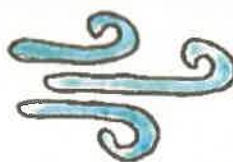
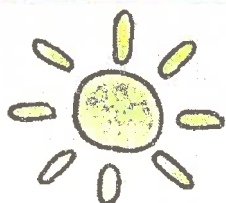
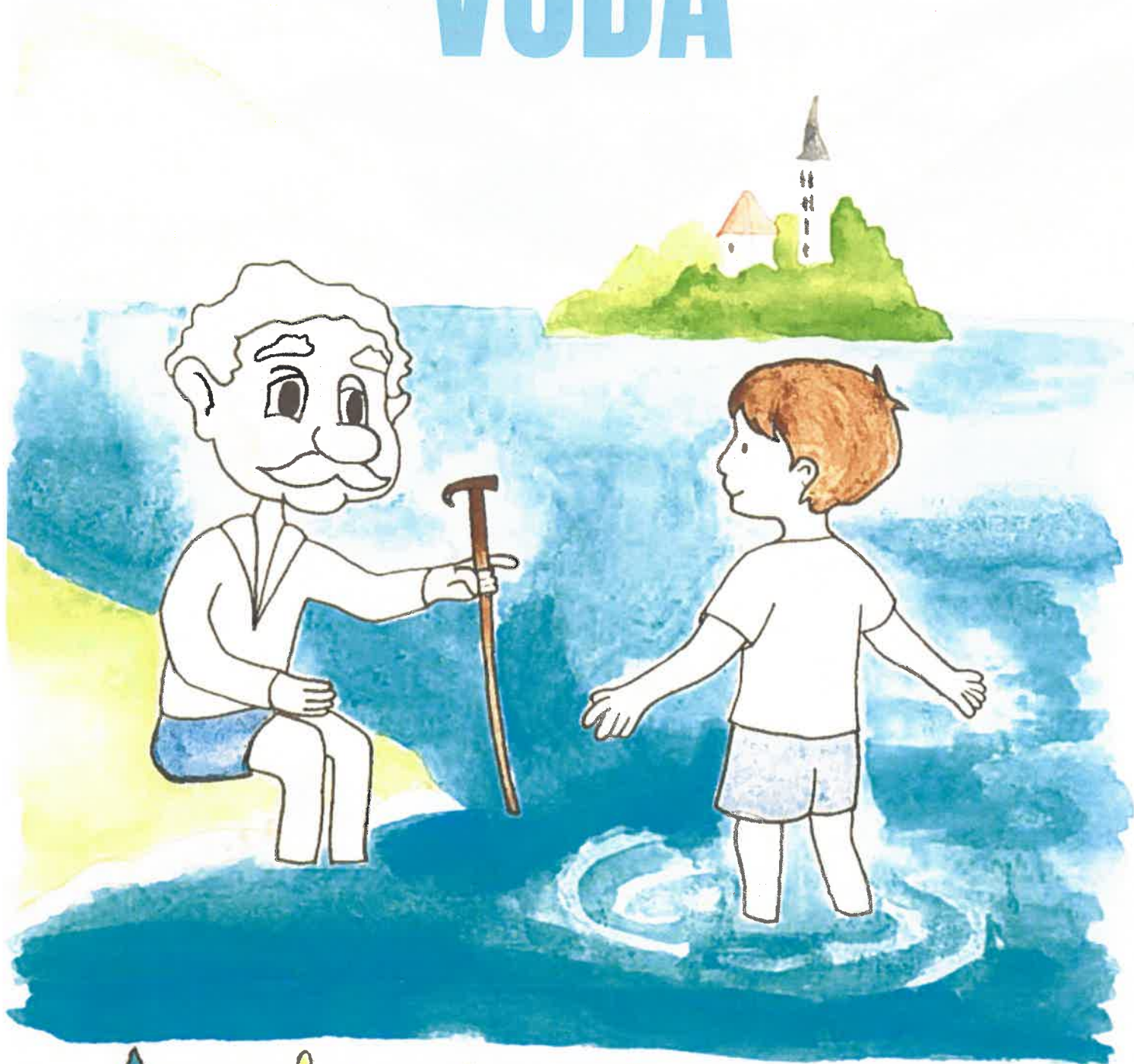
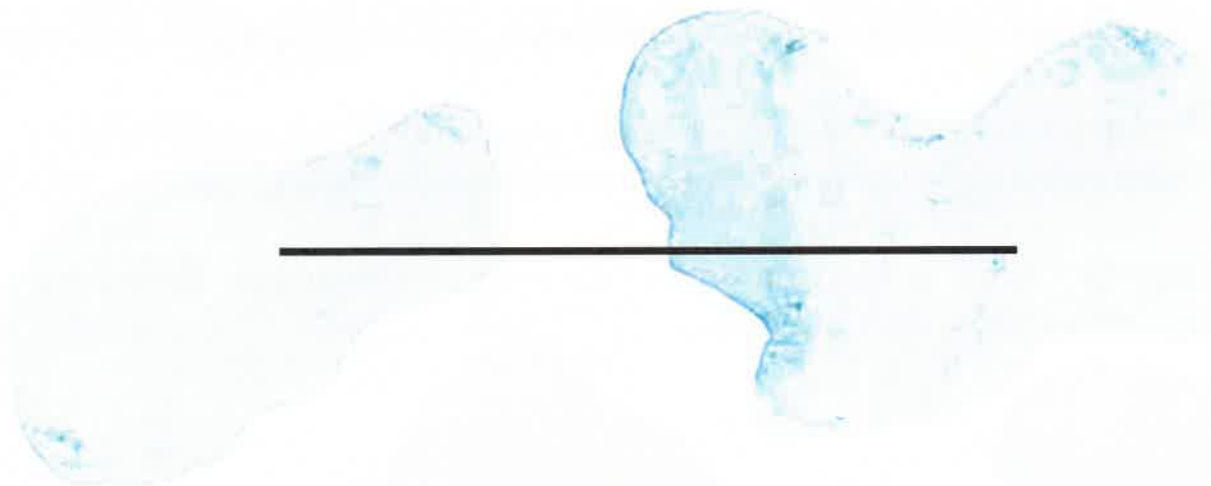


RIKLIJEVE PUSTOLOVŠČINE

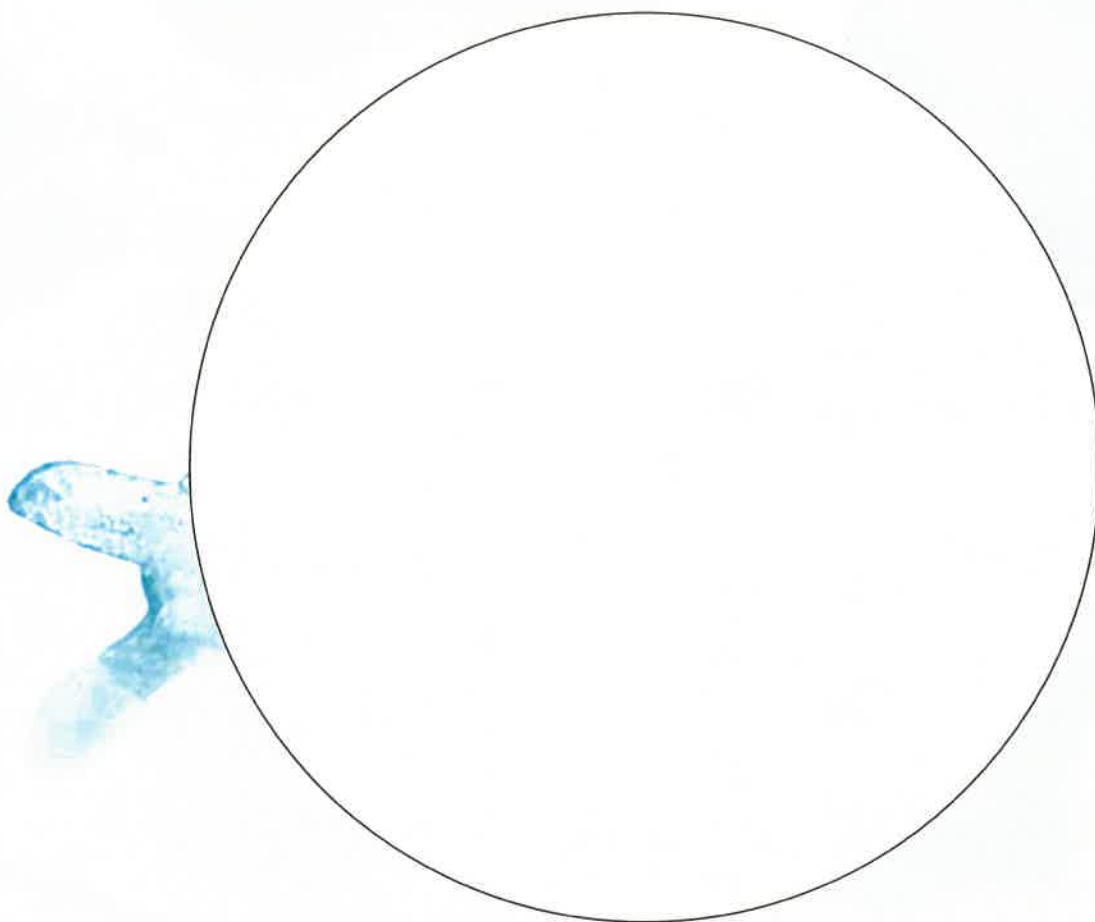
VODA



Moje ime:



Moj portret:



Pozdravljen, raziskovalec! Sem Arnold Rikli – tisti modri gospod, ki ves čas govori o vodi.

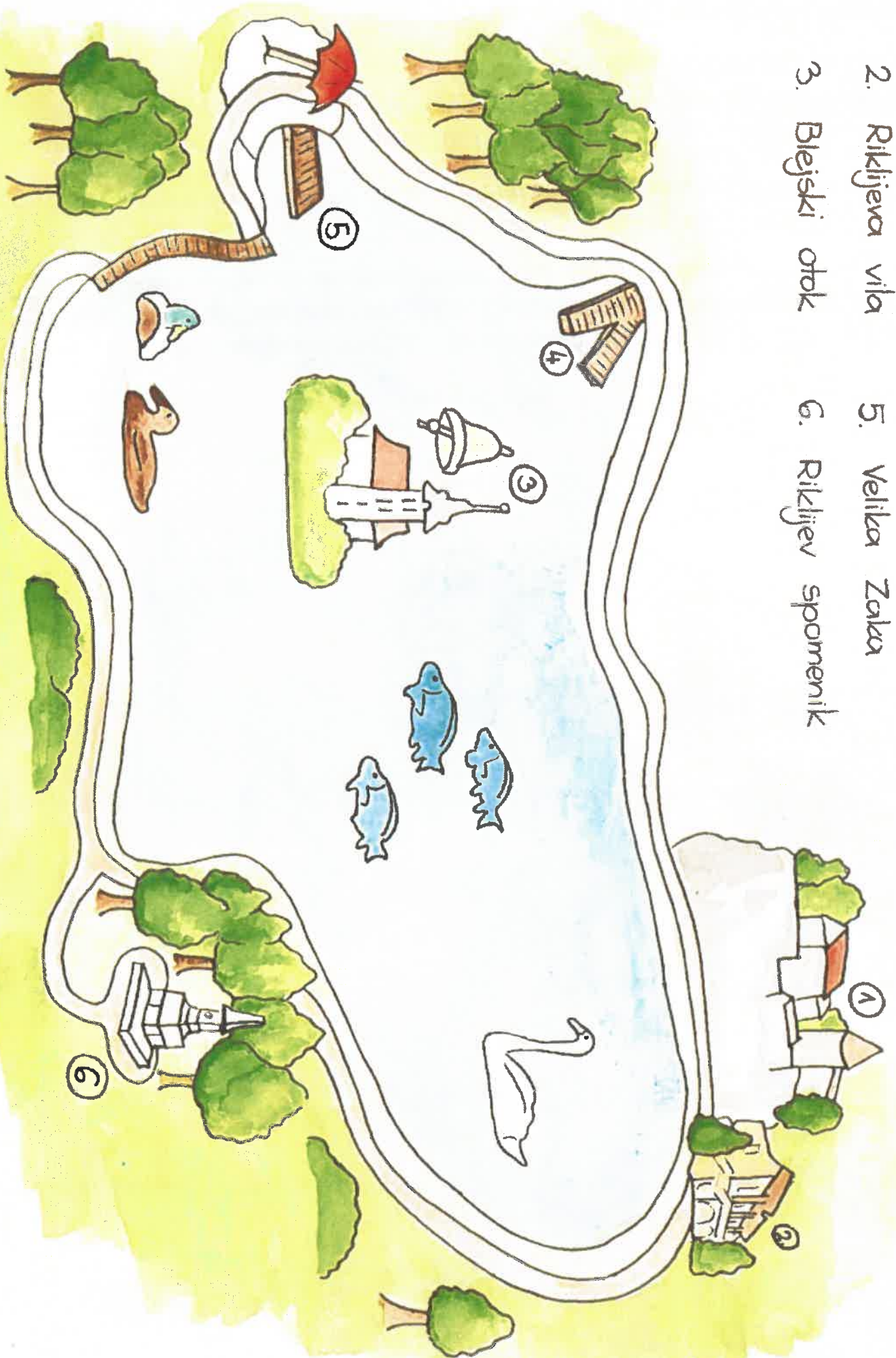
Zakaj? Ker je voda super!
Voda nas uči, krepi, zdravi in je vir vsega življenja.

Danes te vabim v svojo vodno šolo, kjer bova skupaj raziskovala vpliv vode na telo, dihalne vaje z vizualizacijo, gibanje, čuječnost in domišlijo.

Če si pripravljen, primi knjižico, na široko odpri oči in se z mano podaj na noro vodno pustolovščino.



1. Blejski grad
2. Rikljevova vila
3. Blejski otok
4. Mala Zaka
5. Velika Zaka
6. Rikljev spomenik



SPOZNAJ GOSPODA RIKLIJA

Hej, to sem jaz, gospod Rikli!
Morda me še ne poznaš, zato ti povem kdo sem.

Sem malo poseben gospod, ker obožujem vodo, naravo, svež zrak, sonce, prehrano in gibanje. Že pred dvesto leti sem živel prav tukaj, ob Blejskem jezeru, kjer sem ljudi učil, kako lahko narava pomaga, da se počutimo bolje.



Nosim modre hlače, belo srajco in imam brke, ki se premikajo, ko se smejim. Ker hodim počasi, mi pomaga moja zvesta palica, a vseeno zelo hitro opazim vse, kar je zanimivega okoli vode!

Otroci me pogosto kličejo kar modri gospod Rikli.

Zakaj? Ker znam o vodi povedati tisoč zanimivosti in ker verjamem, da je voda super za telo in našo glavo. Rad rečem, da je voda moja najboljša prijateljica.

V tej knjižici bom tvoj vodič. S tabo na vsaki strani, kot pravi raziskovalni pomočnik, zato naj se tvoja pustolovščina z gospodom Riklijem začne!



HLADNE NOGICE PO RIKLIJU

Pozdravljen, mali raziskovalec! Tukaj gospod Rikli.

Danes greva do male Zake. Tam te čaka tvoja prva vodna preizkušnja!

Preden stopiva v vodo, pa morava najprej prebuditi tvoje noge. Ko so noge ogrete in budne, lahko voda opravi svojo čarovnijo.

HOJA PO TRAVI

Najprej sezuj čevlje in nogavice ter noge počasi postavi na tla.

1. Stopi počasi in začuti travo.

2. Opazuj, ali je ta hladna, topla ali mokra.

3. Vsak korak naredi počasi.

4. Če želiš, se lahko malo sprehodiš tudi po pesku.

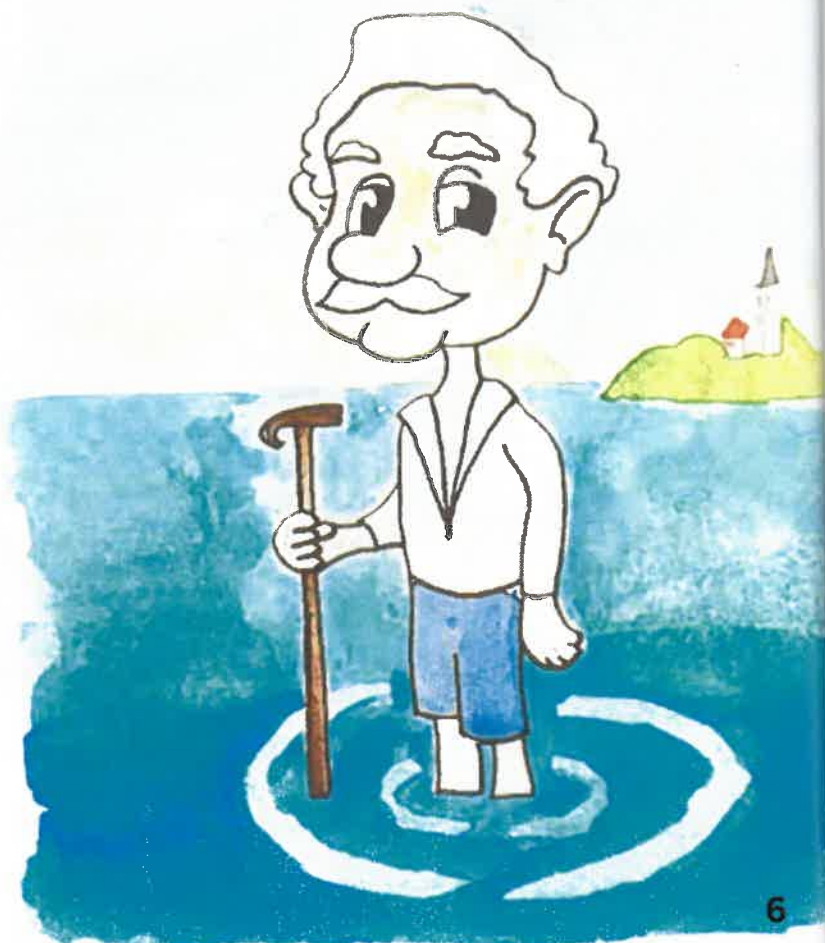
Odljučno! Sedaj so tvoje noge prebujene in pripravljene.

HLADNE NOGICE

Zdaj sezuj čevlje in stopi z nogami v vodo. Samo do gležnjev, nič več. Nič ne skrbi, noge imaš lahko v vodi toliko časa, kolikor želiš.

Veš, jaz verjamem, da kratka osvežitev v hladni vodi okrepi telo. Hladna voda požene kri po nogah, te zbudi in ti da energijo. To je kot majhna telovadba za tvoje noge, le da ti ni treba teči. Pa še pogum treniraš.

Če boš to naredil večkrat, bo tvoje telo bolje poznalo vodo. In ti boš postal pravi vodni mojster.



DNEVNIK

Obkroži

Ime dneva:

ponedeljek torek
sreda četrtek petek
sobota nedelja

Mesec:

1 2 3 4 5
6 7 8 9
10 11 12

Dan:

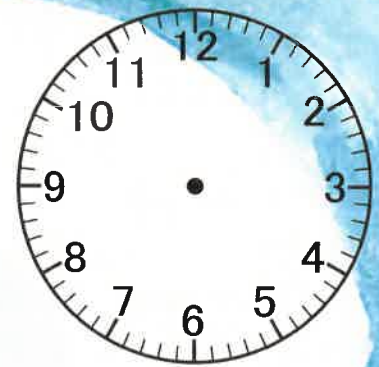
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Vreme:

Obkroži sličico, ki ustreza vremenu na začetku opazovanja



Ura:



Občutki:

Žival:

Si videl kakšno žival? Če si jo, jo nariši.

RIKLIJEV BLEJSKI VDIH

Pozdravljen, mali raziskovalec, pa se spet vidiva.

Danes te bom naučil posebnega dihanja, ki mu rečem blejski vdih. Najprej bova vadila samo dihanje, čisto preprosto. Ko boš to znal, bova dodala še predstavljanje narave v mislih – temu se reče vizualizacija.

DIHAJ KOT MALI MOJSTER

Stoj vzravnano, dvigni ramena in naredi pet počasnih vdihov skozi nos in pet počasnih izdihov skozi usta.

1. Vdih skozi nos, kot da vohaš rožico.
2. Izdih skozi usta, kot da upihneš svečko.
3. Počasi v glavi šteje do 5.
4. To ponovi 10-krat.

Ko to dobro obvladaš, je tvoje telo pripravljeno na še več čarovnije.

BLEJSKA VIZUALIZACIJA

Zdaj, ko tvoje telo že lepo diha, dodajva še predstavljanje narave v mislih.

Pri vsakem vdihu zapri oči in si predstavljaš nekaj, kar si danes videl na Bledu: jezero, modro vodo, otoček, grad, drevesa ...

Ko si to predstavljaš, vse ostale misli odpihni v jezero, kjer jih voda odnese daleč stran.



Ko počasi dihaš, se tvoje telo umiri in dobi več svežega zraka. Ko si ob dihanju predstavljaš še naravo, se umiri tudi tvoja glava. Jezero pa ti pomaga, da se počutiš še bolj sproščeno in pripravljeno na nove dogodivščine. To je tvoja mala supermoč!

DNEVNIK

Obkroži

Ime dneva:

Mesec:

Dan:

ponedeljek torek

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

sreda četrtek petek

6 7 8 9

13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

sobota nedelja

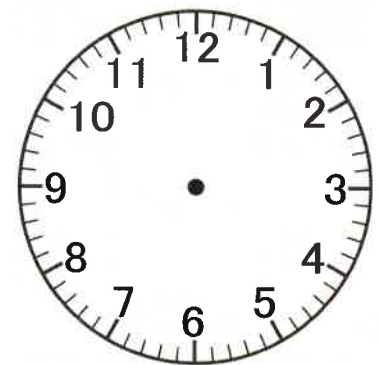
10 11 12

23 24 25 26 27 28 29 30 31

Vreme:

Ura:

Obkroži sličico, ki ustreza vremenu na začetku opazovanja



Nariši, kaj si si med dihanjem predstavljal:

Pobarvaj kvadrateg z barvo, kakršno ima voda v jezeru, kot si jo danes videl:

LABODJI IN RAČJI KORAK Z RIKLIJEM

Pozdravljen, mali raziskovalec! Lepo, da se ponovno srečava. Danes bova opazovala prav posebne učitelje. To so labodi in račke. Če dobro pogledaš, boš videl, da se ob jezeru gibljejo prav počasi, mirno in elegantno. In veš kaj? Njihove gibe lahko posnemaš tudi ti!

NAJPREJ OPAZUJ

Poišči labode ali račke in poglej, kako se premikajo. Se premikajo počasi? Se zibajo? Mahajo s perutmi?

Ko opaziš vsaj tri njihove gibe, si pripravljen na to igro.

RAČJI KORAK

Hodi tako kot račka:

1. Naredi počasne in kratke korake.
2. Roke ob telesu zibaj levo in desno.
3. Glavo nežno nagni naprej, kot da nekaj iščeš.
4. Naredi 10 račjih korakov ob jezeru.

LABODJA DRŽA

Sedaj se boš spremenil v elegantnega laboda:

1. Stoj pokončno in dvigni prsni koš.
2. Roke razširi v krila.
3. Naredi dolge in počasne korake, kot da bi plesal.
4. Počasi dvigni roke, kot da vzletaš.
5. Naredi 10 labodjih korakov.

Ko posnemaš živali, se tvoje telo ogreje, zato se počutiš bolj živahno.

Račke in labodi nam pokažejo, da je gibanje lahko nežno, zabavno in počasno. Ni treba vedno teči. Ob vsakem takem gibu postaneš boljši raziskovalec svojega telesa.



DNEVNIK

Obkroži

Ime dneva:

ponedeljek torek
sreda četrtek petek
sobota nedelja

Mesec:

1 2 3 4 5
6 7 8 9
10 11 12

Dan:

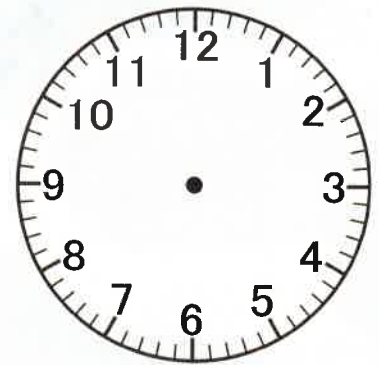
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Vreme:

Obkroži sličico, ki ustreza vremenu na začetku opazovanja



Ura:



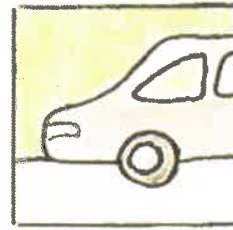
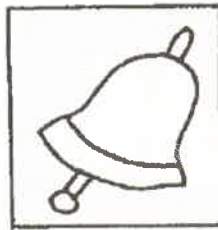
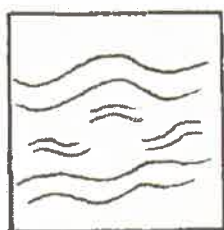
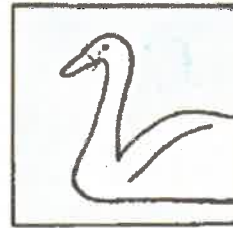
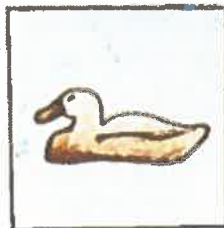
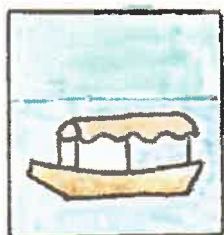
Nariši stopinje račke in laboda:

Nariši svojo izmišljeno žival, ki bi živela ob jezeru:

USTVARJANJE RIKLIJEVIH ZVOKOV

Sedaj te bom popeljal na zvočno raziskovanje. Najprej boš zvoke poslušal, nato pa jih boš ustvaril sam. Stoj, mirno, zapri oči in poslušaj par minut. Osredotoči se na zvoke, ki jih slišiš okoli sebe: voda, pletne, ljudje, račke, veter ...

Super! Sedaj obkroži vse tiste, ki si jih slišal, in doriši še svoje, če jih ni v knjižiči.



USTVARI ZVOK

Sedaj pa si izberi 3 najljubše zvoke, ki si jih slišal, in jih posnemaj.

Če si slišal ptička, posnemaj njegovo oglašanje ... čiv-čiv-čiv.

Tako se učiš poslušati naravo z vsemi čuti.



Ko zvoke najprej poslušáš, potem pa jih sam posnemaš, jih tvoja ušesa in možgančki veliko bolje razumejo. Tako se naučiš opazovati naravo z vsemi čuti.

In kar je najboljše - ko ustvarjaš zvoke sam, je to zabavno! Tako naravo ne samo poslušáš, ampak se z njo tudi igraš.

DNEVNIK

Obkroži

Ime dneva:

ponedeljek torek
sreda četrtek petek
sobota nedelja

Mesec:

1 2 3 4 5
6 7 8 9
10 11 12

Dan:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18 19 20 21 22
23 24 25 26 27 28 29 30 31

Vreme:

Obkroži sličico, ki ustreza vremenu na začetku opazovanja



Ura:



Doma en zvok ponovi. Naj uganejo, kaj je ta zvok bil.

Tukaj napiši, komu si zvok ponovil, kateri zvok si ustvaril, in ali so ga uganili:

USTVARI SVOJE BLEJSKO JEZERO

Pozdravljen, mali raziskovalec! Pred nama je še zadnja naloga.

Zdaj, ko si Blejsko jezero dobro spoznal, je čas, da ga ustvariš še čisto po svoje in to kar doma.

1. Korak: Naredi mali jezerni kotichek

Poišči lavor, posodo ali večjo skledo in jo napolni z vodo. To bo tvoja osnova za mini jezero.

2. Korak: Zberi naravne materiale

Zunaj poišči nekaj malih zakladov narave: listke, vejice, travnate bilke, kamenčke, cvetovje, ...

To bo tvoja naravna dekoracija jezera.

3. Korak: Ustvari otok

Poišči nekaj kar plava na vodi: pluta, lubje, list ...

Na vrh otočka lahko postaviš cerkvico iz papirja ali plastelina.

4. Korak: Izdelaj čolnichek

Uporabiš lahko polovičko orehove lupine ali iz papirja narediš obliko čolnička.

Zdaj ko imaš svoje Blejsko jezero, lahko doma vsem pokažeš, kaj si se naučil o vodi.

Ko narediš svoje jezero, se naučiš uporabljati naravne materiale in ustvariti nekaj čisto svojega. To krepi domišljijo in veselje do narave.

In veš, kaj je najboljše?

Vsako mini jezero je čudovito, tako kot vsak raziskovalec.



MOJI UTRINKI

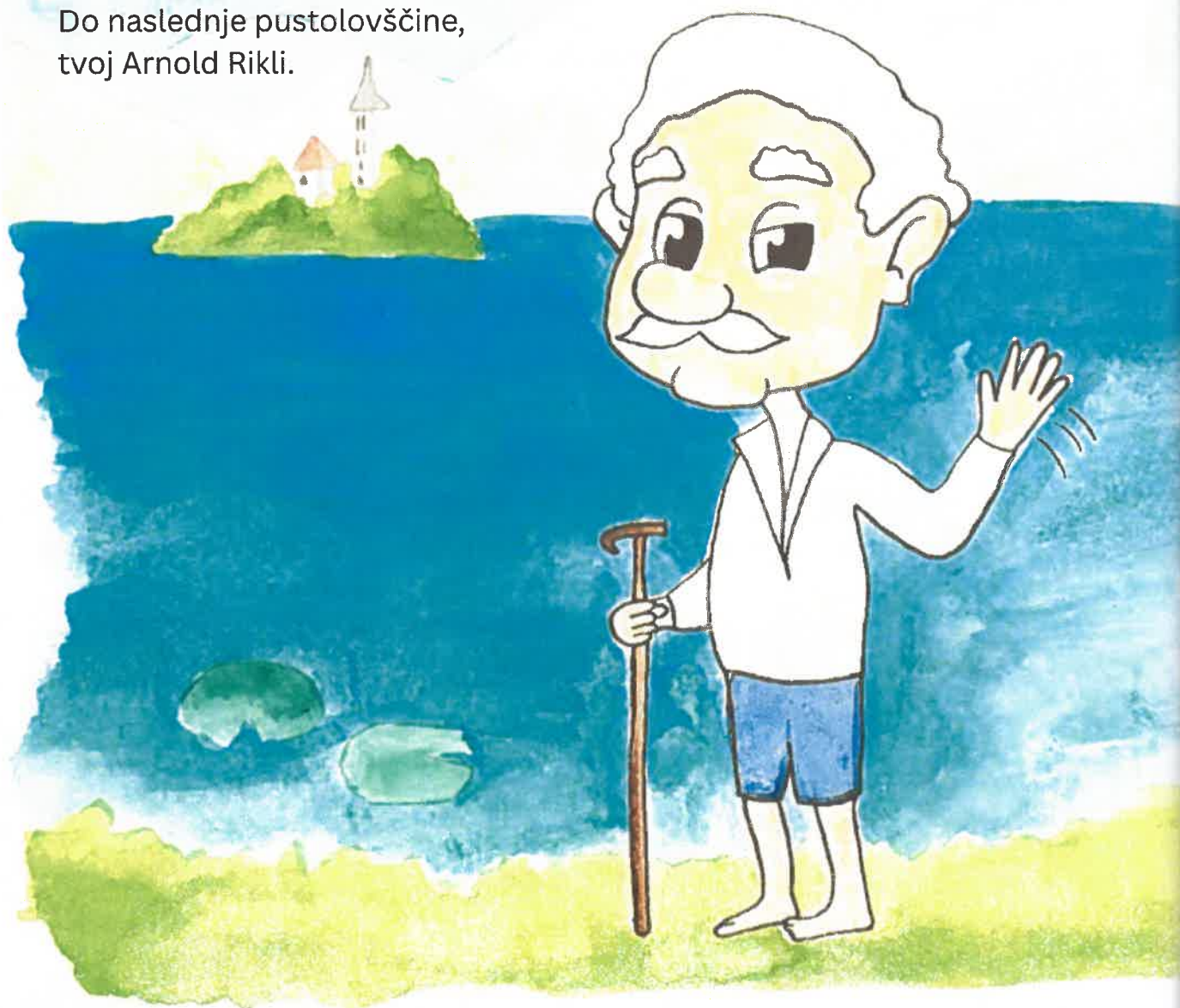
The page contains seven L-shaped corner brackets arranged in a grid-like pattern. Each bracket consists of a vertical line on the left and a horizontal line on the top, meeting at a right angle. The brackets are positioned at approximately the following coordinates (x, y) for their top-left corners: (400, 193), (750, 300), (500, 465), (130, 540), (400, 715), (750, 810), and (880, 905).

Dragi moj mali raziskovalec,
tvoja vodna pustolovščina je prišla do konca.
Skupaj sva pogumno raziskovala jezero, hodila bosa po travi, stopila v hladno vodo, opazovala naravo, poslušala zvoke, se gibala kot račke in labodi ter ustvarila čisto posebno Blejsko jezero.
Čestitke, s tem si postal/a pravi Riklijev raziskovalec vode. Preden pa se čisto poslovim, je tukaj še moj zadnji nauk o vodi:

Voda je mir, ki srce umiri,
val, ki pogum vedno krepi.
Čista kot izvir ti šepeta,
da narava vedno pravo pot pozna.

Ko boš naslednjič ob vodi, me pokliči v mislih in spomnil te bom, kako lepo je b
v naravi doma.

Do naslednje pustolovščine,
tvoj Arnold Rikli.



1. Uvod

Projekt Riklijeve pustolovščine smo zasnovale kot celostno, inovativno vsebino, ki je umeščena v edinstveno naravno in kulturno dediščino Bleda in Blejskega jezera. To je že stoletja prepoznano kot prostor kopanja, sprostitve in različnih pristočasnih dejavnosti. V izhodiščni analizi smo raziskovale že obstoječo ponudbo na destinaciji in identificirale vsebine, ki so bodisi premalo razvite bodisi jih za določene ciljne skupine še ni. Poseben poudarek smo namenile dediščini Arnolda Riklija, pionirju naravnega zdravljenja, katerega načela zdravega, naravnega načina življenja in sodelovanja z naravo ostajajo aktualna tudi v sodobnem času.

Ker izhajamo iz prepričanja, da »na mladih svet stoji«, smo se osredotočile na najmlajšo ciljno skupino. S pomočjo interpretacije naravnega okolja Blejskega jezera in Riklijeve zapuščine želimo otrokom približati naravo na način, ki spodbuja njihovo razumevanje, radovednost in neposredno izkušnjo v naravnem okolju. V času, ko je otroštvo vse bolj ogroženo z uporabo digitalnih tehnologij, smo se zavestno odločile, da bo naš projekt v analogni obliki. V obliki knjižice bomo otroke usmerjale k opazovanju, gibanju in aktivnemu sodelovanju z okoljem. Takšen pristop prispeva k razvoju zdravih otrokovih navad in zmanjševanju pretirane uporabe elektronskih naprav že v obdobju otroštva in najstništva.

Knjižica predstavlja razvojno perspektiven in inovativno zasnovan produkt, ki na Bledu v primerljivi, vsebinsko celostni obliki zaenkrat še ne obstaja. Velika posebnost je lokalna umeščenost, saj so vse naloge in aktivnosti zasnovane specifično za izvedbo na območju Bleda in ob Blejskem jezeru. Te pa hkrati omogočajo nadaljnjo nadgradnjo in prilagoditve različnim uporabnikom.

Pri snovanju smo se oprle na referenčne strokovne vire o Bledu in na zapise o delu Arnolda Riklija. V procesu oblikovanja smo analizirale obstoječe vsebine za otroke na Bledu, njihovo dejansko uporabo ter možnosti za dopolnitev. Tako je projekt namenjen otrokom iz različnih okolij – obiskom šol, enodnevnim obiskovalcem, turistom in v prvi vrsti domačinom – temelji na vključujoči in dostopni interpretaciji naravne in kulturne dediščine.

2. Bled: Modri zaklad pod Triglavom

Glede na to, da je produkt Rikljirove pustolovščine umeščen v prostor Bleda in Blejskega jezera, bo v nadaljevanju predstavljen le ta in njegova zgodovina, ter zanimivosti.

Dežela kranjska nima lepšga kraja, ko je z okolišno ta, podoba raja. (F. Prešeren)

Kraj, ki ga je ustvarila voda je eno najbolj prepoznavnih in romantičnih krajev v Sloveniji, turistični biser svetovnih razsežnosti na robu Triglavskega narodnega parka, njegov največji simbol pa je Blejsko jezero z otokom in cerkvico sredi njega. Ob jezeru stoji Blejski grad, ki velja za najstarejši grad v Sloveniji, saj se prvič omenja že leta 1011. Odlikujejo ga blago, zdravilno podnebje in termalni vrelci jezerske vode. Kombinacija gora, jezera, otoka s cerkvico in strmega gradu nad vodo ustvarja eno najbolj fotografiranih pokrajin v Evropi. Ozadje Jelovice, Pokljuke, vrhovi Julijskih Alp tega raja tvorijo gozdnata pobočja, z najvišjim vrhom Triglavom, simbolom slovenstva, in Karavanke ("Bled", 2025).

2.1 Korenine Bleda: potovanje v preteklost

Območje Bleda je bilo poseljeno že v kameni dobi, kasneje pa so tu svoje sledi pustili Rimljani in nato še Slovani. Po razpadu zgodnjih slovanskih državnih tvorb so naši kraji najprej prišli pod frankovsko oblast (Karel Veliki, 782), nato pa pod nemško. Leta 1004 je cesar Henrik II. briksenškemu škofu Albuinu podaril Bled z ozemljem med obema Savama, leta 1011 pa še Blejski grad – dogodek, ki predstavlja enega najpomembnejših mejnikov v blejski zgodovini. V imenu škofov so gospodarstvo sprva upravljali ministeriali, pozneje pa podložni vitezi, ki so uveljavljali fevdalne pravice. To obdobje je prineslo velike spremembe v lastniški strukturi in poselitvi območja ("Blejski grad", 2025).

Med najzgodnejše obiskovalce Bleda sodijo romarji, ki so prihajali iz Kranjske, Koroške, Štajerske, Primorske, Furlanije in Avstrije, da bi se poklonili Mariji na otoku. Poleg verskih obredov so občudovali tudi naravne lepote kraja, njihova pripovedovanja pa so privabljala vse več ljudi. Kasneje so se romarjem pridružili tudi pripadniki plemstva. Janez Vajkard Valvasor, kranjski polihistor in plemič, je v svoji knjigi Slava vojvodine Kranjske iz leta 1689 omenjal tudi blejske termalne vrelce. Grajski oskrbnik Weidmann je zaradi množice obiskovalcev, ki so iskali pomoč v teh vodah, želel zajetja celo zasuti, a mu tega niso dovolili. Kljub temu so se ljudje še naprej kopali in Valvasor poroča, da so mnogi celo ozdraveli.

Začetek intenzivnejšega razvoja turizma sega v leto 1855, ko je švicarski naravni zdravilec Arnold Rikli prepoznal izjemno vrednost blejskega podnebja in lege, posebej primernih za dolgo kopalno sezono. Ustanovil je Naravni zdravilni zavod ter uveljavil lastno metodo zdravljenja. Da bi na Bled privabil goste, je poskrbel za ureditev kopalnišča, sprehajalnih poti, izletniških točk in prenočitvenih zmogljivosti. V 19. stoletju

je tako Bled postal priljubljeno letovišče evropskega plemstva, kasneje pa obiskovalcev z vsega sveta.

Tudi med obema vojnoma je Bled ohranil sloves najbolj mondene destinacije v Jugoslaviji in postal poletna rezidenca dinastije Karađorđević. Obiskovali so ga številni domači in tuji gostje, poleti pa je bil eno izmed središč političnega in diplomatskega dogajanja. Po drugi svetovni vojni so na območju nadaljevali turistični razvoj ter obnovili in prevzeli večino nastanitvenih in gostinskih objektov, ki so prešli v slovensko upravljanje. Zaradi Titove rezidence v Vili Bled so kraj pogosto obiskovali državniki, politiki in kulturniki iz Slovenije in tujine. Sredi jezera stoji romantični otoček z znamenito cerkvico Matere božje. Blejski otok ima bogato preteklost, v cerkvi pa se nahaja tudi znameniti zvon želja iz leta 1543 ("Zgodovina Bleda", 2025 in "Cerkev na jezeru", 2025).

2.2 Blejsko jezero: dar narave in termalnih izvirov

Blejsko jezero uživa sloves izredne lepote. Jezero je ledeniškega nastanka – oblikoval ga je Bohinjski ledenik. Jezero je dolgo približno 2 km, globoko okoli 30 metrov in polno naravnih virov. Je mešanica podzemnih izvirov, padavin in pritokov. Na severovzhodu so termalni vreli (do 26 °C), ki segrevajo jezersko dno. Voda v jezeru je čista, z naravnimi podzemnimi izviri in padavinami, ter zelo jasno zelene barve zaradi mineralnih delcev in alg, ki odbijajo svetlobo. Zaradi čistosti je jezero dom številnim ribjim in rastlinskim vrstam, hkrati pa je priljubljeno za rekreativno plavanje, veslanje in tradicionalne vožnje s pletnami ("Blejsko jezero", 2025).

Termalni vreli, ki so zajeti v treh plavalnih bazenih Grand hotela Toplice in hotelov Park in Rikli Balance, omogočajo poleg prijetnega kopanja tudi uspešno zdravljenje menedžerskih bolezni, izčrpanosti, nevrovegetativnih motenj in starostne onemoglosti. Analiza termalne vode v Grand hotelu Toplice po prof. dr. V. Kletzinskem: stalna temperatura izvira znaša 23 °C. 10 litrov vode vsebuje 1520 ccm proste ogljikove kisline in 5,36 g izvirnih soli, ki se sestojijo iz: kloronatrija 0,12g, natrijžveplene kisline 0,57 g, natrijogljikove kisline 0,30 g, kalcijogljikove kisline 2,31 g, magnezijogljikove kisline 1,16 g, ogljikove železooksidne kisline 0,44 g, kremenčeve kisline 0,27 g, ilovice, fosforne soli, mangana in drugega ("O Bledu", 2025).

Blejsko jezero ima še danes izjemo pomembno vlogo tako za domačine, kot za obiskovalce. Predstavlja prostor sprostitve, rekreacije in druženja, kjer se prepletajo narava, tradicija in sodobni način življenja. Sprehodi in kolesarjenje okoli jezera so del vsakdana domačinov ter priljubljena dejavnost turistov, medtem ko poleti jezero omogoča kopanje, veslanje, ribolov in druge vodne aktivnosti. Tradicionalne pletne, ki že stoletja povezujejo obalo z Blejskim otokom, pa niso le turistična zanimivost, temveč simbol kraja in pomemben del lokalne identitete. Okolica jezera, tako kot jezero samo sta tudi prizorišče številnih kulturnih, športnih in družabnih dogodkov, ki bogatijo življenje skupnosti in utrjujejo Bled kot prostor, kjer se naravna dediščina prepleta z živahnim kulturnim utripom.

3. Gospod Arnold Rikli

Osrednja osebnost in izhodišče naše pustolovščine je Arnold Rikli.

Arnold Rikli (1823-1906) je veljal za naravnega zdravilca, ki je sicer zdravil svoje paciente s pomočjo vode, zraka in sončne svetlobe. Rodil se je v premožni švicarski družini. V času svojega življenja je hudo zbolel zaradi prepogoste izpostavljenosti nevarnim snovem, katere so izhajale iz očetove tovarne, kjer je kot mlad opravljal delo.

Leta 1852 je Rikli prvič prišel na Bled, kjer pa so se njegove zdravstvene težave močno izboljšale, zato je verjel, da je Bled kraj, kjer lahko s pomočjo njegovih naravnih značilnosti in zdravilnih elementov pozdravi bolezen in preventivno ohranja in skrbi za zdravje. Na ta način je tako želel pomagati tudi drugim (Zavodnik, 2018).

Leta 1854 se je nato stalno preselil na Bled, že kmalu za tem pa začel s svojo zdraviliško potjo. Ustanovil je svoje prvo zdravilišče za svoje paciente, ki jih je zdravil z naravnimi elementi – vodo, sončno svetlobo in zrakom, prav tako pa jim je predpisal stroga načela, diete in postopke zdravljenja, katere so bili primorani upoštevati. Del njegovega principa zdravljenja so bili tako na primer aktivni življenjski slog, vegetarijanske diete, izpostavljanje sončni svetlobi z minimalno ali nič oblačili itd. V primeru, da kdo od njegovih pacientov ni sledil njegovemu režimu, je bil primoran končati zdravljenje ("Začetnik modernega turizma in zdraviliškega delovanja na Bledu", 2017).

Središče njegovega zdravljenja in najpomembnejša zgradba je bila Vila Rikli, nekoč veličastna stavba, katere ostanki se nahajajo ob veslaški promenadi v bližini blejskega jezera. Danes je cilj obnova te znamenitosti, s katero bi ponovno dobila pomembno vlogo v blejskem turizmu.

Riklijevi pacienti so v takratnem času med zdravljenjem bivali v "zračnih utah", manjših hiškah, ki so s svojo inovativno zasnovanostjo omogočale, da so pacienti v čim večji meri ostajali v stiku s sončno svetlobo in svežim zrakom ("Vila Rikli", 2025).

Še danes na Bledu spoštujejo in ohranjajo njegovo tradicijo ter jo vse bolj aktivno vključujejo v blejski turizem. Njegove metode danes ostajajo na primer v obliki znanega vsakoletnega pohoda na Stražo, kjer se zbere velika skupina pohodnikov, ki želijo slediti Riklijevemu življenjskemu slogu ali pa se preprosto sprehoditi po njegovih najbolj znanih poteh. Pohod poteka pod vodstvom treh poznavalcev Arnolda Riklija – Alojza Ropreta, Vojka Zavodnika in mag. Leopolda Zonika.

Poleg pohoda se Riklijeva dediščina odraža tudi v okoliških hotelih, kjer gostom ponujajo vrsto tretmajev in ritualov v duhu Arnolda Riklija. Najbolj znan ponudnik tovrstnih storitev je Velnes Živa na Bledu.

Prav tako poznamo tudi znamko "*Arnold Rikli Bled Certified*", katero predstavljajo izdelki in doživetja, izdelani ali izvajani po slogu Arnolda Riklija:

- Riklijev ržen kruh,
- Riklijeva oblačila, značilna palica in obutev,
- Riklijeva rezina in čokoladni medaljon,
- doživetje Slavje na Arnoldovih višavah,
- podoživetje Riklijevega atmosferskega zdravljenja – hotel Triglav,
- vsakoletni pohod na Stražo

(Likosar, 2023).

Ugotovimo lahko torej, da njegove metode niso bile namenjene neposredno otrokom. Prav zato smo želele v okviru projekta AquaVibe zasnovati program, preko katerega lahko tudi najmlajši izkusijo vsebino njegove filozofije in se na otrokom prijazen način naučijo nekaj o zdravem življenjskem slogu po načelih Arnolda Riklija.

Zato je naš cilj otroke in posledično njihove starše ozavestiti o edinstveni vrednosti Riklijeve dediščine v povezavi z zdravim in kakovostnim načinom življenja.

4. Interaktivna knjižica za otroke – Riklijeve pustolovščine

4.1 Izhodišče za Riklijeve pustolovščine

Asociacija med vodo in Bledom je močna in naravna; prav iz te povezanosti pa je izhajalo tudi naše razmišljanje o tem, komu bi lahko namenile novo storitev oziroma dejavnost, ki bi jo bilo mogoče izvajati v tem čudovitem okolju. V skupini štirih žensk obstaja velika verjetnost, da se misli spontano usmerijo k otrokom – in tudi naše so se. Odločile smo se, da se osredotočimo na otroke 1. in 2. triade, ker so to otroci, ki se še vedno učijo predvsem skozi igro. Hkrati pa razumejo že veliko več kot predšolski otroci, ter so sposobni globljega podoživljanja vsebin.

Cilj našega projekta je otroke na preprost, lahko dostopen in cenovno nezahteven način seznaniti, kaj pomeni živeti zdravo. Mnogi starši se danes soočajo z nenehnim pritiskom okolice, družbenimi pričakovanji ter notranjimi boji, ki jih sproti prinaša hiter tempo življenja. Pogosto jih vodijo trendi, pri katerih ne smemo pozabiti na vplivneže, kot tudi poudarjanje »eko-bio« prehrane in strogih standardov telesne aktivnosti – kaj je dovoljeno, kaj ni ter kaj je »prav« in kaj »narobe«. Ravno zaradi tega se včasih pozabi na bistvo, da so najbolj naravne stvari po večini najbolj zdrave, medtem ko so umetno ustvarjeni ideali lahko škodljivi.

4.2 Gospod Rikli spozna otroke z vodo

Voda ni zgolj reka, jezero, barje ali morje; je element, ki nas obdaja z vseh strani v treh agregatnih stanjih. Z njo se srečujemo vsak dan. Je temelj našega obstoja, saj je nenazadnje približno 70 % našega telesa sestavljeno iz vode. Že to dejstvo nas spomni, kako je lahko ključna za naše zdravje.

Posebna prednost je, da živimo v okolju, ki nam ponuja izjemne naravne danosti. Bled z jezerom in svojo alpsko klimo je čudovit primer dobre prakse, ki nam omogoča preprost, a zelo kakovosten način zdravega življenjskega sloga. Tako rekoč »ubijemo dve muhi na en mah« - izkoristimo lepote kraja in otrokom predamo znanje o zdravem življenju s pomočjo naturopata Arnolda Riklija, ki smo ga za njih poimenovali Gospod Rikli. Ta jim bo skozi interaktivno knjižico na igriv, nežen in doživljajski način povedal veliko o vodi in Bledu.

Zasnovana je tako, da otroku najprej na preprost in zanimiv način predstavi, kdo sploh je gospod Rikli in kakšen pečat je s svojim delom pustil na Bledu. Tudi pri njem je voda v začetni fazi delovanja predstavljala enega pomembnejših elementov njegovega naravnega in strogega zdravljenja.

V knjižici otroka čaka niz skrbno oblikovanih nalog, ki vodo in Bled povezujejo skozi različne čutne igre. Tako spoznavajo svet z opazovanjem, poslušanjem, vonjanjem, dotikanjem in gibanjem. Nekatere naloge vključujejo poslušanje zvokov ob jezeru in vizualizacijo, druge spodbujajo neposreden stik z naravo, kot je na primer bosonoga hoja ob vodi, dotikanje vodne gladine ali namakanje prstkov v jezero. Vse naloge otrokom ponudijo preprost, a učinkovit način kako se učiti preko lastnih občutkov. Tematsko so naloge povezane z Bledom, kar knjižici daje dodatno avtentičnost in otroku omogoča, da kraj doživi na čisto unikaten način. Ob zaključku vsake naloge se nahaja prostor za refleksijo, kamor otrok zapiše ali nariše, svoje občutke in spoznanja, ter kot v dnevniku označi kdaj je opravljal dejavnost. Ena naloga pa je zasnovana kot domača naloga, da jo otroci izvajajo doma – podoživljanje občutkov ko pridejo iz Bleda. Knjižica povezuje učenje, raziskovanje in gibanje v naravi, vse to ob čudoviti naravi Blejskega jezera. Primerna je za uporabo s prijatelji, družino ali v okviru šolskih izletov.

5. Zaključek

Projekt izkazuje izrazito trajno vrednost, saj je zasnovan kot prilagodljiv, vsebinsko odprt in izvedbeno nezahteven koncept. Njegova osnovna prednost je dostopnost, saj sta za izvedbo potrebna predvsem knjižica in obisk lokacije, kar omogoča samostojno rabo posameznikom ter družinam, hkrati pa odpira veliko možnosti za organizirano izvedbo v okviru vzgojno-izobraževalnih programov. Prav ta preprostost in fleksibilnost omogočata široko uporabnost projekta brez dodatnih logističnih ali infrastrukturnih zahtev.

Pomemben prispevek je tudi v smiselni in avtentični interpretaciji Rikljirove dediščine, ki se uresničuje neposredno skozi izkušnjo in aktivno sodelovanje. Namesto klasičnega posredovanja informacij projekt omogoča doživljanje vrednot, ki so jedro Rikljirovih načel, ter razumevanje le teh skozi preprosto prakso. Takšen pristop dediščino ohranja živo in relevantno ter jo umešča v vzgojno-izobraževalne procese.

Osrednji učinek projekta se kaže v vplivu na otrokovo doživljanje narave, predvsem pa samega sebe, v odnosu z njo. Z usmerjanjem pozornosti v zaznavanje, gibanje in refleksijo projekt spodbuja razvoj čuječnosti, notranje umirjenosti in odgovornosti do okolja. Takšne izkušnje dolgoročno prispevajo k vzgoji posameznikov, ki naravo razumejo kot neko vrednoto in ne le kot prostor uporabe ter jo zato tudi bolj spoštujejo in varujejo.

Hkrati projekt ponuja jasen razvojni potencial v večih smereh. Mogoče ga je nadgraditi z vodenimi izvedbami, dodatnimi pedagoškimi vsebinami ali prilagoditvami za različne starostne skupine, s čimer bi se razširil njegov doseg in poglobila izobraževalna vrednost. Nadgradnja bi omogočila vključevanje projekta v širši kontekst trajnostno naravnanih doživetij in izobraževalnih praks. Sklepno pridemo do ugotovitve, da projekt ne predstavlja zgolj enkratne rešitve, ampak dolgoročno usmerjen koncept, ki združuje vzgojno, izkustveno in trajnostno razsežnost. S premišljeno zasnovo ponuja trdno osnovo za nadaljnji razvoj ter prispeva k oblikovanju odgovornejšega odnosa do narave in dediščine pri prihodnjih generacijah.

6. Viri

Bled. (2025). Pridobljeno 19.11.2025 iz <https://www.slovenia.info/en/places-togo/regions/alpine-slovenia/bled>

Blejski grad. (2025). Pridobljeno 18.11.2025 iz <https://www.bled.si/sl/kaj-videtipoceti/znamenitosti/15/blejski-grad/>

Blejsko jezero. (2025). Pridobljeno 19.11.2025 iz <https://www.bled.si/sl/kaj-videtipoceti/znamenitosti/1/blejsko-jezero/>

Cerkev na jezeru. (2025). Pridobljeno 19.11.2025 iz <https://www.blejskiotok.si/znamenitosti/cerkev-na-jezeru/>

Likosar, M. (4.10.2023). Podelili prvih sedem certifikatov. Pridobljeno 21.11.2025 iz [Gorenjski glas - Arhiv | Podelili prvih sedem certifikatov](#)

O Bledu. (2025). Pridobljeno 18.11.2025 iz <https://www.bled.si/sl/informacije/obledu/o-bledu/>

Toplak, C. in Zupanc - Slavec. (1998). Arnold Rikli (1823–1906), utemeljitelj klimatskega zdravilišča na Bledu. V: MED RAZGL 1998; 37: 89–99 Pridobljeno 19.1.2026 iz https://medrazgl.si/arhiv/mr98_1_07.pdf

Vila Rikli. (2025) Pridobljeno 20.11.2025 iz <https://rikli.si/>

Začetnik modernega turizma in zdraviliškega delovanja na Bledu. (2017). Pridobljeno 21.11.2025 iz <http://zgodovina.si/zacetnik-modernega-turizma-in-zdraviliskegadelovanja-na-bledu/>

Zavodnik, V. (2018). Po sledih Arnolda Riklija. Bled: Zavod za kulturo: samozal. V. Zavodnik

Zgodovina Bleda. (2025). Pridobljeno 20.11.2025 iz <https://www.bled.si/sl/informacije/o-bledu/zgodovina-bleda/>