OSNOVNA ŠOLA LJUDSKI VRT PTUJ

ZDRAVA ŠOLA

AquaVibe

Prepustimo se toku!

40. državni festival Turizmu pomaga lastna glava

»VODNA ČAKRAPOT«

Avtorice: Iza Kores, Vita Perić in Iva Belšak

Mentorice: Elka Mlakar, Martina Prejac in Mateja Prša

Ptuj, marec 2026

KAZALO

POVZETEK ... 3
1 UVOD ... 5
2 OD KOD NASLOV NAŠE NALOGE? ... 5
2.1 VODA KOT NARAVNA IN KULTURNA VREDNOTA ... 5
2. 2 VODA IN TURIZEM ... 6
3 RAZISKOVALNI DEL ... 6
3. 1. IDEJA ... 6
3. 2 MOČ VODE IN NJEN VPLIV NA ČAKRE ... 6
3. 3 VPLIV PITJA ZDRAVILNE VODE ... 7
3. 4 KRISTALI IN ČAKRE ... 7
3. 5 SEDEM ČAKER PO TELESU ... 8
4 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA FESTIVALA ... 9
4. 1 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA FESTIVALA ... 9
4. 2 OSNOVNI PODATKI, POTREBNI ZA PRIPRAVO IN IZVEDBO PROGRAMA ... 9
4. 3 ČAKRENA POT ... 10
4. 4. KAJ NUDIMO OBISKOVALCEM? ... 12
4. 4. 1 KDAJ SE PROJEKT ODVIJA? ... 12
4. 5 CENA ... 12
4. 6 KONTAKT IN REZERVACIJA ... 12
4. 7 OGLAŠEVANJE ... 13
4. 8 KDO BO KAJ OPRAVLJAL? ... 13
4. 9 SPOMINKI ... 14
5 TRŽENJE NAŠEGA TURISTIČNEGA PROIZVODA ... 14
6 STROŠKI IN FINANČNA SREDSTVA ... 14
7 ZAKLJUČEK ... 14
8 LITERATURA IN VIRI ... 15
9 PRILOGE ... 16
PRILOGA 1: OKUSI VOD, KI KREPIJO POSAMEZNO ČAKRO ... 16
PRILOGA 2: PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI ... 17

KAZALO SLIK

Slika 1: Ptujsko jezero (vir: internet) ... 7
Slika 2: Ptujski grad z reko Dravo (vir: internet) ... 7
Slika 3: Telesne čakre (vir: internet) ... 8
Slika 4: TIC Ptuj (foto: Prša) ... 13
slika 5: Turistični podmladek (foto: Mlakar) ... 13

ZAHVALA

Želimo se zahvaliti našim družinam in vsem bližnjim, ki so nas spodbujali ter nam pomagali pri izdelavi turistične naloge.
Za pomoč pri izvedbi se zahvaljujemo vsem tistim, ki so nam pomagali z nasveti. Posebna zahvala gre učencema podružnice Maju Rojku in Alenu Kaču, ki sta pripravila in gravirala spominke. Prav tako se zahvaljujemo vsem učiteljem, ki so nam pomagali pri izvedbi projekta. Še posebej učiteljem Alešu Sakelšku, Simoni Lozinšek in Blanki Kojc.
Za pomoč pri lektoriranju se zahvaljujemo Petri Vujnovič. Ob koncu gre zahvala še našim potrpežljivim mentoricam Elki Mlakar, Mateji Prša in Martini Prejac za spodbudo in nesebično podporo pri našem delu.

PODATKI O ŠOLI IN NALOGI

OŠ Ljudski vrt Ptuj, Župančičeva 10, 2250 Ptuj, tel: (02) 780 04 70, http://www.os-ljudskivrtptuj.si
Naslov turistične naloge: DRAVSKA ČAKRAPOT
Avtorice (ime in priimek, razred): Iza Kores, 8. b, Iva Belšak, 9. c, Vita Perić, 8. b Mentorice:

- Elka Mlakar, prof. defektologije
- Mateja Prša, univ. dipl. soc. pedagoginja
- Martina Prejac, prof. geografije in zgodovine Število strani: 15 in priloge Priloge:
- recepti za energijske vode in njihova moč - predstavitev nastopa na turistični tržnici

POVZETEK

Slovenija je izjemno bogata z vodnimi viri. Reke, potoki, jezera, izviri, termalne, mineralne in podzemne vode predstavljajo eno njenih največjih naravnih bogastev. Prav zaradi čiste in dostopne vode ima Slovenija velik potencial za razvoj trajnostnega turizma**,** ki temelji na doživetjih v naravi, sprostitvi, zdravju in aktivnem preživljanju prostega časa.
Voda ima pomembno vlogo tudi v kulturni dediščini. Ob njej so se razvijali običaji, legende in pripovedi. Reke so pogosto postale simbol krajev in mest, tako kot je reka Drava neločljivo povezana z mestom Ptuj – najstarejšim slovenskim mestom.
Ob vodi se ljudje že stoletja umirjajo, obnavljajo energijo in iščejo notranje ravnovesje. V okviru letošnjega festivala smo vodo predstavile kot vir življenja in kot energijo, povezano s telesom in duhom, ter kot prostor za doživetja.
Naš cilj je raziskati, kako lahko vodo in vodni prostor sodobno vključimo v turistično ponudbo ter predstavimo kot privlačen, trajnosten in doživljajski turistični produkt, namenjen mladim in družinam.
Pri našem delu smo se poglobile tudi v pomembnost sedmih čaker, energijskih središč v telesu, ki simbolizirajo stabilnost, ustvarjalnost, osebno moč, ljubezen, izražanje, intuicijo in duhovno povezanost.
Ob reki Dravi in na "Ptujskem morju" bomo obiskovalcem omogočile aktivnosti in doživetja, ki uravnovešajo posamezne čakre. Poseben poudarek je tudi na pitju zdravilne in energijske vode, pripravljene iz lokalnih zelišč, sadja in kristalov.
S tem obiskovalci doživijo ne le fizično hidracijo, temveč tudi energijsko in čustveno obnovo, ki podpira notranje ravnovesje in dobro počutje.
Osnovni namen našega programa je predstavitev turističnega proizvoda, ki temelji na vodi, čakrah in doživetjih ob vodi. V nalogi so predstavljeni tudi načini trženja ponudbe in finančni

načrt. Največji delež pri promociji bodo prevzeli turistični podmladkarji, domače medijske hiše ter turistična društva, pomembna bo tudi vključitev domačinov in lokalnih podjetnikov. Vse ideje smo združile v nalogo, ki smo jo popestrile z reklamnim materialom, fotografijami in QR-kodami, ter pripravile vrsto spremljevalnih dogodkov, ki bodo dodatno obogatili turistično ponudbo Ptuja. Nalogo je mogoče dobiti v knjižnici OŠ Ljudski vrt Ptuj, pri naših mentoricah ali na spletni strani šole.

KLJUČNE BESEDE: festival, čakra, podmladkarji, reka Drava, trajnostni turizem, kristali.

SUMMARY

Slovenia is exceptionally rich in water resources. Rivers, streams, lakes, springs, thermal and mineral waters, as well as groundwater, represent one of its greatest natural assets. Thanks to its clean and accessible water, Slovenia has strong potential for the development of sustainable tourism based on nature experiences, relaxation, health, and active leisure. Water also plays an important role in cultural heritage. Traditions, legends, and stories have developed along its banks. Rivers have often become symbols of towns and cities, just as the Drava River is inseparably connected with Ptuj, the oldest town in Slovenia.

For centuries, people have sought peace by the water, restored their energy, and found inner balance.

As part of this year's festival, we presented water as a source of life and as an energy connected to both body and spirit, as well as a space for unique experiences. Our goal is to explore how water and waterside environments can be incorporated into a modern tourism offer and presented as an attractive, sustainable, and experiential tourist product aimed at young people and families.

In our work, we also explored the significance of the seven chakras—energy centers in the body that symbolize stability, creativity, personal power, love, expression, intuition, and spiritual connection. Along the Drava River and at the "Ptuj Sea," visitors will be offered activities and experiences designed to balance individual chakras. Special emphasis is placed on drinking healing and energizing water prepared from local herbs, fruits, and crystals. In this way, visitors experience not only physical hydration but also energetic and emotional renewal that supports inner balance and well-being.

The main purpose of our program is to present a tourism product based on water, chakras, and waterside experiences. The project outlines marketing strategies and a financial plan. The largest share of promotion will be carried out by young tourism ambassadors, local media outlets, and tourism associations, with strong involvement of local residents and entrepreneurs.

All ideas have been brought together in a project enriched with promotional materials, photographs, and QR codes, along with a series of accompanying events that will further enhance Ptuj's tourism offer. The project is available at the library of OŠ Ljudski vrt Ptuj, from our mentors, or on the school's website.

KEY WORDS: festival, chakra, young tourism ambassadors, Drava River, sustainable tourism, crystals.

1 UVOD

"Potuj ob reki, umiri misli, prebudi čute in svojo energijo ter najdi notranje ravnovesje."

Slovenija je naravno zelo raznolika dežela z veliko naravnega bogastva. Strokovnjaki s področja turizma ocenjujejo, da bodo turisti v prihodnje potovali predvsem na tiste destinacije, ki imajo na voljo neomejene količine pitne vode. Slovenija je ena izmed takšnih destinacij, kar predstavlja neprecenljiv turistični potencial. Z vodo smo bogati tudi sicer, saj je Slovenija po vodnatosti na tretjem mestu v Evropi, pestre pa so tudi njene oblike: jezera, reke, potoki, brzice, slapovi, morje, izviri, toplice, vrelci.

Zelo pomemben je zdravilni turizem, saj predstavlja pomemben del turističnega sektorja. Predvsem je njegova prisotnost pomembna na območjih, kjer je znanstveno dokazano, da ima termalna ali mineralna voda zdravilne učinke.

Odločile smo se, da se bomo v okviru letošnjega festivala osredotočile na reko Dravo, naravne kamne, vodo in sedem čaker**,** ki združujejo tradicijo, naravo, kulturo in dobro počutje. Cilj je obiskovalcem predstaviti, kako lahko naravne elemente in energije čaker oblikujemo v sodoben turistični in ustvarjalni kontekst, ki spodbuja doživetja, sprostitev in kreativnost. Pri našem delu smo se poglobile v naravne vire ter energijo čaker. Poseben poudarek smo namenile sodelovanju z mladimi, saj verjamemo, da prav oni s kreativnimi idejami lahko ohranijo dediščino živo, dostopno in sodobno**.**

S pomočjo idej smo oblikovale pot ob Dravi, primerno za vse starostne skupine. Osnovni namen te poti bo predstavitev novega turističnega proizvoda in s tem poti sprostitve ter vračanja k sebi, kar se nam v današnji družbi zdi zelo pomembno. Zato vas lepo vabimo na našo tržnico, kjer bomo s svojo inovativnostjo prispevale k ohranjanju in preoblikovanju naše bogate naravne dediščine, da bo živela tudi v prihodnosti, hkrati pa obiskovalcem ponudila nepozabno doživetje narave ter samega sebe.

2 OD KOD NASLOV NAŠE NALOGE?

Za ime našega projekta smo se odločile po temeljitem premisleku, glasovanju celotne ekipe turističnega podmladka, v pomoč nam je bilo tudi brskanje po spletu. Ko smo določile smernice, smo poiskale ime, ki nekako že na prvi pogled pove, kaj naloga predstavlja. Želele smo dobiti naslov, ki po eni strani jasno nakazuje naš namen oziroma naše sporočilo in kaj želimo predstaviti, po drugi strani pa je turistično privlačen. Tako smo prišle do naslova VODNA ČAKRAPOT.

2.1 VODA KOT NARAVNA IN KULTURNA VREDNOTA

Voda je obnovljiv naravni vir, ki ima ključno vlogo v naravnem ravnovesju, gospodarstvu in vsakdanjem življenju ljudi, ker je eden najosnovnejših in najpomembnejših elementov življenja. Uporablja se za pitje, kmetijstvo, gospodinjstvo, industrijo, energetiko ter rekreacijo. Poleg svoje uporabne vrednosti ima voda tudi močan simbolni pomen – simbolizira življenje, očiščenje, gibanje in povezanost.[1]

V Sloveniji voda predstavlja eno največjih naravnih bogastev. Gostota vodotokov je visoka, kakovost vode pa je v primerjavi z mnogimi drugimi državami zelo dobra. To daje Sloveniji pomembno konkurenčno prednost na področju zelenega in trajnostnega turizma. Voda ima tudi kulturno razsežnost.

[1] https://www.synevo.si/dodatna-vsebina/voda

Ob rekah so nastala naselja, razvijala se je obrt in trgovina, nastajale so legende, pesmi in običaji. Vodni prostori so bili pogosto stičišča ljudi, prostor druženja in praznovanj.
Že stoletja različne kulture vodo povezujejo z zdravjem in notranjo harmonijo. Zvok tekoče vode deluje pomirjujoče na človeški živčni sistem, zmanjšuje stres in napetost ter spodbuja občutek varnosti in sproščenosti. Voda nas uči, da se je včasih treba prepustiti toku, spustiti skrbi in dovoliti, da se telo in um umirita.

slika 1: Ptujsko morje, vir: internet

slika 2: Ptujski grad z reko Dravo, vir: Internet

2. 2 VODA IN TURIZEM

V sodobnem turizmu voda postaja vse pomembnejši element turističnih doživetij. Vodni turizem vključuje aktivnosti, kot so sprehodi ob rekah, kolesarjenje, čolnarjenje, supanje, kopanje, wellness, meditacija ob vodi ter doživljajske vsebine, povezane z naravo.

Posebno vlogo imajo tudi urbani vodni elementi, kot so fontane, vodni parki in interaktivni vodni trgi. Trajnostni vodni turizem temelji na spoštovanju narave, varovanju vodnih virov in ozaveščanju obiskovalcev o pomenu čiste vode. Cilj ni le izkoriščanje vode, temveč sobivanje z njo.

3 RAZISKOVALNI DEL

3. 1. IDEJA

Najtežji del naše naloge je bil izbira prave ideje. Želele smo izbrati takšno, ki bo edinstvena, nenavadna in bo pritegnila pozornost. Veliko smo se pogovarjale, raziskovale in brskale po spletu, da bi našle idejo, ki bi bila hkrati izvirna in povezana z našim krajem. Pri izbiri smo želele izpostaviti ravnovesje med naravo in urbanim okoljem ter vpliv le-tega na človeka. Pri oblikovanju ideje smo razmišljale, kako bi z njo privabile turiste, da bi se več časa zadržali na Ptuju, in kako bi reko Dravo in »Ptujsko morje« približale tudi domačinom. Prepričane smo, da je voda eden najmočnejših naravnih elementov, ki ne vpliva le na prostor, temveč tudi na človekovo počutje in notranje ravnovesje. Vodo smo povezale s sedmimi čakrami, energijskimi središči v telesu, ki simbolizirajo stabilnost, ustvarjalnost, moč, ljubezen, intuicijo in duhovno povezanost. Pomemben del naše ideje je tudi pitje zdravilne in energijske vode, saj voda vpliva na telesno zdravje. Z uporabo naravnih sestavin, lokalnega sadja, zelišč in kristalov smo oblikovale energijske vode, povezane s posameznimi čakrami. Ob pitju obogatene vode je obiskovalcem omogočeno poglobljeno doživetje dobrega počutja.

3. 2 MOČ VODE IN NJEN VPLIV NA ČAKRE

Voda je element pretoka, čiščenja in obnove, zato ima močan vpliv na energetsko ravnovesje čaker. Njeno gibanje spodbuja sproščanje blokad in omogoča, da energija v telesu ponovno

steče. V povezavi s čakrami voda pomaga pri uravnovešanju korenske ter sakralne čakre. Opazovanje tekoče vode ali stik z njo pomirja živčni sistem, zmanjšuje stres in omogoča, da se energija dviga proti višjim čakram – srčni, grleni in kronski, kjer se krepijo mir, jasnost in občutek povezanosti. Voda nas tako na energijski ravni uči prilagajanja in sprostitve.
"Ptujsko morje" z reko Dravo privablja turiste in domačine, željne aktivnosti ob vodi, od sprehodov, teka, vožnje z ladjico, joge in meditacije.
Predvsem dejavnosti, namenjene sprostitvi v telesu, prebudijo vse čakre. Naravno okolje ob Dravi in jezeru omogočajo umik od vsakdanjega vrveža ter ponujajo prostor za regeneracijo, tišino in zbranost.

3. 3 VPLIV PITJA ZDRAVILNE VODE

Pitje vode ima ključno vlogo pri ohranjanju telesnega in duševnega zdravja. Zadostna hidracija vpliva na boljše delovanje organov, izboljšuje koncentracijo, povečuje energijo in zmanjšuje občutek utrujenosti. S tem voda ne vpliva le na telo, temveč tudi na čustveno ravnovesje, umirjenost in občutek povezanosti s samim seboj in naravo. Na fizični ravni voda hidrira telo, podpira delovanje organov in izboljšuje počutje, na energijski ravni pa pomaga čistiti in uravnovesiti čakre. Redno pitje vode spodbuja pretok energije od korenske čakre navzgor, kar prispeva k občutku stabilnosti, notranje moči in čustvenega ravnovesja. Zdravilne in mineralne vode simbolično in energijsko podpirajo čakre, saj prinašajo občutek umirjenosti, regeneracije in harmonije. Zavestno pitje vode – z mislijo na sprostitev in dobro počutje – krepi povezavo med telesom, umom in naravo ter omogoča globlje doživetje notranjega ravnovesja. [2]

3. 4 KRISTALI IN ČAKRE

Kristali so naravni kamni z energijskimi lastnostmi, ki jih mnogi povezujejo z uravnavanjem čaker — sedmih energetskih centrov v telesu, ki naj bi vplivali na naše fizično, čustveno in duhovno počutje. Naravni kamni se pogosto uporabljajo za spodbujanje ravnovesja in harmonije v posameznih čakrah ter izboljšanje energije v telesu. Kristali seveda nimajo znanstveno dokazane učinkovitosti, vendar številne tradicije in duhovne prakse pripisujejo njihovim barvam in vibracijam simbolni pomen, ki naj bi podpiral meditacijo, fokus in ravnovesje. Kristali z določeno barvo naj bi lahko usklajevali energijo posamezne čakre tako, da spodbudijo njeno delovanje ali pomagajo odpraviti blokade. Barva kristala pogosto sledi barvi čakre, kar naj bi omogočilo boljšo energetsko resonanco. [34]

[2] https://nijz.si/moje-okolje/pitna-voda/clovesko-telo-in-voda/

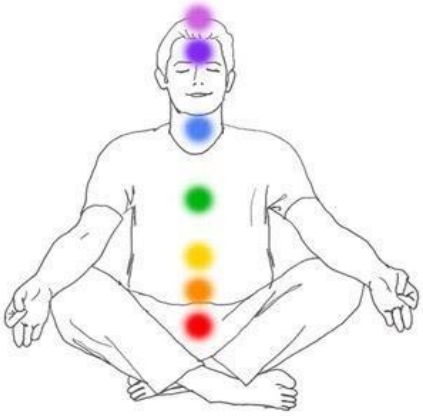
[3] https://duhovnost.eu/uporaba-kristalov/

[4] http://radiestezija.si/2020/12/02/cakre/

3. 5 SEDEM ČAKER PO TELESU

Kronska čakra (Sahasrara)

Barva: vijolična / bela
Pomen: duhovna povezanost, zavedanje, notranji mir, celovitost; povezava z univerzalno energijo in notranjo modrostjo
Kristali: ametist
kamena strela (prozorni kremen)
selenit
lepidolit



slika 3: Telesne čakre, vir; internet

Tretje oko (Ajna)

Barva: indigo
Pomen: intuicija, jasnost, notranja modrost; zmožnost vpogleda, vizualizacije in prepoznavanja resnice
Kristali: lapis
lazuli sodalit
ametist
modri safir

Grlena čakra (Vishuddha)

Barva: modra
Pomen: komunikacija, izražanje, resnica; jasnost govora, avtentičnost in kreativno izražanje
Kristali:
akvamarin modri
kalcit turmalin
(moder)
angelit

Srčna čakra (Anahata)

Barva: zelena
Pomen: ljubezen, sočutje, harmonija; občutek povezanosti, sprejemanje in notranja uravnovešenost
Kristali: roževec
zeleni aventurin
malahit
smaragd

Solarni pleksus (Manipura)

Barva: rumena
Pomen: moč, samozavest, volja; osebna moč, odločnost, samozavest in notranja energija
Kristali:
citrin tigrovo
oko rumeni
jaspis
pirit

Sakralna čakra (Svadhisthana)
Barva: oranžna
Pomen: kreativnost, čustvena energija, uživanje; čustvena izraznost, ustvarjalnost in življenjska energija Kristali: karneol
oranžni kalcit sončev
kamen
mesečev kamen

Korenska čakra (Muladhara)
Barva: rdeča
Pomen: prizemljenost, stabilnost, varnost; stik z zemljo, občutek varnosti in osnovna vitalna energija Kristali: rdeči jaspis hematit črni turmalin
granat

4 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA FESTIVALA

Z našim projektom želimo obogatiti turistično ponudbo Ptuja in okolice ter obiskovalcem ponuditi edinstveno doživetje narave, kulture, zdravja in lokalne tradicije. Ptuj z okolico privablja veliko turistov, vendar dodajanje doživljajskega programa, ki združuje Dravo, energijske vode in lokalne znamenitosti, omogoča, da se turisti zadržijo dlje časa, doživijo več aktivnosti in s tem prispevajo k več nočitvam in gospodarski vrednosti za lokalno skupnost. Naš festival temelji na konceptu sedmih čaker, kjer vsaka čakra predstavlja posebne aktivnosti ob Dravi, lokalne značilnosti in povezavo z energetskimi elementi. Oblikovali smo privlačen in interaktiven turistični proizvod, ki vključuje različne segmente turistične ponudbe Ptuja in okolice.

4. 1 OBLIKOVANJE TURISTIČNEGA FESTIVALA

<u>Obiskovalcem nudimo:</u>

- Obisk čakrenih postaj, kjer obiskovalci spoznajo pomen posamezne čakre in vzpostavijo ravnovesje ob pitju tematske vode.
- Interaktivne športne aktivnosti ob Dravi, kot so supanje, vožnja s kanuji, pohodništvo in kolesarjenje po Dravski poti, ki obiskovalcem omogočajo aktivno doživljanje narave.
- Digitalne in multimedijske aktivnosti, kot so virtualni sprehodi skozi sedem čaker, posnetki voda in naravnih elementov, zemljevidi in QR-kode za dodatne vsebine.
- Meditativne in wellness aktivnosti ob vodi, kot so joga, sprostitvene vaje in čutno opazovanje narave.
- Fotografske in ustvarjalne postaje, kjer obiskovalci lahko fotografirajo kamne, vodo in lokalne motive ter svoje vtise delijo na spletnih platformah.

Festival združuje tradicionalno in lokalno znanje, inovativna doživetja, šport, umetnost in zdravilni turizem. To Ptuj uvršča med prepoznavne destinacije, ki združujejo dediščino in sodobnost. Turisti lahko doživijo unikatno kombinacijo igre čutov, narave in aktivnega počitka.

4. 2 OSNOVNI PODATKI, POTREBNI ZA PRIPRAVO IN IZVEDBO PROGRAMA

Pri pripravi festivala sodeluje 17 učencev turističnega podmladka, učenci izbirnih predmetov s področja tehnike, učenci foto-video krožka, mentorji in 7 odraslih oseb (učitelji in starši).

Za izvedbo čakrene poti in delavnic so potrebni: ○ 3 organizatorji (mentorica ali druga odrasla oseba) – koordinacija aktivnosti.

- 7 učencev – priprava materialov, usmerjanje obiskovalcev, pomoč pri športnih in ustvarjalnih aktivnostih, predstavite posamezne čakre in izdelava promocijskega materiala.
- 2 vodiča (učenca), ki turiste po skupinah vodita čez čakreno pot. ○ 2 osebi za logistiko in podporo – urejanje prostora, priprava rekvizitov, pomoč v ozadju.

Za digitalno predstavitev festivala in multimedijske vsebine: ○ 1 vodja foto-video krožka – snemanje, fotografiranje, urejanje videov. ○ 1 oseba za tehnično podporo – priprava interaktivnih vsebin, QR-kod in spletnih platform.

Vsaka čakrena postaja nudi turistu ali domačinu vsebinsko, športno ali ustvarjalno nalogo in omogoča celostno doživetje.

4. 3 ČAKRENA POT

Naša ideja je ustvariti »Vodno čakreno pot«, ki bo dostopna vsakomur. Pot bi potekala v okolici Ptuja, po nabrežju »Ptujskega morja« in reke Drave. Obiskovalcem bi pot ponujala raznolike aktivnosti ter posebno vodo, namenjeno krepitvi posameznih čaker."

1. Korenska čakra (stabilnost, prizemljenost)

LOKACIJA: Okolica Term Ptuj, ob reki Dravi.

Aktivnosti za koreninsko čakro – prizemljenost

Hoja - bosi po travi ob vodi. Vzpostavljanje stika s tlemi, zemljo in naravnimi materiali, kar krepi občutek varnosti in stabilnosti.

Dihalne vaje z osredotočenostjo na telo. Preprosti gibi in zavestno dihanje za prizemljitev in stabilizacijo.

Sedenje ali meditacija na naravnih tleh ob vodi. Počitek na klopi ali neposredno na tleh z občutkom teže telesa in stika z zemljo. Metanje kamenčkov v vodo.

"Koreninsko pitje" – posebna voda za koreninsko čakro. Po aktivnostih obiskovalci spijejo vodo, ki simbolično krepi prizemljenost in vitalno energijo.

2. Sakralna čakra (kreativnost, čustvena energija)

LOKACIJA: Pri Ptujskem prstanu.

Aktivnosti za sakralno čakro – kreativnost in čustvena energija

Vodna igra in gibanje. Ples ob vodi ali lahka telesna gibanja, ki spodbujajo pretok energije.

Pisanje ali risanje čustev. Zapisovanje ali risanje občutkov, želja ali misli ob vodi.

Umetniško fotografiranje Ptujskega prstana in Ptujskega gradu.

Pitje "sakralne vode". Simbolična voda za sproščanje čustev in prebujanje ustvarjalnosti, ki jo obiskovalci spijejo po aktivnostih.

3. Solarni pleksus (moč in samozavest) *LOKACIJA: Pod Puhovim mostom.*

Aktivnosti za solarni pleksus – moč in samozavest

Hoja po naravnih površinah ali ob mostu. Zavestna hoja, kjer obiskovalci občutijo močan stik s tlemi in prostorom okoli sebe. Most simbolizira podporo in stabilnost, kar spodbuja samozavest pri premagovanju ovir.

Vaje za moč in energijo telesa. Preprosti raztegi, stoječi položaj (npr. "gorski položaj", "moški položaj") ob pogledu na most in reko. Lahki gibi, ki prebujajo trebušne mišice in osredotočajo energijo v solarni pleksus.
Aktivnost "most moči". Skupinska ali individualna vaja, kjer obiskovalci stojijo ob mostu, dvignejo roke in vizualizirajo, kako črpajo energijo iz mostu in narave okoli sebe.
Pitje "solarne vode". Po aktivnostih spijejo vodo, ki simbolično krepi notranjo moč, voljo in samozavest.

4. Srčna čakra (ljubezen, harmonija)

LOKACIJA: Pri opazovalnici ptic.

Aktivnosti za srčno čakro – ljubezen in harmonija

Opazovanje ptic in narave. Obiskovalci se usedejo v opazovalnico in tiho opazujejo ptice. Osredotočijo se na občutke hvaležnosti, miru in povezanosti z življenjem okoli sebe.
Vaja "odpiranje srca". Sproščeno stojijo ali sedijo, roke so odprte ali prekrižane pred srcem. Zavestno dihajo in vizualizirajo svetlobo ali energijo, ki se širi iz srca.
Simbolične povezovalne vaje. Če gre za skupino, obiskovalci lahko izmenjajo prijazen pogled ali kratko gesto hvaležnosti ali podpore (npr. dotik dlani, prijazna beseda).
Pitje "srčne vode". Po aktivnostih spijejo simbolično vodo, ki krepi občutek ljubezni, harmonije in notranjega miru.

5. Grlena čakra (komunikacija)

LOKACIJA: Jez - Markovci.

Aktivnosti za grleno čakro – komunikacija

Sproščeno dihanje ob vodi. Obiskovalci stojijo ali sedijo ob jezu in globoko trebušno dihajo.
Ustvarjanje "vodnih zgodb". Obiskovalci zapišejo ali na glas povedo kratke zgodbe, misli ali občutke. S tem spodbujajo izražanje in povezavo med govorom in notranjo energijo.
Aktivnost "besede kot voda". Obiskovalci izmenjujejo besede hvaležnosti ali prijaznosti, ki "tečejo" kot voda od enega k drugemu. Vaja krepi komunikacijo in sočutno izražanje. **Pitje "grlene vode".** Po aktivnostih spijejo simbolično vodo, ki krepi izražanje, jasnost govora in samozavest pri komunikaciji.

6. Tretje oko (intuicija, jasnost)

LOKACIJA: Mlin Zabovci.

Aktivnosti za tretje oko – intuicija in jasnost

Opazovanje narave in detajlov. Obiskovalci sede ali stoje opazujejo majhne detajle: gibanje vode, listje, ptice ali odseve v vodi. Tako urijo pozornost, opazujejo okolico in prebujajo intuicijo.
Vaja "notranje vizualizacije". Obiskovalci si v mislih ustvarijo notranji zemljevid poti ali tok reke, ki simbolizira pretok informacij in intuicije.
Tiho sledenje vodi. S hojo ob kanalu sledijo toku vode, pri tem pa opazujejo spremembe in se osredotočajo na signale okolice.
Pitje "vode tretjega očesa". Pitje simbolične vode, ki spodbuja jasnost, intuicijo in notranjo modrost.

7. Kronska čakra (duhovna povezanost)

LOKACIJA: Ranca

Aktivnosti za kronsko čakro – duhovna povezanost

Meditacija ob pogledu na vodo in nebo. Obiskovalci sedijo ob vodi ali na ladjici. Osredotočeni so na dihanje ter na občutek povezanosti z naravo in vesoljem.

Tiho opazovanje in hvaležnost. Opazovanje reke, ladjice, »Ptujskega morja« in narave, ob tem pa občutijo hvaležnost za doživetja ob poti.

Simbolično "prepletanje poti". Obiskovalci si predstavljajo, kako se vse čakre med seboj povežejo – od koreninske do kronske. Ladjica simbolično vrača potnike nazaj do izhodišča (korenske čakre), kar utrdi cikel energije.

Pisanje ali risanje svojih spoznanj. Obiskovalci zapišejo misli in občutke, ki so se pojavile ob poti, kot zaključek duhovnega popotovanja. **Pitje "vode kronske čakre".**

4. 4. KAJ NUDIMO OBISKOVALCEM?

S projektom »VODNA ČAKRAPOT« skozi sedem čaker obiskovalcem in turistom ponujamo bogato, celostno in edinstveno doživetje, ki povezuje vodo kot vir življenja, energijo čaker ter naravno dediščino Ptuja. **Obiskovalci lahko doživijo:**

Praktične in doživljajske delavnice: ustvarjanje energijskih vod, delo s kristali in izdelovanje spominkov, ki jih obiskovalci odnesejo domov kot spomin na doživetje.

Nepozabno turistično izkušnjo: povezovanje aktivnosti ob Dravi, športnih doživetij, sprostitve, wellness vsebin in kulturnih vsebin v celovito izkušnjo dobrega počutja.

Edinstveno zgodbo Ptuja: festival poskrbi, da turisti Ptuj doživijo kot mesto, kjer se narava, kultura in notranje ravnovesje prepletajo v sodobno turistično izkušnjo.

4. 4. 1 KDAJ SE PROJEKT ODVIJA?

Program se lahko izvaja čez vse leto.

4. 5 CENA

Ogled in sodelovanje v našem programu sta lahko popolnoma brezplačna. Cena ni povsem enotna, saj se obiskovalci sami odločijo, katere aktivnosti želijo obiskati, kaj bodo kupili, jedli ali poskusili. Vedno pa bo na vidnem mestu nastavljena skrinjica za prostovoljne prispevke. Za udeležence, ki bi si želeli ogledati zbirke na Ptujskem gradu, je cena vodenega ogleda gradu in ogled ene zbirke 3,50 EUR za osnovnošolce, dijake in študente, za odrasle pa 10 EUR. Seveda pa so turistom na našem območju na razpolago tudi številne druge zanimivosti in znamenitosti. Zajtrk in kosilo sta možna v bistroju Lük - cena od 10 EUR dalje, malica pa tudi v jedilnici OŠ Ljudski vrt po predhodnem dogovoru po ceni 3, 50 EUR. Vožnja s čigro po jezeru stane 8 EUR za odrasle, za otroke do 12. leta je vožnja brezplačna. Nočitev z zajtrkom v gostišču Pri Tonetu znaša 39 EUR, v hotelu Murat pa od 80 EUR dalje. Na voljo jim je še več različnih nastanitev po različnih cenah. To je njihova osebna odločitev.

4. 6 KONTAKT IN REZERVACIJA

Skupine ali posamezniki, ki se odločijo za obisk našega programa, lahko vsa dodatna vprašanja in rezervacije uredijo na telefonski številki 064 160 323 (Iza Kores) ali preko elektronskih naslovov: iza.kores@os-ljudskivrtptuj.si, vita.peric@os-ljudskivrtptuj.si in iva.belsak@os-ljudskivrtptuj.si

4. 7 OGLAŠEVANJE

Za predstavitev je zelo pomembno trženje. Naš projekt bo oglaševan na družbenih omrežjih (aktivno promoviranje na Facebooku, Instagramu in TikToku), tiskanih medijih (plakati in letaki po lokalnih šolah, knjižnicah in kulturnih ustanovah) in na Radiu Ptuj.

slika 4: TIC Ptuj, foto: Prša

Naše dogajanje bo objavljeno tudi na spletni strani naše šole (www.os-ljudskivrtptuj.si) in na spletni strani TIC-a Ptuj (www.ptuj.info/index.php/sl/ptuj/turistine-informacije).
Na teh straneh bo objavljen celoten program našega projekta. Vse potrebne informacije pa bodo na voljo tudi na že navedeni telefonski številki in elektronskih naslovih.

4. 8 KDO BO KAJ OPRAVLJAL?

Izvedba našega projekta zahteva premišljeno organizacijo ter jasno razdelitev nalog med učence, učitelje, starše in zunanje sodelavce.

slika 5: Turistični podmladek, foto: Mlakar

Učenci turističnega podmladka pripravijo vsebinski programa projekta in potreben material za izvedbo, oblikujejo čakrene postaje, pripravijo energijske vode in razlagalne vsebine. Sodelujejo pri predstavitvi projekta, sprejemu obiskovalcev, vodenju po čakreni poti, animaciji gostov, pri športnih in doživljajskih aktivnostih ob Dravi, izdelujejo promocijski in razstavni material, spominke iz naravnih materialov, plakate ter vsebinske table. Prav tako sodelujejo pri snemanju in montaži promocijskega videa ter promociji projekta na družbenih omrežjih.
Mentorice koordinirajo delo učencev, usmerjajo vsebinsko zasnovo projekta, skrbijo za povezovanje lokalnih znamenitosti, trajnostni vidik in varnost pri izvajanju dejavnosti ob vodi. Sodelujejo pri pripravi besedil, razlag, vodenju delavnic, organizaciji športnih aktivnosti. Starši sodelujejo pri organizaciji in izvedbi projekta kot podpora učencem, pomagajo pri pripravi materialov, logistiki, postavitvi stojnic, urejanju prostora in spremljanju aktivnosti ob vodi. Nekateri starši sodelujejo tudi pri pripravi lokalnih sestavin za energijske vode.
Učenci RAP-a (foto-video, likovna ali ustvarjalna dejavnost) fotografirajo in sodelujejo pri vizualni podobi predstavitve. Zunanji sodelavci in lokalne ustanove (TIC Ptuj, Terme Ptuj, lokalna turistična društva in športna društva) pomagajo pri promociji projekta in strokovni podpori pri športnih dejavnostih.

4. 9 SPOMINKI

Obiskovalcem bomo ponudile različne spominke, narejene iz naravnih materialov, saj naš projekt upošteva smernice trajnostnega turizma, naravni materiali pa poleg tega ne povzročajo nobenih stroškov. Turistom bomo ponudile poslikane kamne, okrašene kozarce, lesene obeske in magnete, ki bodo okrašeni s podobami vode. Na njih bo tudi ime naše naloge.

5 TRŽENJE NAŠEGA TURISTIČNEGA PROIZVODA

Še tako skrbno zasnovana ideja turističnega proizvoda ne zadostuje za njegovo uspešno uresničitev, če zanjo ne izve širša javnost. Pomemben del projekta je zato trženje, s katerim želimo naš program približati obiskovalcem ter jih povabiti k sodelovanju in doživetju. Pri tem bomo uporabili različne oblike promocije, prilagojene ciljni skupini, ki jo sestavljajo družine, mladi, šole, rekreativci ter obiskovalci Ptuja. Turistični podmladek bo pripravil letake in zloženke, ki bodo predstavljali projekt, izdelal plakate ter jih izobesil po mestu Ptuj in okolici. Učenci bodo uredili spletno predstavitev projekta. Prav tako bodo ustvarili in urejali profile na družbenih omrežjih, kjer bodo objavljali vsebine o letošnjem projektu. Reklamno gradivo bodo razposlali TIC-u Ptuj, Turističnemu društvu Ptuj, Termam Ptuj in drugim lokalnim ustanovam. Učenci in mentorji bodo projekt ter stojnico aktivno predstavljali na festivalu Turizmu pomaga lastna glava ter obiskovalcem podajali informacije o vsebini in ciljih projekta. Turistično društvo Ptuj in TIC Ptuj bosta našo ponudbo predstavila ostalim turističnim društvom v okolici, pomagala pri razširjanju informacij, promovirala reklamni material v občini in izven nje ter sodelovala pri organizaciji in promociji projekta.

6 STROŠKI IN FINANČNA SREDSTVA

Za izvedbo projekta smo morale okvirno oceniti finančne stroške, ki vključujejo predvsem material za izdelavo promocijskih, razstavnih, dekorativnih in naravnih elementov (papir, vrvice, lepila, obeski za ključe, magneti, kamni, sadje, suho sadje, zelišča, suho cvetje ...) in pripomočke za delavnice in stojnice. Pri nabavi nam bodo v veliko pomoč starši, šola, stari starši in donatorji, ki bodo prispevali material ali finančna sredstva. Promocijo projekta bomo v veliki meri izvajali preko spletnih strani in družbenih omrežij, ki jih urejajo člani turističnega podmladka, kar je brezplačno. Oglaševanje na Radiu Ptuj bo brezplačno[5], promocijo v lokalnih tiskanih medijih pa bodo po dogovoru pokrili donatorji, zato posebnih stroškov za oglaševanje ne bomo imeli. Ostale stroške bodo večinoma pokrili starši, nekaj sredstev pa bo porabljenih tudi iz sklada od preteklih šolskih dejavnosti. Obiskovalci si lahko po lastni želji ogledajo tudi Ptujski grad, zbirke, znamenitosti in druge turistične točke, pri čemer morebitne vstopnine predstavljajo njihov osebni strošek. Prav tako je njihov osebni strošek nočitev in prehrana.

7 ZAKLJUČEK

Voda je eden najpomembnejših naravnih virov in hkrati močan simbol življenja, gibanja in povezovanja. Reka Drava je skozi stoletja oblikovala mesto Ptuj, njegovo podobo, zgodovino in način življenja prebivalcev. Danes predstavlja velik potencial za razvoj sodobnega, trajnostnega in doživljajskega turizma. Z našim produktom smo želele Dravo inovativno

[5] dogovor z direktorico Moniko Kolarič Dragom Slamerškom, pridobljeno 20. 2. 2026

vključiti v turistično ponudbo. S tem smo povezale naravno dediščino, kulturo, aktivna in sprostitvena doživetja ter sodoben pristop. To lepo dokazujejo naše fontane, ki so simbol vode v urbanem območju. Same se zavedamo, da ima reka Drava izjemen potencial za razvoj doživljajskega in trajnostnega turizma. Naš projekt ni namenjen le turistom, temveč tudi domačinom, saj prispeva k večji prepoznavnosti reke Drave in spodbuja spoštljiv odnos do naravnih virov. Z našim projektom smo ustvarile edinstveno doživetje, ki združuje naravno dediščino, kulturo, ustvarjalnost, šport in wellness. Reka Drava kot življenjski in zgodovinski simbol Ptuja predstavlja izjemen potencial za razvoj doživljajskega in trajnostnega turizma, ki povezuje obiskovalce z lokalno naravo, zgodovino in umetnostjo. Preko aktivnosti ob Dravi in jezeru, delavnic in različnih programov smo pokazale, da je mogoče tradicijo, naravo in inovativnost vključiti v sodobno turistično ponudbo.

8 LITERATURA IN VIRI

- https://nijz.si/moje-okolje/pitna-voda/clovesko-telo-in-voda/
- https://eucbeniki.sio.si/geo1/2527/index5.html
- https://www.synevo.si/dodatna-vsebina/voda
- https://sl.wikipedia.org/wiki/Drava
- https://energymuse.com/blogs/crystals/chakra-stones-chart-chakra-awareness
- https://www.ustvarjalneideje.si/si/majhna-darila/4736-komplet-kristalov-cakra.html
- https://byhecate.com/products/kristali-za-cakre
- https://www.google.com/search?q=Pomeni+kristalov+po+barvi+in+%C4%8Dakri%3A+Vodnik+po+metafizi%C4%8Dnih+lastnostih+za+za%C4%
- https://www.google.com/search?q=%C4%8Cakre&oq=%C4%8Cakre&gs_lcrp=E
- Adrian Predrag Kezele; Sedem čaker, sedem stanj zavesti, 2016, Bukla
- https://www.ustvarjalneideje.si/si/blog/kronska-%C4%8Dakra-sahasrara-b227.html
- https://pmpo.si/vstopnina/
- https://sloveniaguide.si/places/podravje/ptuj/ptujski-grad/
- https://www.bistroluk.com/meni-kavarna-luk-1-1
- https://visitptuj.eu/info/mobilnost-v-mestu/
- https://duhovnost.eu/uporaba-kristalov/
- httpshttps://mojpogled.com/cakre-izvor-zivljenjske-energije/:
- //www.hotel-murat.com/si
- https://www.gostisce-svensek.si

9 PRILOGE

PRILOGA 1: OKUSI VOD, KI KREPIJO POSAMEZNO ČAKRO

1. VODA ZA KREPITEV KORENSKE ČAKRE - primerna za ljudi pod stresom
   Sestavine: jabolko, rožmarin, rdeči jaspis.

Jabolko predstavlja domačnost, lokalno pridelano hrano in zdravje
Rožmarin pozitivno deluje na možgane in spomin ter krepi notranjo moč.
Rdeči jaspis je znan tudi kot vzdržljivostni kamen, ki pomaga pri stabilizaciji in prizemljitvi čustev.

2. VODA ZA SAKRALNO ČAKRO - krepi ustvarjalnost
   Sestavine: pomaranča, hibiskus, karneol.

Pomaranča predstavlja toplino in optimizem.
Hibiskus je cvet čutnosti in strasti, prav tako pa znižuje krvni tlak
Karneol je kamen ustvarjalnosti in življenjske energije, povečuje samozavest

3. SOLARNI PLEKSUS - prinaša stabilnost Sestavine: limona, ingver, tigrovo oko.

Limona čisti in jasni um.
Ingver krepi imunski sistem.
Tigrovo oko je simbol samozaupanja, krepi voljo in prinaša moč in stabilnost.

4. SRČNA ČAKRA - vzpostavlja notranji mir Sestavine: vrtnica, jagoda, roževec.

Vrtnica je simbol ljubezni in topline v srcu, vsebuje eterična olja in lajša prebavne težave.
Jagoda vzbuja občutek lahkotnosti in svobode.
Roževec je kristal ljubezni, pomirja in stabilizira čustva, vzpostavlja občutek miru, spontane ljubezni in krepi samozaupanje ter lajša občutek bolečine in krivde.

5. GRLENA ČAKRA - pomaga pri jastnosti misli in komunikaciji Sestavine: borovnica, meta, modri kalcedon.

Borovnica je simbol resnice in modrosti.
Meta osveži misli.
Modri kalcedon izboljša samospoštovanje pri komunikaciji, blaži nihanja čustev in podpira jasno izražanje misli.

6. TRETJE OKO- krepi intuicijo in spomin Sestavine: sivka, hruška, ametist.

Sivka vsebuje različna eterična olja, zmanjšuje stres in anksioznost.
Hruška je simbol subtilne nežnosti.
Ametist krepi intuicijo in spomin, prinaša umirjenost in jasnost.

7. KRONSKA ČAKRA- prinaša energijo

Sestavine: bezgov cvet, med, gorski kristal.
Bezeg je simbol prehoda in duhovne zaščite.

Med simbolizira povezanost in harmonizacijo. Gorski kristal je ojačevalec energije in čistosti.

PRILOGA 2: PREDSTAVITEV NA TURISTIČNI TRŽNICI

V okviru turistične tržnice bomo na svoji stojnici predstavljali in promovirali naš projekt »VODNA ČAKRAPOT «. Urejena bo tako, da bo že na prvi pogled videti, da gre za predstavitev, povezano z našo temo.
Pri predstavitvi bo sodelovalo devet učencev. Del ekipe bo ves čas ob stojnici in bo predstavljal naš program ter skrbel za animacijo obiskovalcev. Ostali učenci bodo na prireditvenem prostoru vabili obiskovalce k naši stojnici. Na vidnem mestu bomo označili, od kod smo in kaj tržimo. Naša stojnica vam zagotavlja enkratno doživetje, zato vsi lepo vabljeni!