



VRELEC MLADOSTI STOPINJE DO DOBREGA POČUTJA



Šolska ulica 3
3313 Polzela
Telefon: (03) 703 31 00
Telefaks: (03) 572 01 35
e – naslov: tajnistvo-
os.polzela1@siol.net
TRR 01373-6030675312
ID za DDV: SI33941688
Matična številka: 5088500

Avtorji: Martin Cizej 8. č, Klara Jug 8. a, Andrej Kužnik 8. a, Pavel Zapušek 8. č

Mentorici: Dobrila Vučenović, prof., in Lea Tomšič, prof.

Polzela, šolsko leto 2021/2022

KAZALO

1. Uvod	5
2. Način dela	6
3. Predstavitvev Polzele in izvira tople vode za Garantom ter uporaba izvira v preteklosti – Martin	6
3.1 Kaj nam pove literatura?	6
3.2 Intervju.....	6
3.3 Ugotovitve.....	7
4. Stari načrt za terme in pogoji za postavitvev term v kraju – Pavel	7
4.1 Kaj nam pove literatura?	7
4.2 Intervju.....	7
4.3 Ugotovitve.....	7
5. Trendi wellnessa – Klara	8
5.1 Kaj nam pove literatura?	8
5.2 Intervju.....	8
5.3 Ugotovitve.....	9
6. Čuječnost, joga smeha in energetske točke na Polzeli – Andrej	9
6.1 Kaj nam pove literatura?	9
6.2 Intervju.....	10
6.3 Ugotovitve.....	10
7. Turistični proizvod	11
8. Načrt trženja naše storitve	16
8.1 Načrt predstavitve na turistični tržnici	16
8.2 Trženje in oglaševanje	17
8.2.1 Logotip in letak.....	17
8.2.2 Uresničitev trženjskega načrta na OŠ Polzela.....	18
8.2.3 Načini oglaševanja.....	18
8.2.4 Trženjski načrt in stroški izvedbe	19
9. Pomoč pri projektu	21
10. Zaključek in sklepne misli avtorjev	21
11. Viri in literatura	21
12. Priloge	23

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz poti	11
Slika 2: Hmeljarska pot	11
Slika 3: Park Šenek.....	12
Slika 4: Čutna pot.....	12
Slika 5: Grad Komenda	13
Slika 6: Grad Komenda in njegova okolica	13
Slika 7: Prostor za izvedbo smejalne joge	14
Slika 8: Izvir tople vode pri Garantu.....	15
Slika 9: Kotiček 3. stopinje pri Garantu.....	15
Slika 10: Cerkev sv. Marjete.....	16
Slika 11: Logotip	17
Slika 12: Letak	17
Slika 13: Slastni kruhki	20

ŠOLA: Osnovna šola Polzela – Šolska ulica 3, 3313 Polzela

Telefon: (03) 703-31-00; **e-pošta:** tajnistvo-os.polzela1@siol.net

NASLOV RAZISKOVALNE NALOGE: VRELEC MLADOSTI – STOPINJE DO DOBREGA POČUTJA

Avtorji (ime in priimek, razred):

1. Martin Cizej, 8. č
2. Klara Jug, 8. a
3. Andrej Kužnik, 8. a in
4. Pavel Zapušek, 8. č.

Mentorici: Dobrila Vučenović, prof. slovenščine, in Lea Tomšič, prof. angleščine in univ. dipl. ped.

POVZETEK

Na Polzeli so že pred približno 200 leti odkrili izvir tople vode ob reki Savinji. Domačini so ga uporabljali za pranje črev, pred nekaj leti je padla ideja o izgradnji term, a je kmalu zamrla in izvir je ostal znan le domačinom. Današnji svet živi tako hitro, da si ljudje vedno bolj želimo miru in povezanosti z naravo. In kaj je bolj povezano z naravo kot voda, ki je vir življenja? V naši nalogi smo jo vključili v stopinje dobrega počutja, v katere smo vpletli joga smeha, dihalne vaje, čutna pot in še marsikaj. Po njih se bodo »sprehodili« tisti, ki si bodo želeli okrepiti imunski sistem, in tisti, ki si bodo preprosto zaželeli dobrega počutja. A ne gre le za vodo kot tako, ampak govorimo o »naši« vodi, izviri, ki bo tako postal znan tudi ostalim in ne le domačinom.

Ključne besede: mladost, krepitev imunskega sistema, trajnost, stopinje, joga smeha, dihalne vaje, čutna pot

1. Uvod

Sodoben način življenja vedno bolj zaznamujejo stres, premalo gibanja in neustrezna prehrana. Razmišljali smo, kako bi lahko mi – učenci osnovne šole – prispevali k izboljšanju tega neugodnega stanja. Iskali smo rešitve, ki so za nas dejansko izvedljive v praksi. Usmerili smo se v turizem dobrega počutja oz. wellness/welnes in oblikovali tri korake, ki bodo uporabnika popeljali na pot do boljšega počutja. Poimenovali smo jih **stopinje**.

Že pred raziskovanjem smo si zastavili nekaj usmeritev – zavezali smo se k oblikovanju **trajnostne** oziroma sonaravne storitve, ki v naravo ne bo preveč posegala, ampak jo bo morda celo negovala, zelo pomembno pa se nam je zdelo tudi iskanje tako kratkoročnih kot dolgoročnih rešitev za **krepitev zdravja** ljudi. V času vseprisotnega virusa, ki že skoraj dve leti kroji naša življenja, se nam je zdelo nujno poiskati načine za **krepitev imunskega sistema**, pozorni pa smo bili tudi na možnosti za dvig splošne morale, saj trenutno v družbi vladata apatija in negativizem. Spomnili smo se načela, da je **smeH pol zdravja**, in se odločili, da bo naša storitev ne samo sproščujoča, ampak tudi zabavna.

UVODNA PESEM

Ob temi naloge nam je postalo slabo:

„To nam uspelo nikoli ne bo!“

Ko pa smo raziskovanja se lotili, smo veliko novega se naučili.

Intervjuvali smo mnogo ljudi ter od njih marsikaj izvedeli.

Sicer se jih pol na maile ni odzvalo in nam tako nekaj volje je pobralo.

Ampak mi smo nadaljevali in ogromno informacij na kup zbrali.

Področja raziskovanja smo si razdelili in se dela lotili.

Iz naših ugotovitev smo Stopinje do dobrega počutja oblikovali,

in jih skupaj v tale dokument zapisali.

V našem programu

boste poslušali narave odmeve,

kjer nekoč prali so čreve,

ob misli na to se želodec obrača,

a priznajmo si –

klobase so še vedno najboljša jedača.

2. Način dela

Naša naloga je problemsko zastavljena. Želeli smo oblikovati storitev, a nismo bili prepričani, česa si ljudje želijo, kaj potrebujejo, kaj nam nudijo naravne danosti v naši okolici itd. Zato smo začeli brati, spraševati in razmišljati. Raziskovalni del smo si razdelili tako, da je viden prispevek vsakega avtorja, zato so ti tudi navedeni poleg raziskovalnih vprašanj, ki smo si jih zadali. Zanimalo nas je:

- Kaj nam pove zgodovina izvira tople vode na Polzeli? KMETJE – Martin
- Kako bi najbolje izkoristili izvir tople vode na Polzeli? TIC – Pavel
- Obstajajo kakšne posebne energetske točke na Polzeli? ČUJEČNOST – Andrej
- Kakšni so trenutni trendi wellnessa (česa si ljudje najbolj želijo, kaj potrebujejo, kaj je novega na tem področju)? – Klara

Vsak od avtorjev je torej obravnaval samo eno področje, svoje raziskovanje pa je razdelil na tri ključne dele: preučevanje literature, izvajanje intervjujev z različnimi strokovnjaki in izpeljava ugotovitev iz prebranega in slišane. Na podlagi vseh naših ugotovitev smo oblikovali stopinje, ki predstavljajo našo storitev.

3. Predstavitev Polzele in izvira tople vode za Garantom ter uporaba izvira v preteklosti – Martin

3.1 Kaj nam pove literatura?

Polzela je naselje v Spodnji Savinjski dolini, ki jo sestavlja 5 delov. Ti so: Polzela, Andraž, Založe, Breg pri Polzeli in Ločica ob Savinji. Čez občino tečejo potoki: Struga, Slatina in Ložnica. Večja reka pa je Savinja. Polzela in njena okolica sta bili zaradi bojev med Germani in Rimljani že zgodaj poseljeni. Polzela ima kar nekaj znamenitosti. Med njimi so: grad Komenda, ki se prvič omenja leta 1170 pod imenom Hallenstein, grad Šenek, ki je bil prvotno v lasti Celjskih grofov, in samostan Novi Klostër v bližini Založ.

Samo naselje pa ima tudi naravni izvir tople vode, ki priteče na površje na dveh lokacijah, in sicer v Slatinah ter pri nekdanji tovarni pohišstva ob reki Savinji. Slednjega, ki ga domačini poznajo kot izvir »Pri Garantu«, smo vključili v svojo raziskovalno nalogo.

3.2 Intervju

Za nekdanjo tovarno Garant leži izvir tople vode, ki so ga včasih kmetje v času kolin uporabljali za pranje črev. Šlo naj bi za povezavo do izvira v Slatinah. Pranje črev tam poteka še danes, vendar tja prihajajo le ljudje iz okoliških krajev. Izvir je bil odkrit pred približno 200 leti. Že od takrat so tam prali čreve. Intervjuvanec je želel ostati anonimen.

3.3 Ugotovitve

Že zelo dolgo časa nazaj so kmetje uporabljali izvir tople vode za Garantom, kar nam pove, da je bila termalna voda vedno zelo pomembna za trajnostni razvoj. Vrelec za Garantom naj bi bil v povezavi s tistim v Slatinah, tako da bi lahko program oblikovali glede na obe lokaciji že znanih lokacij izvirov in vključili v program floro in favno obeh krajev. Lahko bi v program prav tako vključili druge znamenitosti Polzele.

4. Stari načrt za terme in pogoji za postavitve term v kraju – Pavel

4.1 Kaj nam pove literatura?

»Na območju Slatin je bilo odkrito nahajališče termalne vode, zato se je na tem delu predvidevala gradnja šport hotela z bazenom s termalno vodo oz. vzpostavitev celotnega termalnega turizma (hotel, bazeni, apartmaji, športni objekti ...).« (Monografija Polzele, str. 113)

»Termalne vode so tiste, katerih temperatura ni nižja od 20 stopinj Celzija. Niso primerne za pitje, ampak za kopanje.«

4.2 Intervju

Zanimalo nas je, ali je že kdaj obstajal načrt za terme in zakaj do izgradnje ni prišlo. Vse odgovore na naša vprašanja smo dobili na TIC-u, in sicer pri gospodu Damjanu Jevšniku, vodji TIC-a na Polzeli. Povedal nam je, da se je že razmišljalo o postavitvi term, a do izgradnje ni prišlo, ker ni bilo nikogar, ki bi ta projekt lahko financiral. V primeru, da bi terme začeli graditi, bi morali paziti, da bi narava ostala neokrnjena, saj je območje Slatin življenjski prostor številnih rastlin in živali. Sam pravi, da bi v primeru, če bi on odločal o gradnji, terme postavili med cesto za Velenje in Šenekom.

4.3 Ugotovitve

Tudi sami mislimo, da bi ta lokacija ustrezala, saj je dostopna zaradi cestnih povezav (ustrezna infrastruktura je eden izmed kriterijev za izgradnjo term), v bližini pa sta park Šenek in neokrnjena narava (travniki in gozdovi, primerni za sprehode in sproščanje v naravi). Naš program bi bil med drugim ustrezen tudi zato, ker z njim ne bi preveč posegali v naravo, ampak bi izkoristili to, kar nam narava ponuja (trajnostni razvoj).

Pri sestavi programa (korakov, storitev) moramo upoštevati: lokacijo, stopnjo posega v naravo, naravne danosti in družbene potrebe glede na način življenja, nematerialnosti.

5. Trendi wellnessa – Klara

5.1 Kaj nam pove literatura?

Beseda wellness je sestavljena iz dveh angleških besed, in sicer: well-being in fitness. V Evropi se tak turizem pojavlja že od prvih narodov na slovenskih tleh, o bogati kulturi termalnega turizma pa pričajo izkopanine iz časov Rimljanov ter zapisani dokumenti iz leta 1147.

Wellness sicer spominja na zdraviliški turizem, vendar je definiran bolj kot potovanje posameznika z namenom izboljšanja osebnega počutja. Je način življenja ter krepitev telesa in duha, daje pa nam občutek izpopolnenosti, srečo in duševni mir. Poznamo 10 elementov wellnessa:

- voda – pomembna za osnovno preživetje, za čiščenje telesa navznoter in navzven;
- prehrana – z njo nahranimo telo in mu omogočimo normalno funkcioniranje;
- gibanje – daje vitalnost, omogoči izgorevanje odvečne energije v telesu;
- dotik – pomeni povezavo z okoljem, izvaja se v obliki masaže in nege telesa;
- integracija – je odnos vsakega posebej z okoljem in nas dela to, kar smo;
- estetika – pomeni imeti stik sam s seboj, se počutiti lep in biti zadovoljen sam s seboj;
- okolje – predstavlja lokacijo, mesto bivanja, opiše vodne vire;
- kulturni izraz – vključuje duhovno, versko prepričanje in umetnost;
- socialno okolje – vključuje vse naše namere, povezane z dajanjem in dobroteljnostjo;
- čas in prostor – ta element je metaforičen, povezuje in sestavlja ostale elemente.

Obstaja tudi tako imenovana hidroterapija. Namen le-te je okrepiti in vzdrževati zdravo telo in organizem. Vsem najbolj poznana metoda je Kneippova metoda oz. knajpanje, hidroterapija pa prav tako vključuje parne kopeli, savne, sedeče kopeli, turške kopeli, podvodne masaže ... Dobra terapija za telo je tudi plavanje v topli vodi, ki lajša mišične krče in krepi oslabele mišice, zelo pomembno pa je, da izberemo pravi slog glede na naše težave. Obstajajo pa tudi negativne posledice vode, npr. nosečnice in bolniki s srčnimi obolenji lahko doživijo nelagodje ob uporabi zelo vroče ali zelo mrzle vode.

Vsako leto se na drugo soboto v juniju obeležuje Svetovni dan wellnessa ali Global Wellness Day. Namen le-tega pa je doživeti oz. preizkusiti različne elemente wellnessa. Pobudnica Svetovnega dneva wellnessa je Turkinja Belgin Aksoy Berkin, ki je s tem začela leta 2012. Slovenija je prvič organizirala Svetovni dan wellnessa leta 2017 in se tako pridružila projektu.

5.2 Intervju

V intervjuju so me predvsem zanimali razlogi za obisk term in wellnessov zdaj in v prihodnosti in ali lokacija postavitve vpliva na obiskanost. Ga. Brigita Drofenik, vodja wellness recepcije v Termah Olimia Podčetrtek, mi je odgovorila na ta vprašanja. Izvedela sem, da so za turiste zelo privlačne ponudbe za vse generacije, pomembno je, da se najde za vsakega nekaj. Prav tako je pomembna pestrost ponudbe. V prihodnosti naj bi turiste privlačila povezanost z naravo in nematerialnimi stvarmi, ki jih dandanes pogosto spregledamo. Izvajajo se že meditacijski programi, zvočne terapije in dejavnosti, povezane z naravo, kar pa je ljudem zelo všeč. Sama lokacija postavitve pa lahko vpliva pozitivno in negativno – na primer na podeželju turistom zaradi neokrnjene narave lahko ponudijo bogatejši program, vendar pa je dostopnost malo težja.

5.3 Ugotovitve

Razmišljamo v smeri, da moramo sestaviti program, ki bo turistom ponudil povezanost z naravo in nematerialnimi stvarmi, kar bi bilo v našem okolju izvedljivo, saj Polzela leži sredi neokrnjene narave, hkrati pa je zaradi bližine avtoceste in ceste, ki vodi do kraja, turistom lahko dostopna.

6. Čuječnost, joga smeha in energetske točke na Polzeli –

Andrej

6.1 Kaj nam pove literatura?

Čuječnost kot praksa izvira iz različnih tradicij budizma. V sekularni (posvetni) obliki se je pričela razširjati v 80-ih letih s programom MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), ki ga je leta 1979 predstavil Jon Kabat-Zinn na University of Massachusetts Medical School, ZDA. Sedaj je široko sprejeta v psiholoških krogih in podprta z znanstvenimi raziskavami, ki dokazujejo njeno učinkovitost in pojasnjujejo mehanizme delovanja.

Čuječnost kot praksa je duševna sposobnost vsakega človeka, je pa tudi dober nabor tehnik in metod za sistematično razvijanje tega zavedanja. Poznamo dve vrsti vaj:

- formalne vaje – meditacija, minute za dihanje, pregled telesa, preprosta prisotnost in čuječnost;
- neformalne vaje – s čuječim zavedanjem opravljamo aktivnosti vsakodnevnega življenja, npr. umivanje zob, pogovor, vožnja avtomobila, čakanje v vrsti, hoja po mestu, parku, vožnja z avtobusom itd. S temi vajami povečujemo raven čuječega zavedanja v življenju nasploh.

Čuječnost kot zavedanje je način zavedanja svojega doživljanja (spremljajo ga odnosi sprejemanja, odprtosti in radovednosti). Ko smo čuječi, je naša pozornost usmerjena na trenutno izkušnjo/dogajanje. Zavedamo se naših misli, čustev, telesnih občutkov in namer ter zunanjega dogajanja, ne da bi se mu hoteli izogniti, ga zadržati ali ga kako drugače spreminjati.

Čuječnost kot osebni razvoj ni le tehnika, ampak je proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe. Zrcali naš način bivanja na vseh področjih našega življenja. Vedno bolj jasno zaznavanje in razlikovanje dogodkov v našem doživljanju omogoča pot osebne rasti, ki je za vsakega edinstvena. Opazimo osebno pripoved (kdo smo, kaj smemo in kaj bi morali biti). To zavedanje nam omogoča izstopanje iz ustaljenega načina delovanja in nove izkušnje. Raziskave kažejo, da redno izvajanje prakse čuječnosti posameznikom pomaga vzgojiti dolgoročno in globoko izkušnjo notranje mirnosti, izkušnjo do dobrega počutja in višjega vrednotenja samega sebe. Zmanjšuje tesnobo, stres in depresivnost. Čuječnost je pomembna tudi v psihoterapiji, in sicer pod imeni prostolebdeča pozornost in opazjuči ego (psihodinamske smeri), zavedanje in kontakt (gestalt terapija), ego stanje odraslega in avtonomija (transakcijska analiza), izpostavitve in sistematična desenzitizacija (vedenjsko-kognitivna terapija) itd. Ne glede na psihoterapevtski pristop je eden od osrednjih skupnih dejavnikov osebne razvoja.

Jogo smeha si je izmislil gospod Madan Katarija, indijski družinski zdravnik. Združuje smejalne vaje z dihalnimi vajami joge. Zaradi teh vaj je vnos kisika v telo in možgane večji, zato se posameznik počuti bolj energično in zdravo. Koncept temelji na znanstvenem dejstvu, da telo ne more razlikovati med iskrenim in narejenim smehom. Psihološke in telesne koristi so enake.

Na Polzeli imamo blagodejna bioenergetska območja štirih elementov, in sicer element vode ob Savinji, element zemlje na gradu Šenek, element ognja na gradu Komenda in element zraka pri cerkvi sv. Marjete. Vse te elemente bomo vključili v naš program.

6.2 Intervju

Najbolj me je zanimalo, kako lahko joga smeha oz. smejalna joga pomaga pri sproščanju in kako deluje proti stresu. Na to mi je odgovorila ga. Simona Krebs, učiteljica joge smeha. Od nje sem izvedel, da naj bi bili terapevtski učinki smeha naslednji:

- deluje antistresno, sprošča,
- prekrvavi telo,
- znižuje nivo stresnih hormonov, kot sta epinefrin in kortizol,
- krepi imunski sistem,
- deluje protibolečinsko – pospeši izločanje endorfinov,
- deluje antidepresivno – izloča se serotonin («hormon sreče»),
- je odlična aerobna vadba – preskrbi telo s kisikom, pospeši utrip in dihanje;
- uravnava krvni tlak;
- masira notranje organe;
- vpliva na samozavest;
- je pomembno komunikacijsko in socialno orodje;
- aktivira desno – instinktivno polovico možganov (vzpodbuja kreativnost) (Fry, 1992).

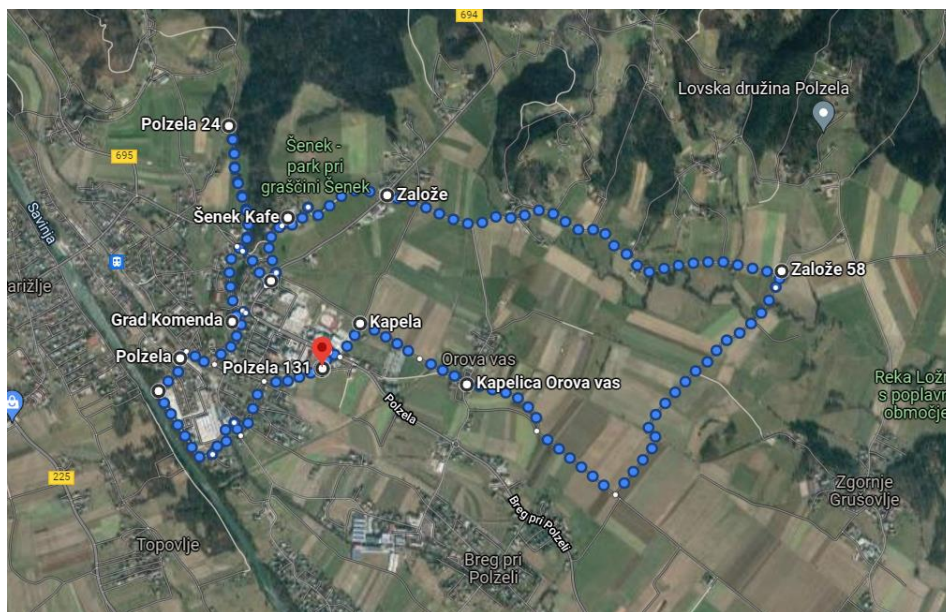
Za smejalno jogo spodbujajo ljudi, ki so na različnih delovnih mestih, saj je smejalna joga ključ do uspešnosti. Nekatere raziskave kažejo, da naj bi tisti, ki so gledali komedije pol ure na dan, imeli po enem letu manj aritmij, nižji krvni tlak in manj stresnih hormonov, potrebovali pa naj bi tudi manj zdravil.

6.3 Ugotovitve

Ker je v današnjih časih veliko stresa, želimo prehiteti čas, si ne vzamemo časa zase in se ne znamo umiriti, smo se odločili, da bi izvajali dihalne vaje in vaje čuječnosti, ki nam ukazujejo, da se moramo ustaviti, se umiriti in odmisлити skrbi. Smejalna joga ima podobne učinke, saj nudi zabavo in celostni »odklop«, zato smo se pogovarjali, da bi jo vključili v našo nalogo oz. naš program.

7. Turistični proizvod

Naša storitev se imenuje **Vrelec mladosti – stopinje do dobrega počutja**, poimenovali pa smo jo po polzelskem toplém vrelec. Ta ima po pričevanju domačinov morda celo zdravilne lastnosti, vsekakor pa nosi pomembno zgodovinsko vrednost, saj so ga kmetje zaradi njegove stalne temperature uporabljali v zelo zanimive namene. Več izveste v podrobnem opisu naših treh stopinj, ki sestavljajo **Pot do dobrega počutja**. Pot, ki se lahko izvede s kolesom ali peš, smo oblikovali z veliko premisleka, na koncu pa ugotovili, da smo ustvarili obliko samoroga. Tako smo dobili še idejo, da bi lahko v prihodnje morda za mlajše udeležence pripravili posebno pravljico pot do dobrega počutja, kjer bi se pravljичne prvine prepletale skozi vse naše stopinje.



Slika 1: Prikaz poti

POT DO DOBREGA POČUTJA

Ta naša pot se začne pri elementu zraka, ki je povezan s človekovo mentalno in čustveno stabilnostjo, to je pri cerkvi Svete Marjete. Nadaljuje se po hmeljarskih poteh in poteh mimo polj, skozi Založe do Šeneka. Pot lahko udeleženci prevozijo s kolesom ali prehodijo peš.



Slika 2: Hmeljarska pot

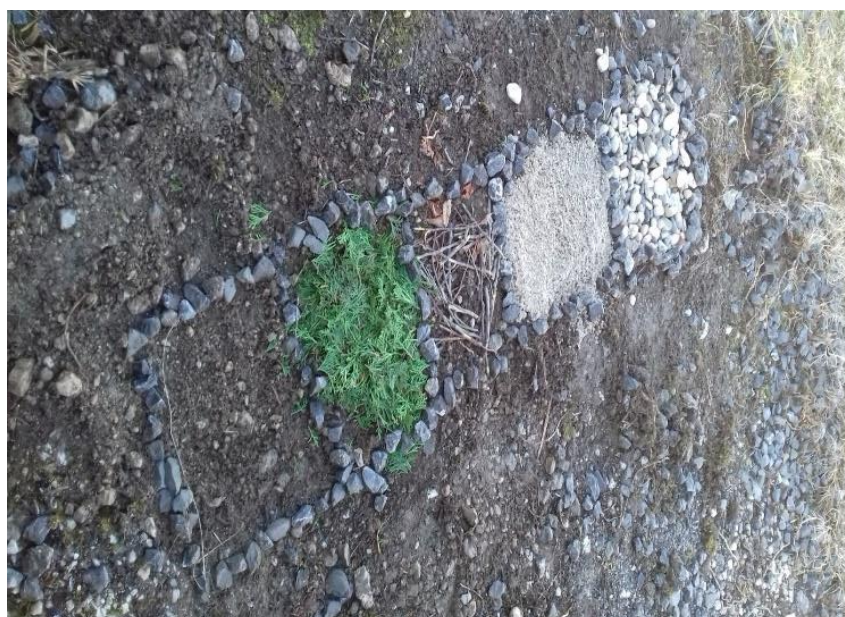
Sestavljena je iz **treh stopinj**:

1. stopinja: SREČANJE Z ELEMENTOM ZEMLJE. V Šeneku se skriva energetska točka zemlje, ki pozitivno učinkuje na naše počutje, saj nam daje stabilnost in podporo. Tu udeležence čaka **vaja čuječnosti**, objemanje dreves, pri kateri bodo začutili pozitivne vplive narave na telo in duha.



Slika 3: Park Šenek

Od tu naprej se udeleženci odpravijo peš, kolesa pustijo v Šeneku. Pešpot vodi skozi gozd Vimperk, ob potoku, ki izvira v Slatinah (naravni izvir tople vode). Tu imamo pripravljen program pod krošnjami dreves neokrnjenega gozda, ki bo pri udeležencih izboljšal zaznavanje narave in samega sebe z vsemi čutili (bosonoga **hoja po čutni poti** – trava, blato, mivka, zemlja, kamni različne velikosti, luža, veje, listje, lubje). Tovrstna hoja ima mnoge pozitivne učinke na človekovo zdravje in splošno počutje – masira stopala, poveča cirkulacijo krvi v stopalih, poveže nas z naravo.



Slika 4: Čutna pot

Pot do druge stopinje vodi od Vimperka do gradu Komenda, kjer se obiskovalci napolnijo z energijo elementa ognja.

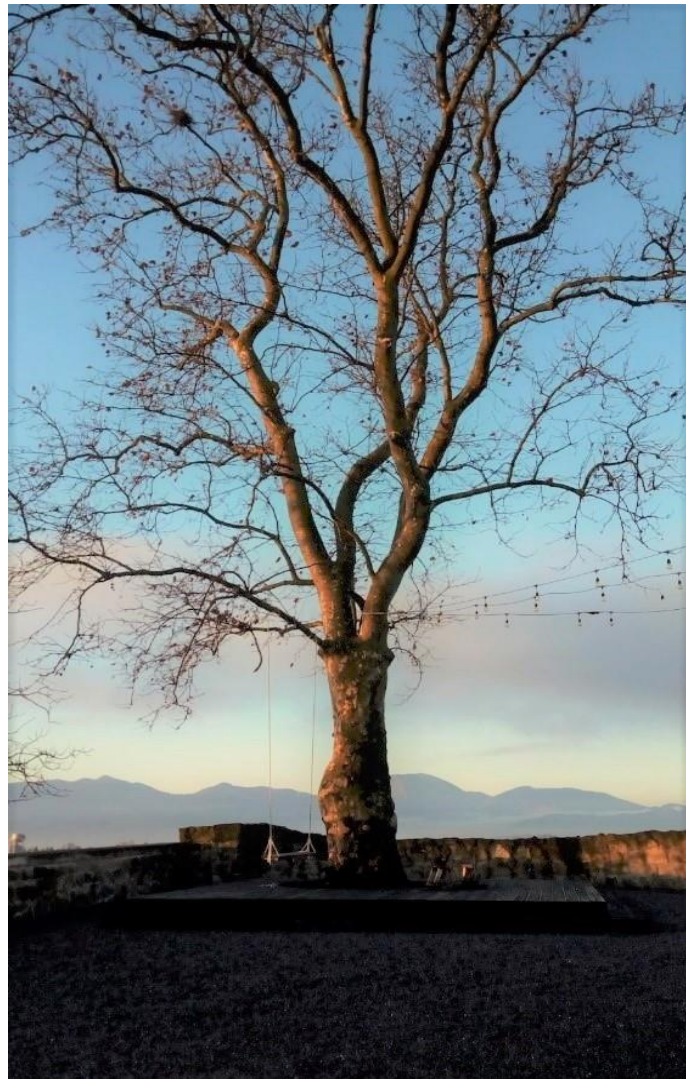
2. stopinja: SREČANJE Z ELEMENTOM OGNJA. Na Komendi se skriva energetska točka ognja, ki da novo moč in napolni z energijo, ki jo bodo udeleženci potrebovali za nadaljevanje poti do tretje stopinje dobrega počutja. Vase jo bodo vsrkali s pomočjo **joge smeha**, ki se bo izvajala na vrtu, katerega pozitivne učinke so zaznavali že nekdanji prebivalci gradu. Ker gre zdravje med drugim tudi skozi želodec, tukaj čakajo različni čaji, ki jih ima v ponudbi tamkajšnja slaščičarna, in slastni, z zlatom nagrajeni domači kruhki z namazi iz lokalnih pridelkov, ki so produkt lanskega raziskovalnega dela v sklopu festivala Turizmu pomaga lastna glava.



Slika 5: Grad Komenda



Slika 6: Grad Komenda in njegova okolica



Slika 7: Prostor za izvedbo smejalne joge

Polni ognjene moči se udeleženci nato odpravijo na pot proti reki Savinji, kjer jih bo v okviru 3. stopinje umirilo in sprostito šumenje vode.

3. stopinja: SREČANJE Z ELEMENTOM VODE. Ob reki Savinji se skriva energetska točka vode, ki nas pomiri, saj poskrbi, da smo v ravnovesju, hkrati pa nas v poletnih dneh prijetno ohladi. Izvir tople vode "Pri Garantu" ob Savinji so že stoletja nazaj odkrili kmetje in ga uporabljali predvsem za pranje črev ob kolinah. Torej so njegove pozitivne učinke (ne glede na to, kako »čudaški« so) spoznavali že naši daljni predniki. Ob Savinji in izviru bomo izvajali **dihalne vaje, vaje čuječnosti ter hojo v vodi**, kar bo udeležencem ponudilo možnost sprostitve in umirjanja ob zvokih in šumih vode.



Slika 8: Izvir tople vode pri Garantu



Slika 9: Kotiček 3. stopinje pri Garantu

Ko so stopinje "prehojene", se udeleženci s kolesi (ali peš) odpravijo nazaj do izhodiščne točke (cerkve sv. Marjete).



Slika 10: Cerkev sv. Marjete

8. Načrt trženja naše storitve

8.1 Načrt predstavitve na turistični tržnici

Na tržnici bomo oblikovali manjšo čutno pot, pri kateri bodo naši gostje morali ugibati, katero podlago tipajo. Nežno jih bomo torej prisilili v to, da bodo čuječni, da bodo razmišljali o tem, kaj v tistem trenutku občutijo. Tako bodo pozabili na vse svoje skrbi. Naredili bomo tudi kratek prikaz izvajanja smejalne joge, zato obiskovalci od nas ne bodo odšli mrkih obrazov. Seveda pa bomo gostom ponudili tudi krajše dihalne vaje, da bodo našo stojnico zapustili kakšno leto mlajši. Ko pa bodo videli, da je naša Pot do dobrega počutja "pravljичne oblike", jih nič več ne bo moglo ustaviti – želeli si bodo stopati po naših stopinjah.

8.2 Trženje in oglaševanje

8.2.1 Logotip in letak



Slika 11: Logotip



Slika 12: Letak

8.2.2 Uresničitev trženjskega načrta na OŠ Polzela

V dogovoru z gospo ravnateljico bomo naš letak ponudili obiskovalcem šole, prav tako pa bomo s kratkimi predstavitvami našega dela sodelovali na dogodkih, ki se odvijajo na šoli – na dnevih dejavnosti (naravoslovnih in tehniških). Predstavili se bomo tudi na prireditvah, kjer sodeluje šola z različnimi društvi (društvo upokojencev, planinsko društvo, gobarji, medgeneracijski center, hortikulturno društvo, gasilci in športno društvo).

Poleg sodelovanja s šolo se bomo usmerili še na sodelovanje s Turistično informacijskim centrom Polzela, turističnim društvom Polzela in z občino Polzela ter sodelovali na njihovih prireditvah in dogodkih, ki jih organizirajo (npr. prikaz starih običajev društva podeželske mladine). Cilj naših predstavitev bo, da bi se kdo od obiskovalcev odločil, da našo storitev preizkusi sam ali jo priporoči svojim prijateljem, sorodnikom, morebiti celo svojim strankam.

8.2.3 Načini oglaševanja

PROMOCIJSKI VIDEO

Načrtujemo snemanje promocijskega videa, s pomočjo katerega bi promovirali našo storitev in spodbudili domačine in širšo javnost, tudi tujce, da se nam pridružijo pri oblikovanju prijaznejšega, bolj zdravega in bolj sproščenega vsakdana. Promocijski video bomo pripeli na spletno stran Osnovne šole Polzela in na občinsko spletno stran.

OŠ POLZELA (Spletni časopis) IN SPLETNA STRAN

Pred izvedbo aktivnosti bomo na spletni strani naše šole posebno rubriko namenili tudi oglaševanju naše aktivnosti in s tem privabili večje število učencev naše šole, vzpodbudili jih bomo, da k aktivnosti povabijo svoje prijatelje od drugod.

ŠOLSKI ZVOČNIK

Dnevno bomo oglaševali in vabili k udeležbi (pripravljen reklamni spot).

PRILOŽNOSTNA RAZSTAVA V AVLI ŠOLE

Pripravili bomo priložnostno razstavo, ki bo vključevala del čutne poti in nekaj predlogov za dihalne vaje, vaje čuječnosti itd.

FACEBOOK

Facebook bo kot vodilno socialno omrežje današnjega časa zelo uporaben za naše oglaševanje, saj ga uporablja večina ljudi. Na njem bomo ustvarili dogodek, ki bo privabljal z zanimivim programom in s fotografijami.

POLZELAN

POLZELAN je mesečnik, ki ga prejemajo gospodinjstva občine Polzela. Pripravili bomo prispevek, ki bo na kratek, hkrati pa tudi zanimiv način opisal naš projekt.

LETAKI

Zamislili smo si letake, ki bodo dosegljivi na lokacijah, ki jih naši vrstniki obiskujejo z družinami (šola, Komenda, občina, oglasne deske).

NOVI TEDNIK

Tudi za ta časopis, ki izhaja v Celju, in v njem občasno objavljajo prispevke z naše šole, bomo pripravili kratek, a zanimiv prispevek o našem projektu.

8.2.4 Trženjski načrt in stroški izvedbe

IZVAJALCI IN PRIPOMOČKI:

- Izvajalec objemanja dreves, izvajalec joge, izvajalec dihalnih vaj in čuječnosti, spremljevalec/vodnik skupinam, kolesa za izposojajo, čelade, blazine za jogo
- 1 skupina desetih udeležencev,
- spremljevalec/vodnik spremlja skupino s kolesom ali peš (kakor se skupina odloči) skozi celotno "Pot do dobrega počutja",
- na 1. stopinji čaka izvajalec objemanja dreves, ki poskrbi tudi za čutno pot,
- na 2. stopinji čaka izvajalec joge smeha (oblečen je lahko v samoroga (ki je tudi oblika naše poti) in že s tem bo spodbudil smeh), ki v dogovoru s kavarno na gradu Komenda pripravi pogostitev s čajem in slastnimi kruhki,
- izvajalec 1. stopinje se v tem času prestavi na 3. stopinjo, kjer izvede vaje čuječnosti, dihalne vaje ter hojo v vodi.

ČASOVNI OKVIR TRAJANJA POTI:

Hoja: približno 1 ura 53 minut (9,2 km)

Kolesarjenje: približno 1 ura (9,2 km)

OKVIRNI ČAS TRAJANJA STOPINJ DOBREGA POČUTJA:

1. stopinja (Šenek+Slatine) približno 1 ura

2. stopinja (smejalka joga+čaj na Komendi) približno 40 minut

3. stopinja (dihalne vaje+hoja v vodi+čuječnost, pri izvira "Pri Garantu" in ob Savinji) približno 1 ura 10 minut

SKUPNI ČAS IZVAJANJA CELOTNE STORITVE: ¹

Hoja: približno 5 ur

Kolesarjenje: približno 4 ure

Storitev se izvede vsako soboto in nedeljo (po ena skupina na dan), skozi celotno leto in je odpovedana v primeru izredno slabih vremenskih razmer. Temperatura izvira tople vode na Polzeli je skozi celotno leto stalna, in sicer 18–19 °C, kar bo v toplih mesecih pomenilo prijetno osvežitev in ohladitev. Pozimi bomo v primeru snega v storitev vključili še hojo po snegu. Kombinacija hoje po snegu in hoje v topli vodi bo imela podoben učinek kot t. i. Kneippova kopel.

STROŠKI ZA STORITEV »POT DO DOBREGA POČUTJA« ZA ENO SKUPINO (10 UDELEŽENCEV):

Za 10 udeležencev potrebujemo:

▪ 10 koles (150,00 eur/kolo)..... 1500,00 eur

Kolesa - Ceneje.si

▪ 10 čelad (16,90 eur/čelado)..... 169,00 eur

Rezultati iskanja: čelade - Ceneje.si

¹ Okvirni čas izvajanja storitve se lahko spreminja glede na potrebe udeležencev.

- 10 blazin za jogo (22,00 eur/blazino)..... 220,00 eur
 - Podloga za telovadbo HMS debeline 3 barve | TimeBreak.eu
 - Spremljevalec/ka po celotni poti..... 30,00 eur
 - Izvajalec objemanja dreves, hoje po čutni poti, dihalnih vaj in vaj čuječnosti ob vodi..... 30,00 eur
 - Izvajalec joge smeha.....15,00 eur
- SKUPAJ: 1964,00 eur

Stroški za 20 zavojčkov (2 skupini po 10 udeležencev na konec tedna):

Za 1 kg ajdovega kruha z orehi:

- bio ajdova moka, 300 g (Pekarna Deveta vas – Polzela) 1,00 eur
- bela pšenična moka, 700 g (Pekarna Deveta vas – Polzela) 1,37 eur
- sveži kvas, Fala, 42 g 0,39 eur
- sol morska, fino mleta, Piran, 30 g (za kruh in namaz..... 0,04 eur
- bio orehi, 200 g (Mlinarček – iz kontrolirane ekološke pridelave v Sloveniji)..... 4,50 eur

Za namaze:

- domače mleko, 1 l 1,00 eur
- domači alkoholni kis, 20 ml 0,05 eur
- prepražene mlete bučnice (Kmetija Košec – Polzela), 100 g 2,00 eur
- domače bučno olje (Kmetija Košec – Polzela), 100 ml 1,80 eur
- kislá smetana Zelene doline, 180 g 1,09 eur
- jogurt LCA Zelene doline, 100 ml 0,30 eur
- domača jajca, 1 kos 0,20 eur
- olje in gorčica, 2x 1 čajna žlička 0,05 eur
- domača zelenjava in zelišča*gratis* (zaradi nakupa ostalih sestavin)

Za embalažo:

- trši papir za izdelavo paketov 5,00 eur
- lepilo 0,40 eur
- vrvica 2,39 eur
- prtiki 1,00 eur

Ostalo:

- poraba elektrike in obraba pripomočkov 2,00 eur

SKUPAJ: 24,58 eur²



Slika 13: Slastni kruhki

² Strošek slastnih kruhkov za izvedbo ene storitve je 12,29 eur (10 zavojčkov).

9. Pomoč pri projektu

Pri projektu so nam bili v pomoč: Zavod za kulturo, turizem in šport Polzela, Turistično društvo Občine Polzela, vodja Turistično informacijskega centra za turizem, gospod Damjan Jevšnik, gospa Simona Krebs, učiteljica joge smeha, gospa Brigita Drofenik, vodja wellness recepcije v Termah Olimia Podčetrtek, Občina Polzela, Osnovna šola Polzela in domačini.

10. Zaključek in sklepne misli avtorjev

Pri raziskovanju smo se naučili, koliko truda, časa in premisleka je potrebno vložiti v turistično storitev. Spoznali smo, da moraš razmišljati o tem, za kaj bodo ljudje pripravljene plačati zdaj in za kaj v prihodnosti in kaj ljudje glede na trenutno družbeno stanje potrebujejo (preventiva zaradi kovida, antistresne dejavnosti zaradi hitrega tempa današnjega življenja). Nekoliko bolje smo spoznali tudi zgodovino našega domačega kraja – Polzele in njene domačine.

Najbolj nas je presenetilo, da se lahko ob raziskovanju celo nasmeješ (ali pa razjeziš) do solz, skoraj neopazno pa smo prejeli tudi nekaj napotkov, ki nam bodo v življenju še kako koristili:

- ugotovili smo, da je treba ljudi, od katerih želiš odgovore, pobarati najmanj 3–4 mesece prej, kot odgovore dejansko potrebuješ, če ne jih ne bo pravočasno,
- da se je potrebno med sabo povezati, če se želi delo opraviti odlično in
- da je treba vreči veliko trnkov z vabami, če želiš ujeti vsaj kakšno ribo (ljudi).

11. Viri in literatura

Elektronski viri:

- KAJ JE ČUJEČNOST. Društvo za razvijanje čuječnosti. Dostop: https://www.cujecnost.org/cujecnost/?gclid=CjwKCAiAnO2MBhApEiwA8q0HYfTp1T4OkEMkwDJ7RSucZCBwo1ZaFh5P9L4VgkB-SN2-f94f_nQ3nBoCX5MQAvD_BwE (24. 11. 2021)
- KATERIH 10 ELEMENTOV WELLNESS-A POZNAMO?. Bio Wellness Detox Center Bela Vilinka. Dostop: <https://www.belavilinka.com/wellness-wikipedija-10-elementov-velnesa-wellness-slovenija/> (3. 11. 2021)
- Mojzeš, S. KAJ JE WELLNESS. Moia.in. Dostop: <https://www.moia.in/kvaliteta-zivljenja/dobro-pocutje/kaj-je-wellness/> (3. 11. 2021)
- KAJ JE JOGA SMEHA. Mednarodni inštitut za smeh Maribor. Dostop: <https://institut-za-smeh.si/sl/kaj-je-joga-smeha.html> (18. 2. 2022)

- PROSTOR IN NJEGOVA POVEZANOST Z NARAVNIMI ELEMENTI
<https://www.eroja.si/clanki/prostor-in-njegova-povezanost-z-naravnimi-elementi/>
(18. 2. 2022)
- SVETOVNI DAN VELNESA. Wikipedija. Dostop:
https://sl.wikipedia.org/wiki/Svetovni_dan_velnesa (3. 11. 2021)
- Vrbančič, A. HIDROTERAPIJA – ZUNAJ IN ZNOTRAJ TELESA. ABCzdravja. Dostop: <https://www.abczdravja.si/alternativna-medicina/hidroterapija-zunaj-in-znotraj-telesa/> (14. 11. 2021)
- TERMALNI IN MINERALNI VRELCI V SLOVENIJI. Wikipedija. Dostop: [Termalni in mineralni vrelci v Sloveniji - Wikipedija, prosta enciklopedija \(wikipedia.org\)](https://sl.wikipedia.org/wiki/Termalni_in_mineralni_vrelci_v_Sloveniji_-_Wikipedija,_prosta_enciklopedija_(wikipedia.org)) (18. 2. 2022)
- ZDRAVILIŠKI TURIZEM. Wikipedija. Dostop: https://sl.wikipedia.org/wiki/Zdravili%C5%A1ki_turizem (3. 11. 2021)

Literatura:

- Kreže K., Praprotnik L, Hočevar O., Kasesnik J. KAKO SO NEKOČ ŽIVELI NA OBMOČJU DANAŠNJE OBČINE POLZELA. (2014). Polzela: Medobčinska splošna knjižnica Žalec in ZKTŠ Polzela.
- Šribar, R. SLOVENSKA ZDRAVILIŠČA-Z NARAVO DO ZDRAVJA. (2003) Celje: Skupnost slovenskih naravnih zdravilišč.
- Tomažič, K. OBČINA POLZELA. (2015). Polzela: Zavod za kulturo, turizem in šport Polzela.

Ustni viri:

- Drogenik Brigita: »Wellness in njegovi trendi«; Polzela, nov. 2021
- Simona Krebs: »Smejalna joga«; Polzela, nov. 2021
- Starejši občani/domačini Polzele: »Zgodovina uporabe izvira tople vode«; Polzela, nov. 2021

Viri slik:

Vse fotografije in slike, razen 6., smo ustvarili sami.

Vir 6. fotografije/slike: <https://bit.ly/3hiEHaR> (18. 2. 2022)

12. Priloge

Priloga 1: Izjava







Osnovna šola Polzela

IZJAVA

Učenci in starši učencev, ki sodelujejo pri turističnem krožku, so seznanjeni s potekom festivala Turizmu pomaga lastna glava ter soglašajo z javno objavo rezultatov z imeni in fotografijami sodelujočih.

Mentorici:
Dobriča Vučenović Mučenović
Lea Tomšič Tomšič

Ravnateljica:
mag. Bernardka Sopčič [Signature]



Kraj in datum: na Polzeli, 15.2.2022

Šolska ulica 3
3313 Polzela
Telefon: (03) 703 31 00
Telefaks: (03) 572 01 35
e - naslov: tajnistvo-
os.polzela1@siol.net
TRR 01373-6030675312
ID za DDV: SI33941688
Matična številka: 5088500