

Festival Turizmu pomaga lastna glava

Turistična naloga

ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU

36. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

Učenke turističnega krožka OŠ Dramlje:

Tina Gorjup 5. a

Novak Nika 7. a

Golež Ermenc Zala 7. b

Lipovšek Tinkara 8. a

Tjaša Štrajhar 8. a

Voga Leja 8. a

Lenko Daša 9. b

Vnučec Deja 9. b

Kaja Sovinc, 9. A

Mentorici: Karla Urleb in Barbara Krajnc

Dramlje, šolsko leto 2021/2022

Vsebina

KAZALO SLIK.....	2
UVOD.....	3
POTEK DELA V KROŽKU.....	4
DRAMLJE	5
PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA	7
TEMATSKA UČNA POT ZA VSE GENERACIJE	7
VODNI VIRI.....	9
ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU	10
AKTIVNOSTI OB STRUGI POTOKA.....	11
NOŽNA KOPEL S HOJO PO DRAMELJSKEM POTOKU.....	11
HOJA Z BOSIMI NOGAMI	12
TRŽENJE TURISTIČNEGA PRODUKTA	13
ZAKLJUČEK.....	14
VIRI	15

KAZALO SLIK

SLIKA 1DRAMLJE	5
SLIKA 2OBMOČJE DRAMELJ LETA 1787	6
SLIKA 3DRAMLJE PRED DRUGO SVETOVNO VOJNO	7
SLIKA 4TRASA UČNE POTI URŠULA Z VRISANIMI TOČKAMI. AVTOR BOŠTJAN GOLEŽ.....	8
SLIKA 5SOTOČJE PEŠNICE	9
SLIKA 6DRAMELJSKI POTOK - PEŠNICA	10
SLIKA 7DEKLICA HODI Z BOSIMI NOGAMI PO POTOKU.....	12

UVOD

Učenke in učenci turističnega krožka smo se skupaj z mentoricama tudi letos odločili za sodelovanje pri projektu Turizmu pomaga lastna glava, ki ga razpisuje Turistična zveza Slovenije. Potrebovali smo le malo znanja in poznavanja lokalnih danosti, da smo zamisel o ideji oblikovali v program, ki vam ga bomo predstavili.

Tako smo se skupaj odločili, da predstavimo našo idejo o vključitvi zdravilnega turizma v naš kraj.

Z našo nalogo želimo Dramlje še bolj približati ljudem in dati možnost obiskovalcem, ki obišejo naš kraj, da doživijo veliko zanimivega, se kaj novega naučijo, spoznajo del drameljske kulturne dediščine, začutijo utrip življenja ljudi, predvsem pa uživajo v neokrnjeni naravi.

POTEK DELA V KROŽKU

Učenci turističnega krožka smo se v mesecu septembru 2021 seznanili s temo letošnjega projekta Turizmu pomaga lastna glava. Kraj Dramlje smo že nekajkrat podrobno predstavili v naših prejšnjih nalogah. Odločili smo se, da tokrat predstavimo naravne danosti našega kraja in se osredotočimo na zdravilne učinke vode. V naši nalogi bo v središču zdravilni vidik te naravne danosti in dejavnosti, ki krepi predvsem naše energetske telo, zdravje in počutje. Najprej smo si zastavili cilje, ki smo jih s to nalogo želeli doseči.

Ti so:

- *Predstaviti kraj Dramlje*
- *Poiskati in predstaviti Drameljski potok – Pešnica*
- *Predstaviti možnosti za zdravilni turizem v povezavi z vodo v našem kraju*

Naši nalogi smo dali naslov: ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU

V nadaljevanju smo torej izhajali iz naslova naše naloge. Začeli smo s pripravami. Nato smo si razdelili naloge. Vse skupaj je zajemalo veliko metod in oblik dela:

- 1. razgovor, analiza,*
- 2. izbor predlogov,*
- 3. razdelitev nalog,*
- 4. raziskovalno delo,*
- 5. tedensko poročanje in izmenjava mnenj,*
- 6. pisanje naloge,*
- 7. večino nalog smo opravili preko video klicev.*

Zbirali smo podatke, iskali ideje, ki bi bile zanimive za vse obiskovalce in naše načrtovanje se je začelo. Najprej smo preverili, kakšne so naše možnosti za izvedbo našega produkta.

DRAMLJE

Dramlje se nahajajo na severovzhodnem robu Celjske kotline. Območje KS Dramlje, ki spada pod občino Šentjur, je v geografskem smislu zelo raznoliko. Prvotno ime kraja je bilo Dramlja, izhaja iz praslovanske besede »Dram«, kar pomeni močvirnato okolje. Na severu najdemo najvišje vrhove, ki se proti jugu počasi znižujejo. Razgibano pokrajino sestavljajo tudi vmesne doline, po katerih tečejo številni potoki. Dramljam daje poseben pečat neokrnjena narava. Tako tukaj najdemo veliko gozdov, ki so pomemben vir dohodka za tukajšnje kmetije. Gričevnata pokrajina ima odlično lego za pridelavo številnih kvalitetnih vin in sadja. Zaradi tega Dramlje postajajo privlačna izletniška točka. Obrtna dejavnost v kraju se je v zadnjih letih zelo razmahnila. Največ obrtnikov deluje v gradbeni stroki. Poleg tega, da se krajani zaposlujejo na tukajšnjih kmetijah in pri obrtnikih, se velik del prebivalcev zaposluje tudi v drugih krajih, skoraj vsaka hiša pa ima tudi majhen sadovnjak in vodnjak na dvorišču.

Dramlje se v zapisih prvič omenjajo že v 11. stoletju (Knjiga Kartuziji Žiče in Jurklošter), naseljene pa naj bi bile že pred tem. V začetku 11. stoletja je to območje pripadalo salzburški nadškofiji, leta 1072 pa pod krški škofiji. Prvi znani lastniki Dramelj so bili menihi Žičke kartuzije, ki so imeli po močvirnatih dolinah številne ribnike. V 14. stoletju



Slika 1Dramlje

se kot lastniki južnega dela Dramelj omenjajo Celjski grofje. Vsekakor lahko domnevamo, da so bili ti kraji na začetku redko poseljeni, saj so bili tod veliki gozdovi. Kraj se prvič omenja leta 1451 z imenom Durrenberg, kasneje tudi Trennenberg. Pomembno zgodovinsko–umetniško delo iz Dramelj je gotška umetnina »Križani«. To je kip Kristusa na križu, ki bi naj bil izdelan v začetku 16. stoletja, razstavljen pa je v Narodni galeriji v Ljubljani. V začetku 19. stoletja se je v kraju ustanovila steklarna, izdelke pa so izvažali v Italijo.

Vsi začetki skromnega poučevanja v Dramljah so se pričeli leta 1828, ko je v vas prišel

kaplan Franc Gobec. Ta je ob nedeljah in praznikih pri sebi zbiral mladino ter poučeval



Slika 2 Območje Dramelj leta 1787

verouk, branje in računanje. Prvi redni učitelj je postal Sebastjan Berna, ki je prišel v Dramlje leta 1830. Poleg pisanja in računanja so se v šoli že takrat učili tudi praktičnih stvari, predvsem kmetijstva, sadjarstva in gospodinjstva.



Slika 3 Dramlje pred drugo svetovno vojno

PREDSTAVITEV TURISTIČNEGA PRODUKTA

TEMATSKA UČNA POT ZA VSE GENERACIJE

V zadnjih dveh letih smo živeli v nekem začaranem krogu, v krogu utesnjenosti in nenehnih omejitev ter vsakdanjem pričakovanju negativnih informacij. Pred pandemijo smo večinoma živeli brez večjih omejitev, z njenim prihodom pa se je vse spremenilo, ustavilo. Verjamemo, da smo ljudje začeli bolj ceniti to, kar imamo v domačem kraju, predvsem pa se vedno bolj vsi osredotočamo na svoje zdravje. Vedno raje se zatekamo v naravo, predvsem pa izkoristimo naravne danosti, ki so v bližnji okolici.

V sodelovanju Planinskega društva (PD) Dramlje in OŠ Dramlje je bila v prvem valu epidemije koronavirusa dokončana učna, nezahtevna, 2864 m dolga pot od cerkve Sv. Ilija v Šentilju do stare mežnarije, sedaj prenovljene postojanke Planinskega društva Dramlje na vrhu hriba Svete Uršule. Pot je označena in samo sledimo Knafeljčevi markaciji. Izhodišče je na 304 m nadmorske višine, vrh pa na 464 m. Vrnitev na izhodišče je možna po isti poti ali po cesti (1,6 km).

Vsebinski del učne poti je pripravila šola, urejanje poti je prevzelo planinsko društvo. Na travniku, ki je del učne poti, lahko od aprila vidimo navadnega modrina. Modrin je metulj z modro obarvanimi krili in se zadržuje na nizko poraščenih površinah,

predvsem na travnikih z veliko cvetja, zato je nekakšen zaščitni znak poti, saj nas na označevalnih tablah spremlja vse do cilja.

Pri zasnovi trase učne poti je bil vseskozi prisoten koncept trajnostnega razvoja. Za Dramlje je značilna neokrnjena narava, zato pri zasnovi niso želeli preveč posegati v naravo. Pot se začne pri cerkvi Sv. Ilija v Šentilju, ki je od osnovne šole oddaljena zgolj 500 metrov. Na učni je predstavljeno bogastvo tamkajšnje narave, od rastlinskih do živalskih vrst. Pridobimo lahko informacije o vodnih virih, geologiji, o območju, ki sodi v Naturo 2000, a tudi o kulturnih znamenitostih ob poti. O vseh teh zanimivostih lahko preberemo na tablah, ki so jih pomagali pripraviti različni učitelji in učenci. Brošura poti : <https://pddramlje.si/ucna-pot-ursula/>



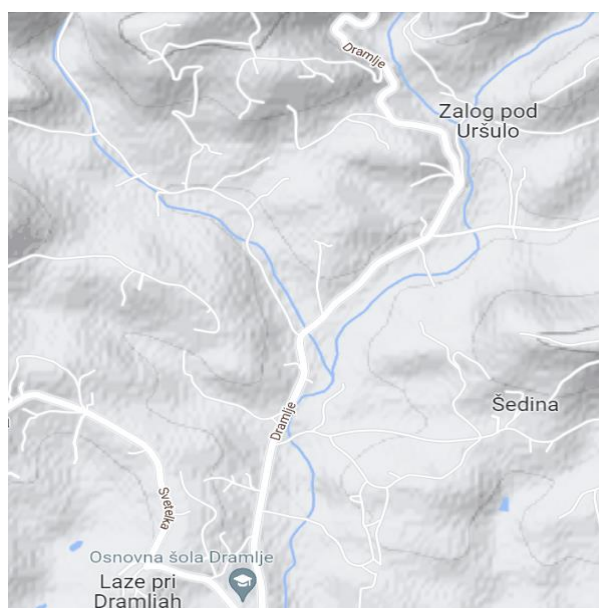
Slika 4 Trasa učne poti Uršula z vrisanimi točkami. Avtor Boštjan Golež

VODNI VIRI

Območje Sv. Uršule spada pod Voglajnsko gričevje, natančneje pa v Drameljske gorice, ki segajo daleč v pogorje Konjiške gore. Gričevnat svet se proti severu vzpenja in doseže 500 m nadmorske višine. Tukaj prevladujejo terciarne kamnine, za katere je značilna zelo gosta rečna mreža, kar je tudi posledica tektonike. Tudi ime kraja Dramlje izvira iz besede »dram«, kar pomeni močvirnat svet.

Ob učni poti na Sv. Uršulo lahko ta vodni potencial opazujemo na vsakem koraku. Na topografski karti okolice hriba Sv. Uršula, lahko opazimo veliko vodnih izvirov, zato imajo številni zaselki tukaj svoja vodna zajetja.

Na severu, na vrhu Drameljskih gor, poteka razvodnica med porečjem reke Drave in reke Save. Tako se vsi vodotoki, ki izvirajo južno od te razvodnice, izlivajo v potok Pešnica. Ta se v Šentjurju izliva v Voglajno, ki nato teče proti zahodu in se v Celju izliva v reko Savinjo. Reka Savinja pa se kasneje pri Zidanem Mostu izliva v Savo. Domačini ne uporabljajo uradnega imena potoka Pešnica, ampak ga imenujejo Drameljski potok oz. Drameljščica. Ime Pešnica se med domačini uporablja šele na južnem območju Dramelj, ko se v Razborju združi s Slatinskim potokom.



Slika 5Sotočje Pešnice

Del učne poti ob vodnih zajetjih je namenjen spoznavanju vodnih virov. Že v samem začetku učne poti se nahaja sotočje potoka Pešnica, ki ga domačini imenujejo Drameljski potok. Vsi vodotoki se zlivajo v ta potok in je hkrati del tematske učne poti. Pri izdelavi naše naloge smo se odločili, da ob začetku učne poti pripravimo zanimiv turistični produkt, ki povezuje ta vodni vir Drameljski potok in zdravje. Ob strugi potoka pa bodo potekale dejavnosti, ki imajo zdravilni učinek na fizično in psihično zdravje ljudi.

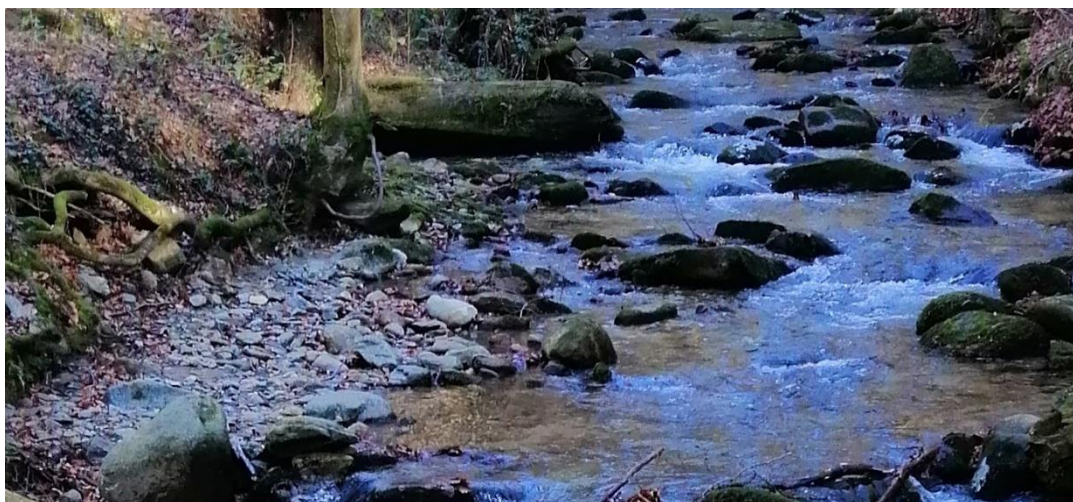
ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU

V samem začetku tematske učne poti v Dramljah se nahaja primeren del Drameljskega potoka, v katerem se izvajajo vse zdravilne dejavnosti.

Podobno kot so označeni deli učne poti in na njej predstavljene učne vsebine, smo mi pripravili tablice za ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU.

Na predstavitvenih tablicah za mrzlo nožno kopel so zapisani zdravilni učinki, navodila za izvedbo in opozorila za varno izvedbo.

V strugi potoka je del namenjen tudi hoji po mokrih kamnih. Tudi ta del je opremljen s tablicami z navodili in opozorili za varno izvedbo.



Slika 6Drameljski potok - Pešnica

AKTIVNOSTI OB STRUGI POTOKA

Ob strugi potoka je urejen manjši travnik v namen hoje z bosimi nogami po mokri travi in snegu.

Vse dejavnosti se lahko izvajajo v vseh letnih časih, razen hoja po snegu, ki je vezana na sveže zapadli sneg.

Dejavnosti so namenjene vsem obiskovalcem.

Kako raznolika morajo biti zdravila, da bodo kos številnim boleznim?

Odgovor se glasi: *Poiščimo zdravilo v naravi. Narava je človeku dala vodo.*

Naučiti se moramo pravilno izbirati, da bolezni preprečimo, jih preženemo in ozdravimo.

Naučiti se moramo, na kakšen način uporabljati vodo in kako jo izkoristiti. Umetnost zdravljenja je ne preveč in ne premalo, ampak vse ob svojem času.

NOŽNA KOPEL S HOJO PO DRAMELJSKEM POTOKU

Že od nekdaj so ljudje po delu noge namakali v mrzli vodi. Prepričani so bili, da je mrzla voda odpravila vso utrujenost, počutili so se spočiti, prerojeni in dobro razpoloženi. Že takrat so za te mrzle kopeli izvajali s stopanjem v potok ali kakšen jarek.

Učinki mrzle nožne kopeli: najprej občutimo močan mraz, a počasi se nam noge ogrejejo, saj kri iz zgornjega dela telesa pritisne v noge. Takšna nožna kopel odpravlja glavobole, pomaga urejati krvni obtok, blagodejno vpliva na ledvice, mehur in druge slabosti, krepi noge in spodnji del telesa. Mrzla nožna kopel izboljša naš imunski sistem in nas utrdi.

Pomembno je, da mrzle nožne kopeli izvajamo pravilno. Trajanje mrzle kopeli je treba prilagoditi svojemu telesu in počutju, po navadi pa za učinek zadostuje 2-4 minute oziroma ko za mrazom v nogah začutimo toploto. V nogah ob prvem stiku z mrzlo vodo začutimo močno bolečino, nato pa ostri mraz popusti in noge postanejo tako tople, da nožna kopel človeku ni več mrzla, ampak postane prijetna. Kmalu nas zopet začne mraziti v nogah, nato pa mraz zopet popusti. Torej se vrstijo obdobja mrazenja in občutek toplote.



Slika 7 Deklica hodi z bosimi nogami po potoku

HOJA Z BOSIMI NOGAMI

Podobne blagodejne učinke na naše zdravje kot z mrzlimi nožnimi kopelmi pa dosežemo tudi s:

- hojo z bosimi nogami po mokrih kamnih,
- hojo z bosimi nogami po mokri travi,
- hojo z bosimi nogami po snegu.

Prav tako pa z boso hojo po mokrih kamnih, mokri travi in snegu dosežemo:

- **Zmanjšanje vnetij**

Dokazano je, da bosa hoja zmanjšuje možnosti za nastanek astme, artritisa in podobnih bolezni.

- **Močnejša stopala in gležnji**

Bosa hoja krepi naša stopala in gležnje.

- **Zmanjšanje prostih radikalov**

Če boste hodili bosi po zemlji, boste skozi stopala v telo prejeli posebne elektrone, ki bodo pomagali manjšati proste radikale.

- **Izboljšanje drže**

Bosa hoja bo pomagala vašemu hrbtu in hrbtenici, da bo v primernem položaju. Naša stopala namreč so mišljena, da stojijo ravno na tleh.

Stimuliranje refleksnih točk

Na stopalih imamo približno 7000 točk, povezanih z živci. Prav zato je zelo pomembna masaža nog. Stimuliranje teh točk bo odlično vplivalo na naše razpoloženje, počutje in zdravje.

TRŽENJE TURISTIČNEGA PRODUKTA

V okviru turističnega krožka smo razmislili, kako našo idejo ponuditi širši javnosti in jo opredeliti kot turistični proizvod, zato smo se povezali s TIC Šentjur, Turističnim in olepševalnim društvom Šentjur, predvsem pa s Planinskim društvom Dramlje, ki je sodelovalo tudi pri pripravi učne poti skupaj z Osnovno šolo Dramlje. Pripravili smo zloženko, v kateri smo predstavili naš proizvod in ga predstavili že prej omenjenim društvom. Našo točko smo povezali z učno potjo, saj se sotočje Drameljskega potoka nahaja na samem začetku učne poti in se lahko izkoristi kot razširjeno ponudbo. Promocijsko zloženko nam je s finančnimi sredstvi pomagala natisniti krajevna skupnost Dramlje in smo jo kot promocijo zdravilnega turizma poslali najprej v gospodinjstva v KS Dramlje, saj smo s tem želeli spodbuditi krajanje, da izkoristijo domače naravne zdravilne danosti. Kasneje smo promocijsko gradivo poslali tudi domovom upokojencev in socialnovarstvenim ustanovam v občini. TIC Šentjur pa smo prosili, da naš turistični proizvod vključi v samo turistično ponudbo občine Šentjur.

Prav tako smo pozvali ponudnike kmečkih turističnih kmetij v Dramljah in okolici, da svojim gostom predstavijo tudi naš produkt in jih pozovejo, da ga tudi sami preizkusijo.

Našega poziva so bili vsi veseli, saj je to ena izmed možnosti, ki obogati tudi njihovo turistično ponudbo.

Stroški, ki so nastali pri izdelavi so zanemarljivi, saj nam je s tiskanjem promocijskega gradiva pomagala KS Dramlje, ob sotočju pa smo postavili promocijske table z navodili in opozorili.

ZAKLJUČEK

Epidemija covida-19 in z njo povezane posledice imajo velik vpliv na duševno zdravje vseh ljudi, še posebej občutljivih skupin. Spremenjen način življenja (socialna izolacija in osamljenost, šolanje na daljavo, delo na domu) in okrnjene možnosti za zdrav življenjski slog so bolj ali manj vplivale na duševno in fizično zdravje ljudi.

V naši nalogi ZDRAVILNI KOTIČEK OB DRAMELJSKEM POTOKU vam predstavljamo, kar nam ponuja narava - vodo in zdravilne učinke le te. Skozi načrtovanje in z izdelavo te naloge smo se naučili in spoznali, da trditev »Voda je vir življenja.« res drži in nam hkrati ponuja tisto, kar si vsi želimo zase in svoje bližnje. Zdravje. Zavedamo se, da smo lahko veseli, da sodimo med države, ki imamo na voljo neomejene količine pitne vode in da smo z vodo bogati.

Dandanes veliko časa preživimo obuti in za štirimi stenami, pred mobilnimi napravami in televizijskimi zasloni, zato moramo poskrbeti, da nam postane pomembno, da vsak dan najdemo nekaj časa za naravo in svoje zdravje. In od tega bo imelo vaše zdravje veliko koristi. Vse kar morate narediti je, da greste ven, sezujete vašo obutev in nogavice, ter pridete k nam v Dramlje, kjer boste vse to lahko izkusili v čisto naravni mrzli kopeli v zato namenjenem delu Drameljskega potoka - Pešnici.

VIRI

1. Perko, D., Orožen Adamič, M. (1999): Slovenija – pokrajina in ljudje, Mladinska knjiga, Ljubljana.
2. Praznik, S. (2003): Trajnostni razvoj kot vsebinski del transportne politike Evropske unije. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede
3. Mastnak, M. (2011). Monografija Dramlje: 1935-1945. Celje: samozaložba. I. Mastnak Girard Reydet.
4. Kneipp, S. (1991). Zdravljenje z vodo. Karantanija, Ljubljana.
5. <https://www.novitednik.si/druzba/22496-na-sv-ursulo-v-druzbi-modrina>
(povzeto s spletne stani 17. 12. 2021)
6. <http://dramlje.splet.arnes.si/author/mirjana-auznerosdramlje-si/page/3/>
(povzeto s spletne stani 17. 12. 2021)
7. <https://pddramlje.si/ucna-pot-ursula/>(povzeto s spletne stani 17. 12. 2021)
8. <http://www.slovenia.info> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2021)
9. <https://pddramlje.wordpress.com> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2021)
10. <http://www.dramlje.info> (povzeto s spletne stani 17. 11. 2021)
11. <http://www.osdramlje.si/> (povzeto s spletne stani 19. 11. 2021)
12. <http://sl.wikipedia.org/wiki/Dramlje> (povzeto s spletne stani 19. 11. 2021)
13. http://www.turizem-sentjur.com/E-razglednice/e-razglednice-iz-Sentjurja/Dramlje_1595/ (povzeto s spletne stani 17. 11. 2021)