLOVENIJE**  
*ALPINE  
ASSOCIATION  
OF SLOVENIA*

Sem član/članica Planinskega društva:

.....

od leta:

.....

številka članske izkaznice: ..... ..

Sem član/članica Planinskega društva:

.....

od leta:

.....

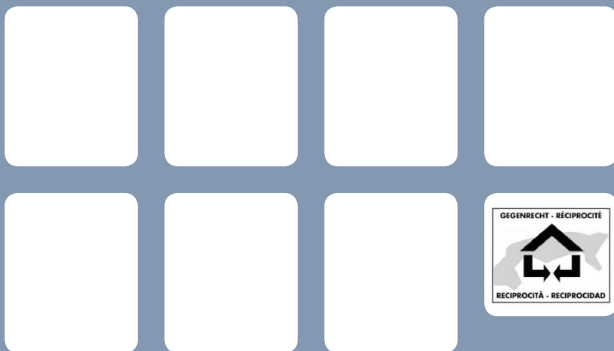
številka članske izkaznice: ..... ..

# Prostor za znamkice

**VSAKO  
LETO ENA**

Članska izkaznica je veljavna, če ima nalepljeno člansko znamkico za posamezno leto. S plačilom članarine ti pripadajo članske pravice, dolžnosti in ugodnosti.

Ravnaj se po Častnem kodeksu slovenskih planincev: spoštuj obiskovalce gora in varuj naravo. Sprejmi odgovornost in tveganje za svoja ravnanja v gorah. Naučeno dosledno upoštevaj v praksi.



# Greva pod objem gora



**Uroš Kuzman**

zgoščenska Greva pod objem gora, Planinska založba

**C** **F** **G** **C**

Ko lesk rosnih kapelj zjutraj z mestom se zbudi,

**C** **F** **G** **C**

si zadnji zaspanci še odgrinjajo oči.

**C** **F** **G** **C**

Kot cvet gorske rože vse počasi zacveti,

**C** **F** **G** **C**

vsi obračajo glave, a mene dolgo že več ni.

**F** **G** **C** **a**

Ker to je dan, ko pozabim na vse,

**F** **G** **C** **a**

to je dan, ko mi moje srce

**F** **G** **C** **a**

bije le, za ta svet brez meja

**F** **G** **C**

in tu za hip dotaknem se neba.



## PLANINSKA PESMICA

Oblaki sanjavi, svež je vonj cvetočih polj,  
kot pesem v glavi, meni nikdar ni dovolj.  
Kjer se seže pogled mi se obzorje ne konča,  
neskončne so sanje, tu prostora je za dva.

Ker to je dan ...

**F**                      **G**                      **C**                      **a**

Daj, še ti se pridruži, stopi z mano v korak,

**F**                      **G**                      **C**                      **a**

le srce, smeh in volja, to zmore vsak,

**F**                      **G**                      **C**                      **a**

kje se sanje pričnejo, to vema oba,

**F**                      **G**                      **C**

priidi greva pod objem gora.

Ker to je dan ...

Daj, še ti se pridruži ...



# Znam, obvladam, poznam

**KAJ SEM  
SE NAČIL**

---

Z udeležbo na planinskem krožku, izletih in taboru postopoma spoznavaš in utrjuješ planinsko znanje. S pomočjo spodnjih oprimkov zasleduj in opazuj svoj planinski vzpon. Posamezen cilj odkljukaj, ko si ga dejansko dosegel/a in usvojil/a.

Odkljukaj    Dosežen cilj

---



Poznam ime planinskega društva, s katerim hodim v hribe.

---



Sam/a zapojem pesmico, ki sem se jo naučil/a na izletu.

---



Pozdravljam ljudi, ki jih srečam v gorah.

---



Pomagam prijateljem in sem do njih prijazen/na.

---



Upoštevam navodila vodnika: hodim za njim, se ne oddaljujem od skupine.



Poznam in upoštevam varnostno razdaljo pri hoji v koloni.



Na izletu imam primerna oblačila in ustrezno osebno planinsko opremo.



Prebral/a sem planinsko pravljico.

Nasvet, sporočilo mentorja PS,  
vodnika PZS ali starša:

.....

.....

.....

# 1. izlet

---



## Spomladanski izlet

Na/v:

.....

Datum:

.....

Nadmorska višina:

.....

Opis poti:

.....

.....

.....

Vremenske razmere:

.....

Skupen čas hoje:

.....



.....

.....



.....

.....



.....

.....

.....

Žig

.....

Podpis vodje izleta




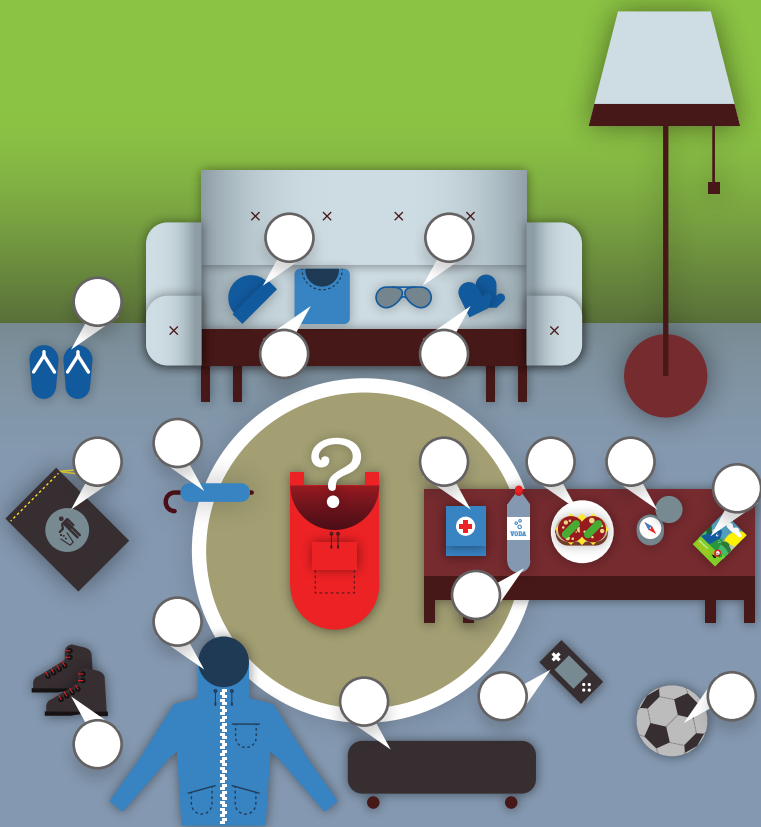
**Vtis z izleta.**

**Namig:**  
Sestavi besedilo, kot da bi nekomu poslal/a razglednico z izleta.

## Kaj sodi v nahrbtnik?

NALOGA

Poišči in označi s  13 stvari,  
ki jih boš vzel/a s seboj v gore!



# 3. izlet

---



**Poletni izlet**  
nad višino 1.000 metrov

Na/v:

.....

Datum:

.....

Nadmorska višina:

.....

Opis poti:

.....

.....

.....

Vremenske razmere:

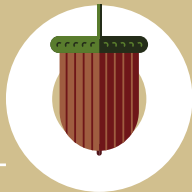
.....

Skupen čas hoje:

.....

# 5. izlet

---



## Jesenski izlet

Na/v:

---

Datum:

---

Nadmorska višina:

---

Opis poti:

---

---

---

Vremenske razmere:

---

Skupen čas hoje:

---



# 7. izlet



---

## Zimski izlet

Na/v:

---

Datum:

---

Nadmorska višina:

---

Opis poti:

---

---

---

Vremenske razmere:

---

Skupen čas hoje:

---

# Spominska beležka

# Bronasti znak

---

## 8 izletov v dveh do treh letih

---

letni čas izvedbe	po možnosti po dva v vsakem letnem času
zahtevnost	lahke planinske poti, vsaj eden nad višino 1000 m, do štiri ure celotne hoje
vsebina in dejavnosti na izletih	ob reki k izviro, spoznavanje ledeniške doline, obisk delujoče planine, ogled kraške jame, nabiranje gozdnih sadežev, spoznavanje krajevne obhodnice, družabne igre, planinske pesmi
geografska lega	večinoma v okolici domačega kraja, med vsemi izletmi je priporočeno, da sta vsaj dva izleta v najbližje hribovito območje Slovenije (na primer Javorniki, Škofjeloško hribovje, Posavsko hribovje, Pohorje ...)
planinsko znanje	hoja po lahkih označenih poteh (oznake na planinski poti, pomen obhodnice, naravoslovna učna pot), tehnika gibanja (dihanje, vzpon, sestop, varnostna razdalja, oblikovanje skupine, hoja v koloni, srečevanje na poteh), toplotno uravnavanje, pozdravljanje v gorah, izbira mest za počitke, osebna oprema (obutev, nahrbtnik, čutara, vrečka za smeti, rezervna oblačila, kapa, rokavice, izolacijska podlaga, zavitek prve pomoči), vozli: ambulantni, osmica; spremljanje vremena, hoja v skupini in tovarištvo, obnašanje v naravi, branje zemljevida

---

**Tema****Usvojeni pojmi**

---

Planinstvo nekoč  
in danes

- Poslušaj pripovedke in pravljice ter na podlagi  
slišane in videne ustvarjaj (piše, riše, pripoveduje,  
sestavlja ...).

Oprema planinca

- Pripravi nahrbtnik, izbere primerna oblačila in  
opremo za enodnevni izlet v gore. Ne pozabi na kapo,  
rokavice, dežnik, dnevnik Mladega planinca. Dosledno  
uporablja vrečko za smeti.  
- Zna zavezati gozdarje in uravnavati temperaturo  
telesa z oblačenjem in slačenjem.

Hoja v naravi

- Hodilni napor: višinska razlika vsaj 400 m v vzponu,  
dolžina celotne hoje: 3 ure.  
- Na izletu oblikuje skupino in kolono, upošteva  
navodila vodnikov, lastne potrebe glede počitka,  
malice prilagaja taktiki skupine. Pozdravlja ljudi,  
pomaga prijateljem, ima primeren odnos do narave.  
- Tehniko hoje zna prilagoditi naklonu površja,  
poraščenim potem in mokrim tlem.  
- Pozna pojem lahka pot.  
- Razvija občutek za orientacijo v prostoru, pozna  
smeri neba (prepozna, pokaže, poimenuje bližnje in  
daljne sestavine pokrajine).  
- Obvlada gibanje v skupini (razdalja, gibanje na  
različnih podlagah, izbira stopov, ustavljanje, počitki,  
termoregulacija).  
- Sledi markirani poti, po opisih, fotografijah,  
prepozna okolico, prepozna pripomočke za  
orientacijo, spozna zemljevid.

Moj kraj

- Na podlagi primerjave z domačo pokrajino zna  
izraziti razlike v drugi (gorski) pokrajini.

Narava	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepozna, pokaže in našteje nekaj vrst živali in rastlin v okolici ali gorah.</li> <li>- Ustrezno ravna s smetmi v gorskem svetu.</li> <li>- Opazuje razvoj vremena in vremenskih spremenljivk (z vidika udobja in varnosti v gorah).</li> <li>- Usvoji, uporablja osnovne pojme gorskih oblik površja.</li> </ul>
Gore in zdravje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepozna dejanja in vedenja, ki ga pri gibanju v gorah spravljajo v nevarnost in neudobnost gibanja.</li> <li>- Za odhod v gore izbere primerno hrano in embalažo ter pozna njene prednosti.</li> </ul>
Ustvarjalnost	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Na različne načine izraža ustvarjalnost ob podoživljanju vtisov z izleta.</li> <li>- Družabnost izkazuje s sodelovanjem pri igrah, z izpolnjevanjem dnevnika.</li> </ul>