

OSNOVNA ŠOLA ANTONA TOMAŽA LINHARTA RADOVLJICA

Kranjska cesta 27, 4240 Radovljica

SPROSTI, PRISLUHNI, OBČUDUJ – MOČ VODE

PROJEKTNA TURISTIČNA NALOGA



Avtorji:

- Teja Dolar, 7. b
- Lana Rebolj Zvonar, 7. b
- Črt Gale Suhadolčan, 7. b
- Tyra Štrakl, 7. b
- Hana Tia Srna, 7. b
- Nino Rozman, 7. b
- Jakob Zupan, 7. b

Mentorice:

- Alja Štendler
- Irena Filipič

RADOVLJICA, februar 2022

36. FESTIVAL TURIZMU POMAGA LASTNA GLAVA – VODA IN ZDRAVILNI TURIZEM

Turistična projektna naloga

Osnovna šola Antona Tomaža Linhartaradovljica

Leto 2021/2022

Avtorji:

- Teja Dolar, 7. b
- Lana Rebolj Zvonar, 7. b
- Črt Gale Suhadolčan, 7. b
- Tyra Štrakl, 7. b
- Hana Tia Srna, 7. b
- Nino Rozman, 7. b
- Jakob Zupan, 7. b

Mentorici:

- Alja Štendler
- Irena Filipič

ZAHVALA

Zahvaljujemo se vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri nastajanju te naloge in nas spodbujali k raziskovanju.

Zahvala gre tudi avtorici risbe Karioki Magdaleni Dziedzic, 7. d OŠ A. T. Linhartaradovljica

POVZETEK

Današnji ritem življenja v ljudeh pogosto sproža občutke nelagodja, napetosti, tesnobe, žalosti, razočaranja ... Zato je sprostitev pomemben element našega vsakdana. Tako kot moramo vsak dan jesti in piti, tako tudi naše telo vsak dan potrebuje novo energijo. Vse, kar potrebujemo, je odločitev, da zadihamo, se sprostimo, prepustimo in uživamo v danem trenutku.

V nalogi smo želeli ljudi spodbuditi k pozitivnemu odnosu do narave, k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi in jim predstaviti kraje v naši okolici, ki omogočajo sproščanje ob vodi in nas naredijo mirnejše, srečnejše in bolj ustvarjalne.

Ključne besede: sprostitev, umiritev, narava, voda, ustvarjalnost, mirnost

Kazalo

1. UVOD	5
2. CILJI	6
3. NASLOV NALOGE	6
4. RAZDELITEV NALOG	7
5. VODA KOT SPROSTITVENI DEJAVNIK: SPROSTI, PRISLUHNI, OBČUDUJ.....	8
6. SPROSTITVENI KOTIČKI	11
6. 1. SLAP PERAČICA	11
6. 1. 1. NASTANEK TUFA	15
6. 2. GRABNARCA.....	18
6. 3. IZVIR MOŠKE VODE.....	22
7. TRŽENJE.....	24
8. ZAKLJUČEK.....	24
9. VIRI.....	26

1. UVOD

Voda ni povezana z življenjem le v biološkem pogledu, ampak tudi v družbenem, kulturnem, verskem in gospodarskem. Kulturna izročila prepoznavajo še zlasti pomen izvirov, ki človeku dajejo pijačo in hrano, ki ga očistijo, ozdravijo in mu omogočajo, da ga voda spremlja ob vseh veselih in žalostnih dogodkih v življenju. Verstva vidijo v vodnih izvirih prinašalce življenja in ponovnega rojstva ter jim priznavajo tudi uničujočo moč. Tudi umetnikom so vodni izviri navdih in medij. Moderni človek vsega tega ne prepozna več in se večinoma ne zaveda, kako omejen naravni vir je voda. Knjižna dela o vodi in njenih izvirih so pri nas redka, čeprav bi morala biti za vse nas osnovno branje.¹

Svoje spoštovanje in čaščenje svetosti vode so naši predniki vtkali v bajke in pripovedke, pregovore in reke, da se duhovno sporočilo ne bi izgubilo. Stara slovenska bajka govori, da so naše reke sestrice in vsaka ima svoj poseben značaj.²

Zato obiščimo, spoznajmo, obvarujmo in ohranimo vodne vire – za nas in za naslednje rodove.

Voda je pravzaprav povsod okoli nas. Nekaterim se pomaga pomiriti, nekateri pa jo imajo radi zaradi njene lepote. Se želite sprostiti? Privoščite si meditacijo ob potoku, zaprite oči in se osredotočite na zvoke vode. Slapovi so verjetno eni najlepših naravnih čudes, postavite se poleg deroče vode in spremljajte njen mogočen tok. Slovenija je dežela blagodejnega vodnega bogastva. Številni izviri, reke in jezera nam zagotavljajo ogromno priložnosti za vsakovrsten užitek ob vodi.

Ker živimo v svetu, polnem hrupa, kar nas oddaljuje od narave, potrebujemo naravne zvoke, petje ptic, zvok vetra, šumenje vode in šelestenje listov – ti zvoki umirijo aktivnost uma.

V naši nalogi želimo ljudi spodbuditi, da vodo vidijo, slišijo, čutijo, da se ob njej umirijo, sprostijo, začutijo srečo, zdravje in blagostanje. Saj je voda povezana in vseobsežna kot naj bi bili ljudje.

¹ Lučka Kajfež; POTI K IZVIROM - Flipbook Stran 1-22 | FlipHTML5

² Vlasta Mlakar; Revija ozavešeni, glasilo za zdravo družbo, maj 2021, #3, str. 9

2. CILJI

Cilji naše naloge so:

- spodbuditi k pozitivnemu odnosu do narave
- spodbuditi k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi
- predstaviti kraje, ki omogočajo sproščanje ob vodi
- predstaviti kotičke ob vodi za iskanje miru, napolnitev z energijo
- spodbuditi k ohranjanju naravne dediščine
- sodelovati s predstavniki turizma v našem kraju in okolici
- razvijanje povezovalnosti
- razvijanje kreativnih idej
- razvijanje naravi prijaznega turizma

3. NASLOV NALOGE

Kapljica vode, jezero, slap, potoček, reka, morje, ocean, šumenje vode, tok vode, pretakanje ... To so bile besede, ideje, ki so nam ob razmišljanju o naslovu naloge najprej prišle na misel. Vse, razen morja in oceana, smo našli v naši bližini. Odločanje o naslovu in vsebini naloge je v nas sprožilo nelagodje, zato smo premišljevali kako bi lahko prišli lepših, prijetnejših čustev. Voda ima sposobnost, da nam pomaga preusmeriti tok misli, zato **SPROSTI, PRISLUHNI, OBČUDUJ – MOČ VODE**.



3

³ <https://pozitivnemisli.com/px44S/zelim-ti-lep-teden-naj-bo-srecen-in-vesel-zivljenje>

4. RAZDELITEV NALOG

IZVAJALEC	NALOGE
Jakob Zupan	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Tyra Štrakl	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - oblikovanje naslovnice - priprava stojnice
Nino Rozman	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Črt Gale Suhadolčan	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Hana Tia Srna	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Lana Rebolj Zvonar	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Teja Dolar	- aktivno sodelovanje - pisanje člankov - priprava stojnice
Mentorici	- koordinacija - razdelitev nalog - pomoč pri pisanju člankov - spodbuda za delo

5. VODA KOT SPROSTITVENI DEJAVNIK: SPROSTI, PRISLUHNI, OBČUDUJ

Tone Pavček: Pesem o reki

*Misliti hočem kot misli reka.
Teči od izvira do izliva
kot ona, ki med bregove ujeta
nikoli ista in zmeraj živa
odteka v večnost
in neprenehoma biva.*

*Vse dosegljivo spodjeda
in nosi s sabo, umiva in spira
zablode časa, zagate dedov,
zaupanje vnukov, nevero,
zanos in zasluge in vse umirja
na pravo mero.*

*Teči torej. Preprosto kot reka.
Od izvira pa do izliva.
In ne pozabiti, kako so lepa
naročja vrb, kamor skriva
pesmice veter,
in obzorja nedosegljiva.*

V ritmu današnjega življenja, ki nas pogosto sili v situacije, ko se slabo počutimo, smo napeti ali tesnobni, se moramo zavedati, da bomo kos stresnim dejavnikom le, če se bomo sprostili.

Sprostitev postaja vedno bolj pomemben del našega vsakdana. Življenje pod stresom, brez umiritve, tako fizične kot psihične, nas lahko hitro popelje do slabega počutja in sčasoma do bolezni. Zavedati se je treba, da moramo zase poskrbeti vsak dan.

Z nalogo želimo spodbuditi ljudi h kakovostnemu odklopu v naravi, ki ima že sama po sebi blagodejen vpliv. Zvok vode, potoka, reke, slapu pa tudi šelestenje listov in šumenje dreves ter zvoki ptic delujejo pomirjajoče.

Sproščanje je eden od osnovnih načinov obvladovanja stresa. S sproščanjem dosežemo v telesu ravno nasprotno fiziološko stanje, kot ga sproži stresna situacija. Zmanjša se srčni utrip, zniža se krvni tlak, umiri se dihanje, sprosti se napetost v mišicah. S pomočjo sprostitve je telesno počutje prijetnejše, posledično se umirijo tudi misli.

Voda ima sposobnost, da nam pomaga odklopiti ali preusmeriti miselni tok. Potrebno se je umiriti, opazovati, prisluhniti, gledati s srcem in raziskovati z vsemi čutili.

Krepčilne lastnosti vode občutijo predvsem ljudje, ki živijo v njeni bližini, saj so na splošno srečnejši in krepkejšega zdravja. Ugoden učinek na nas ima vse – od zvoka kapljice, ki pade na cvet, do prostranega bučanja oceana.

»Ob vodi se spremenita tako naš um kot naše telo, sprostimo se, spremeni pa se tudi kakovost naših misli. Aktivira se drugačno valovanje možganov, pri katerem se obrnemo navznoter in dobimo večji vpogled vase, občutimo pa tudi globoko povezanost z drugimi in okoljem ter začnemo bolj ustvarjalno razmišljati.«⁴

»Ob žuborenju vode v tišini narave se ponovno zavedam samega sebe. Tukaj se prebudi del mene, ki v mestu prepogosto ostaja skrit.« (Marco Sammiceli)

Lepota in zvok vode človeka pomirita in sproščata. Že samo šumenje reke, nam da vedeti, da smo živi.

»Torej naj teče um kot voda. Soočite se z življenjem z umirjenim in tihim umom in vse v življenju bo mirno in tiho.« (Thich Thien-An)

»Reke to vedo: nikomur se ne mudi. Tja bomo prišli nekega dne.« (A. A. Milne)

⁴ Blue Mind, Wallace J. Nichols

Ob reki

Pometel je veter

bregova in reko,

razmajal drevesa,

oblake spodil.

Ko zadnja svetloba

ugaša v valove,

se v meni je čuden

mir naselil.

Poslušam dih vetra,

ki poje mi pesem,

korak moj ustavlja se

v ritmu valov.

Obstala je misel,

prisluhnila srcu.

Se zdi mi, da končno

prišla sem domov ...⁵

Z našo nalogo vas želimo povabiti, da se dotaknete narave z očmi, da obiščete kraje, kjer slišite le tišino. Ponujamo vam tri »priežališča«, kjer boste **SPROSTILI** svoje misli, **PRISLUHNILI** pesmi vode in **OBČUDOVALI**, kaj nam šepeta narava. Spoznajte naše koticke v objemu narave, kjer lahko ustavite čas in pozabite na skrbi.

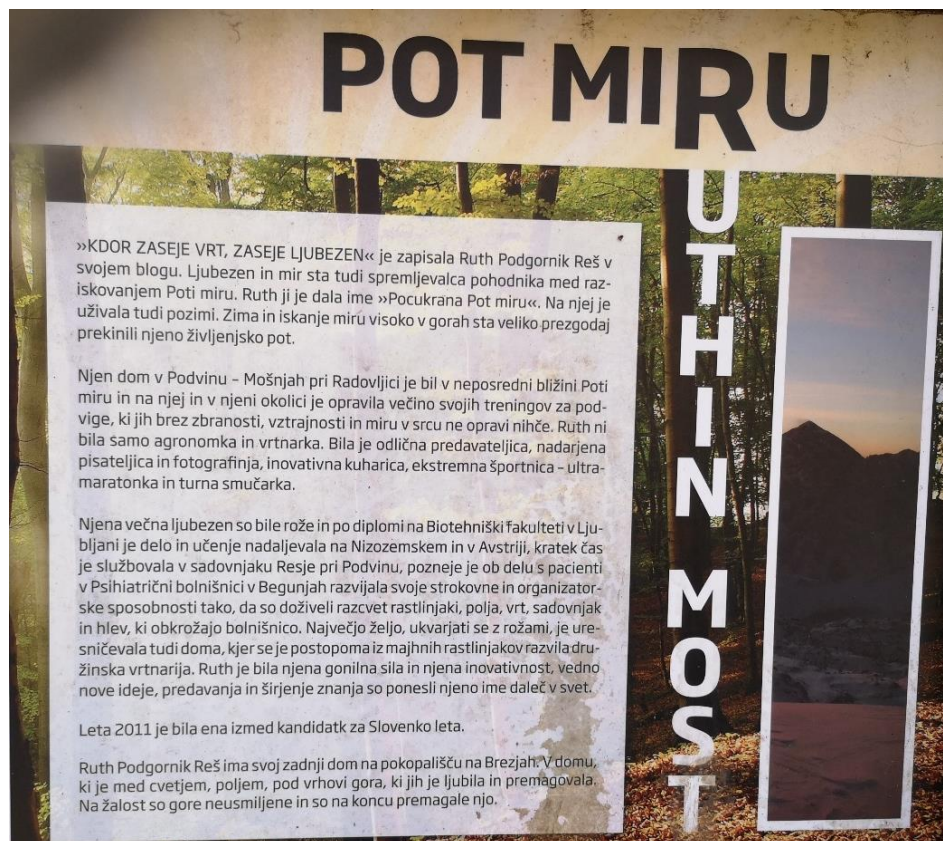
⁵ https://www.pesem.si/a/objava/prikaz/57420/ob_reki

6. SPROSTITVENI KOTIČKI

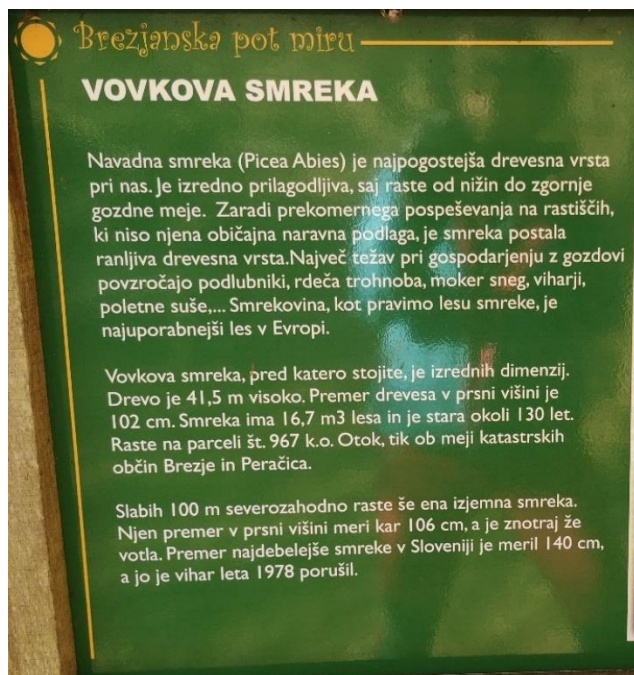
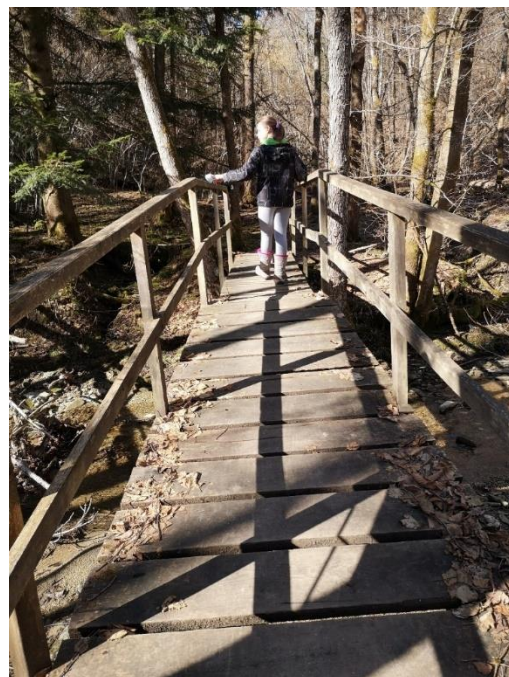
6. 1. Slap Peračica

»Kdo bi si mislil, da je tako blizu mene takšen naravni biser, ob katerem se človek res nadiha svežega zraka, uživa v naravi in seveda čudovitih prizorih ob slapu Peračica. Čeprav je slap majhen, pa je zaradi značilnih zelenih barv skladov, preko katerih teče, prava paša za oči in vreden ogleda.«⁶

Nahaja se blizu vasi Brezje, ki so poznane kot eden najbolj obiskanih romarskih krajev v Sloveniji. Krožni sprehod od bazilike, mimo pokopališča do gozdnega roba, od koder se spustimo do potoka Peračica, ob njem pa nadaljujemo po prijetni gozdni stezi prek mostičkov do Peračiških slapov, traja ob zmerno hitri hoji približno dve uri. Na poti sta tudi dve znamenitosti – Vovkova 130 let stara smreka, ki je izrednih dimenzij 41,5 m meri v višino in ima obseg debla 102 cm ter Ruthin most, posvečen znani slovenski vrtnarici in rekreativni športnici Ruth Podgornik Reš. Pot je dobro označena s kažipoti in rumenimi sončki.



⁶ <https://www.robertgoreta.si/brezjanska-pot-miru/>

**OPIS VOVKOVE SMREKE****RUTHIN MOST**

Slap Peračica je edini slap v andezitnem tufu (zelenkasta kamnina vulkanskega izvora) v Sloveniji in zaradi tega predstavlja največjo naravno vrednoto na tem koncu. Ima le pet metrov višine, zaznamuje ga značilna zelena barva skladov, čez katere teče. Pod slapom se razprostira manjše jezerce, ob slapu pa sta še vpisna skrinjica in informativna tabla. Okoli deset metrov višje nad slapom se nahaja še manjši slap, ki ga zaznamuje še bolj izrazita barva. Oba slapa povezuje kratka soteska, s številnimi urejenimi lesenimi mostički. Območje slapov je izredno lepo ohranjeno. V višjem delu so vidni potočni raki. Celotna struga potoka Peračica je polna zelenih kamnov.

Slap Peračica je del zelo priljubljene Brezjanske poti miru, ki skozi čudovit gozd vodi v skrivnostno dolino Peračice. Tod so nekoč lomili značilni zeleni kamen - znameniti peračiški tuf. Na Gorenjskem skorajda ni vasi, ki je ne bi krasili značilni portali in okenski okviri olivnozelenene barve. Prek sedmih lesenih mostov in brvi nas Pot miru pripelje k Peračiškim slapovom, svojevrstnemu biseru narave, ki nikogar ne bo pustil ravnodušnega.

Krožna pot se začne pred baziliko Marije Pomagaj na Brezjah in se po terasah spušča v dolino potoka Peračica. Pot po neokrnjeni naravi vodi do dveh slapov.

Začetna in končna točka: parkirišče pred baziliko Marije Pomagaj

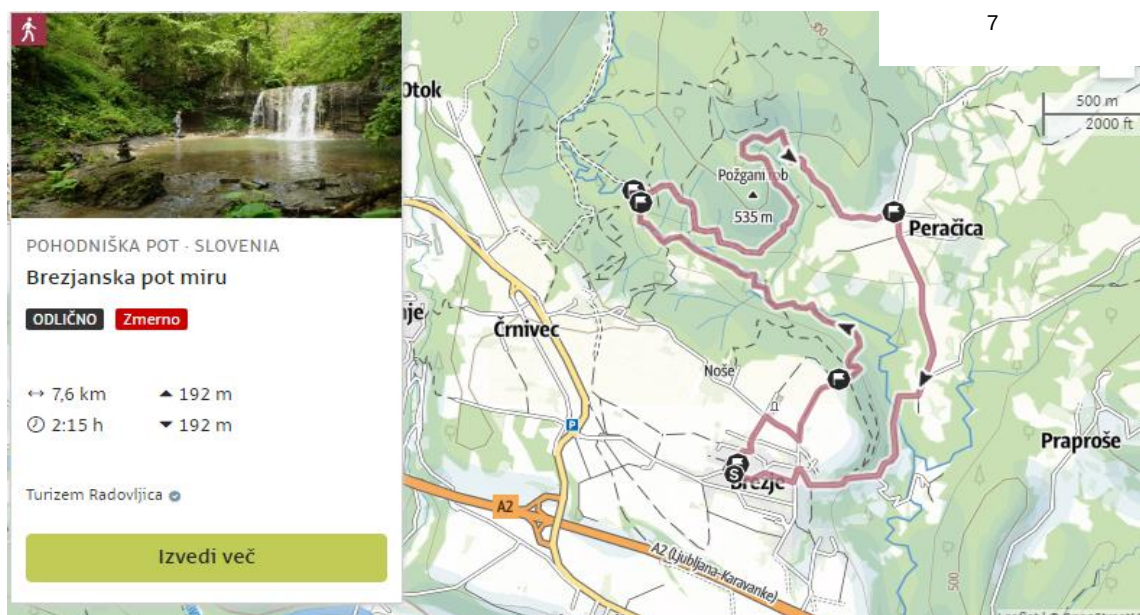
Dolžina poti: 2,5 ali 5,7 km

Predviden čas hoje: 2 uri

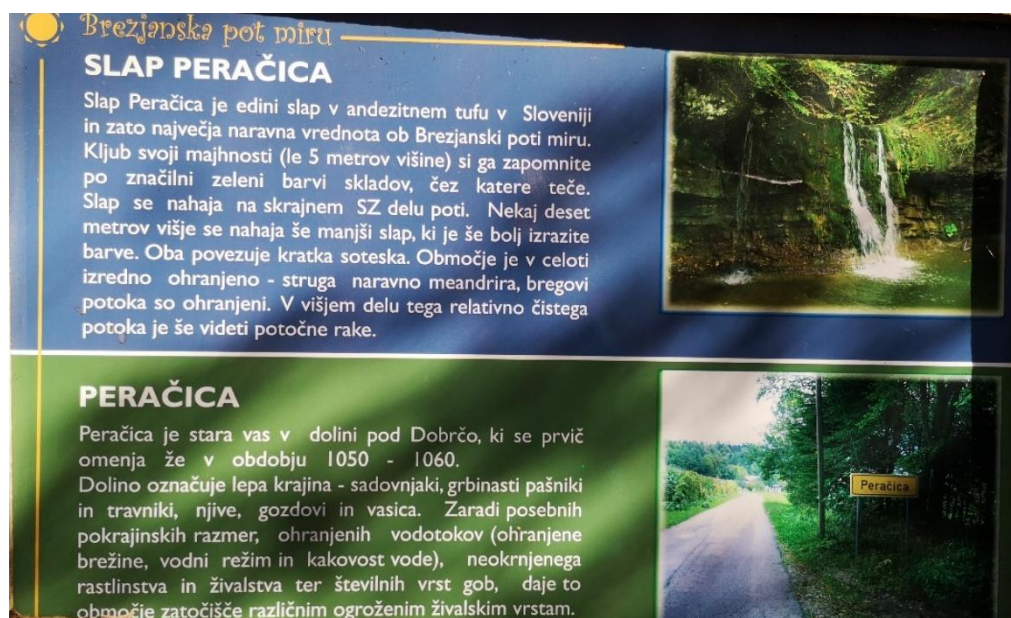
Višinska razlika: 160 m

Zahtevnost: lahka pohodniška pot

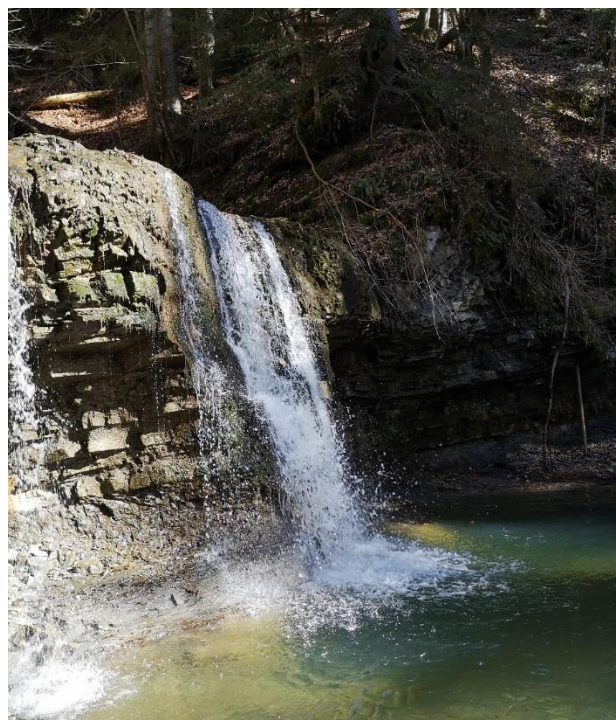
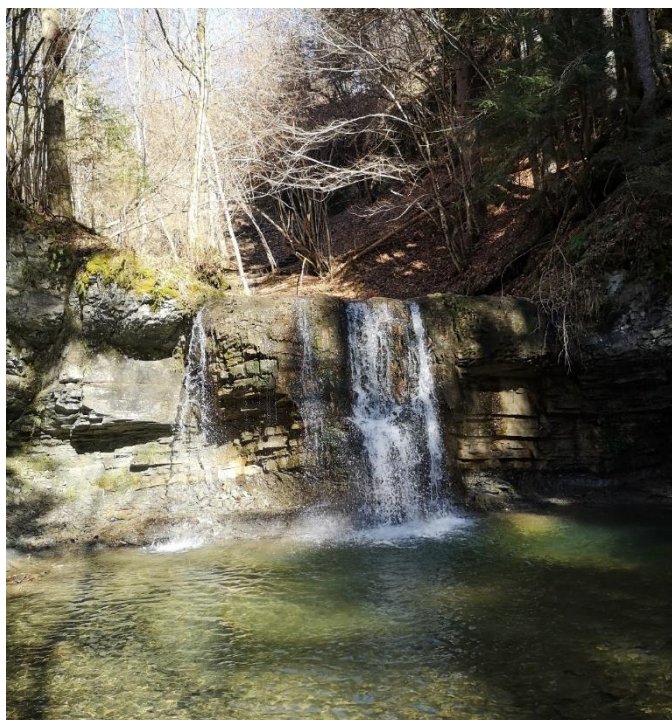
Označenost: smerokazi in informativne table



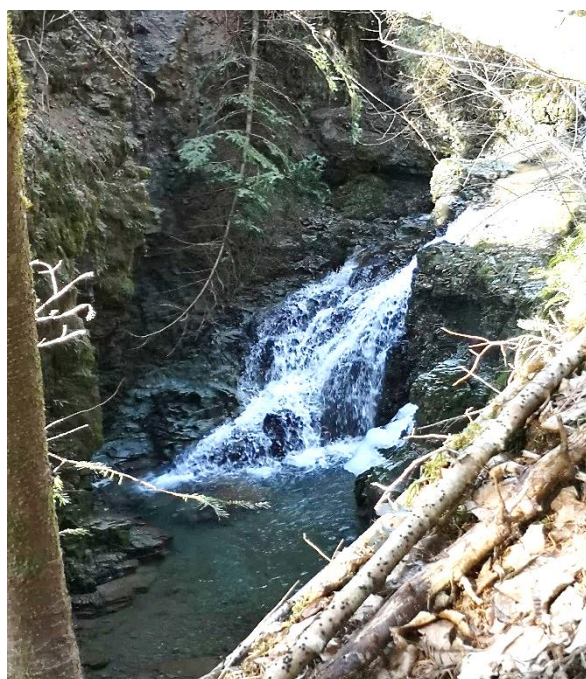
7



⁷ <https://www.radolca.si/si/aktivnosti/pohodnistvo/tematske-poti/brezjanska-pot-miru>



SPODNJI SLAP



ZGORNJI SLAP

6. 1. 1. Nastanek tufa

V dolini potoka Peračica je najpomembnejše slovensko nahajališče andezitnega tufa, kamnine iz vulkanskega pepela, ki je zaznamovala gorenjsko arhitekturo. Po potoku, v čigar dolini leži, so ga poimenovali peračiški tuf, po barvi pa ga imenujejo tudi kamen zelenec. Kamnolom Peračica je deloval od 16. do začetka 20. stoletja.

Tuf je sprijeta sedimentna kamnina, ki je v procesih strjevanja pod velikim pritiskom nastala iz zelo majhnih delcev (pod 2 mm) piroklastičnega materiala.



Radovljica in njena okolica je še danes polna čudovitih, pastelno zelenih cerkvenih in hišnih portalov, okenskih okvirov, stebrišč, stopnišč in drugih stavbnih členov.



Počitek ob vodi prinese veliko moči, ki jo ljudje potrebujemo. Vsi hrepenimo po oddihu v naravi.

Ljudje uživamo, ko sedimo in samo strmimo v vodo. Čeprav se tega ne zavedamo, lahko takrat dosežemo stanje, podobno meditaciji. Smo sproščeni, a istočasno osredotočeni. Vse to zmanjšuje stres, tesnobo, bolečino in depresijo.

Ali se zavedamo, kako čudovita, zdravilna voda je okoli nas? Jo znamo opisati s srcem? Vredno je, da to storimo.



Avtorica: Karioka Magdalena Dziedzic, 7. d, OŠ A. T. Linharta Radovljica

Pesem o tem, zakaj hodimo v naravo.

V naravo hodim, da najdem sebe.

V vsakem vremenu, v vsakem letnem času, v vsaki uri... tam najdem lahko lepoto.

Med mogočnimi drevesi moj korak postane bolj lahkoten, dih pa bolj sproščen.

V opojnem vonju zemlje um se umiri.

Skrbi odnese veter stran.

Korenine starih dreves opominjajo me na modrosti starih prednikov.

Veličastne skale pa šepetajo, da nikoli ne odneham.

Ptice pojejo mi pesem, ki pozdravi žalost.

Pogled v modrino neba spomni me na moj izvor.

Reka pravi mi, da naj grem s tokom.

Globoko v naravi, globoko v sebi...

Moja duša se takrat zave, da je vse tako, kot mora biti.

Ana V.⁸

⁸ <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/v-naravo-hodim-da-najdem-sebe/>

6. 2. Grabnarca

Voda je ena naših največjih dobrin. Pomen voda za življenje nam lepo prikaže Vodna učna pot Grabnarca, ki je speljana ob strugah potokov Lipnica in Grabnarca v Lipniški dolini. Potoka sta v preteklosti poganjala številne mline in žage. Na poti lahko spremljamo izredno pestrost živalskega in rastlinskega sveta, med katerimi so tudi zelo redki potočni raki in simbol poti, vodni kos.

Pot nas vodi preko lesenih mostov, od koder lahko občudujemo močvirnat svet pod nami, lahko pa se le sprehodimo preko potoka. V nadaljevanju poti pridemo do ruševin Grabnarjevega mlina, pot pa nas od tu vodi naprej do Grofovega bajerja.

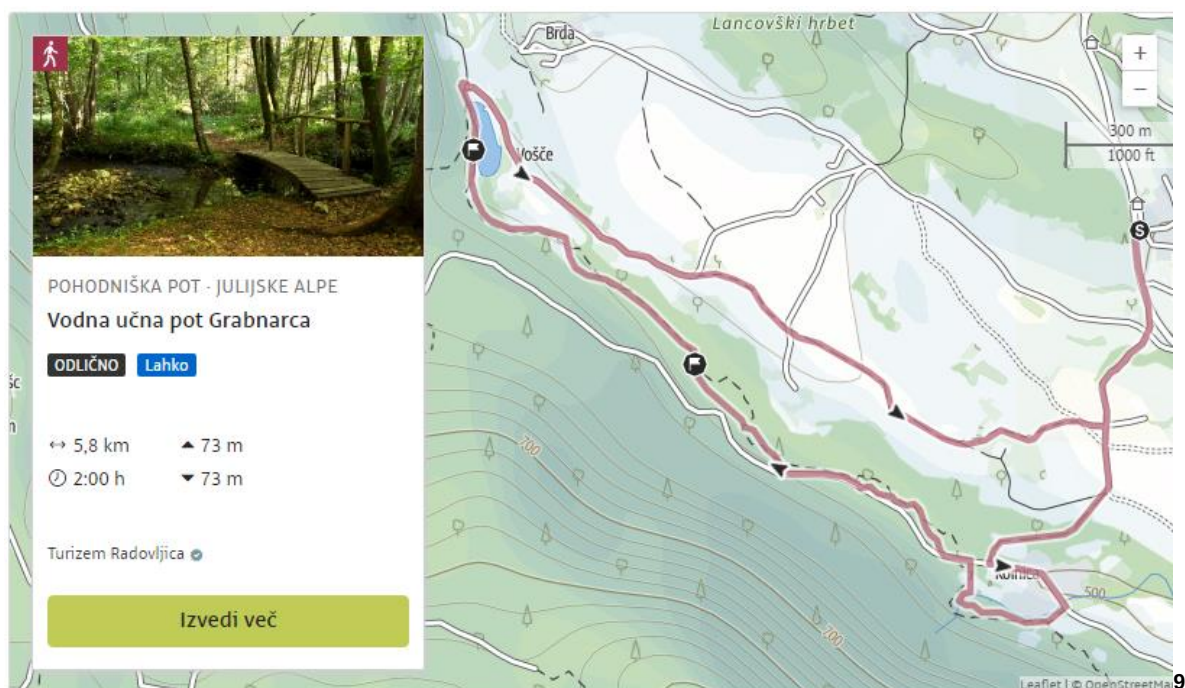
Začetek poti: Spodnja Lipnica ali Kulturni dom Lancovo

Dolžina: 5 km

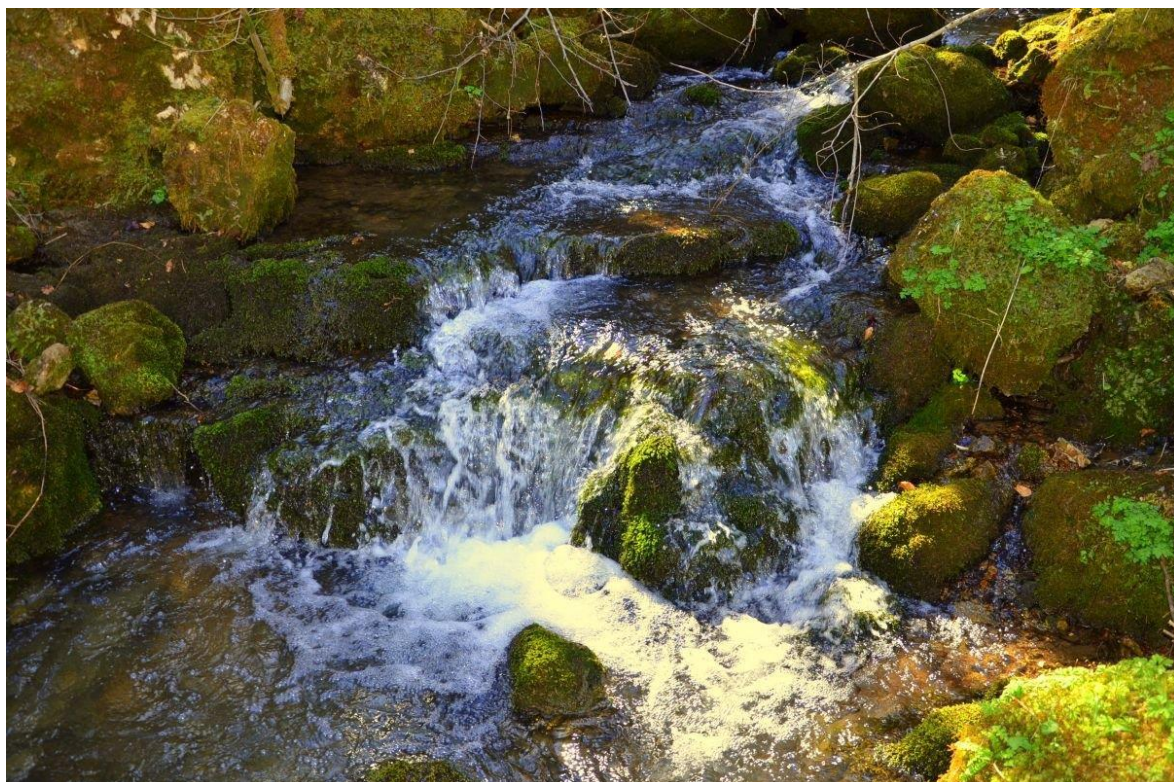
Potreben čas za ogled: 2,5 ur

Zahtevnost: lahka pohodniška pot

Označenost: smerokazi in informativne table v slovenskem jeziku



⁹ <https://www.radolca.si/sl/aktivnosti/pohodnistvo/tematske-poti/vodna-ucna-pot-grabnarca>



10



11

¹⁰ <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>

¹¹ <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>



12

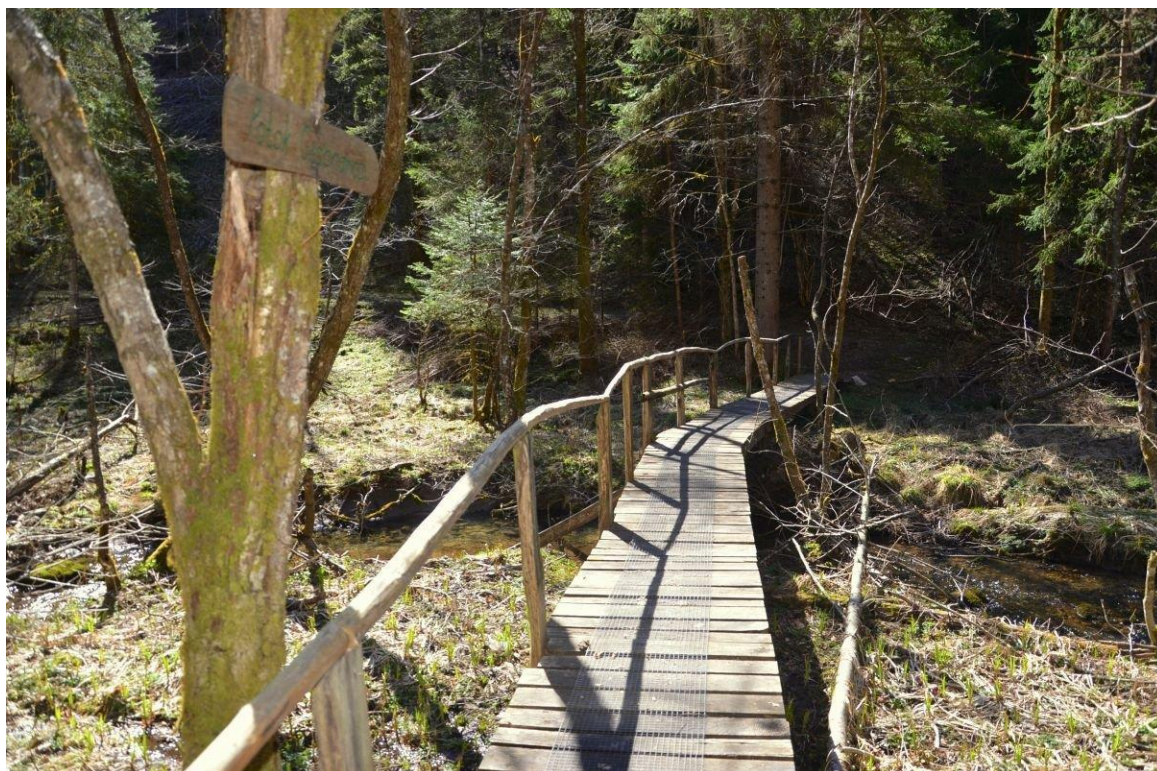
GROFOV BAJER



13

¹² <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>

¹³ <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>



14



15

GRABNARJEV MLIN - OSTANKI

¹⁴ <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>

¹⁵ <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail>

6. 3. Izvir moške vode

Veliko krajev v Sloveniji premore svojo zdravilno vodo. Naša dežela je pravi vodni raj s čudežnimi studenci, ki po ljudskem izročilu zdravijo številne bolezni, pomlajujejo in polepšujejo. Nekatere izvire je že zdavnaj preraslo grmovje, mnoge pa so domačini iztrgali iz pozabe ter jih obnovili in oživili.

Eden izmed takih je tudi v naši bližini. Pod kamnolomom blizu Kamne Gorice izvira Rečica. Mineralna voda v njem ima več kot 200 mg ogljikovega dioksida na liter, vsebuje pa tudi številne minerale. Je kislega okusa, še posebno takoj ob izviru. V njej je tudi nadpovprečno veliko železa, zaradi česar je okolica izvira oranžne barve.

Prebivalci okoliških krajev so od nekdaj verjeli v zdravilne učinke slatine. Pripisovali so ji tudi to, da njeno pitje daje moškim nenavadno spolno moč in pomaga pri boleznih ledvic.

Prof. dr. Mihael Jožef Toman, biolog in domačin iz Kamne Gorice pravi: "Gre za klasičen izvir slatine ali mineralne vode. V Sloveniji poznamo kakih deset podobnih. Je kislega okusa, posebej takoj ob izviru. Druga značilnost je temperatura izvira, ki ima več kot 12 stopinj, tako da voda pozimi greje, poleti pa ohlaja okolico. Relativno visoka temperatura kaže na to, da voda prihaja iz večje globine."

Dostop: Kisli studenec je izvir potoka Rečica, ki je v gozdu pod kamnogoriškim kamnolomom. Do tja pridemo z avtomobilom po cesti iz Kroke mimo Lipnice proti Kamni Gorici. Iz Kroke je pet minut vožnje.



16



17

¹⁶ <https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/cudezni-studenci-za-mladost-lepoto-in-spolno-moc/#&gid=1&pid=1>

¹⁷ <https://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20090601/C/306019995/moska-voda-po-gorenjsko>

7. TRŽENJE

Turizem Radovljica obiskovalcem že ponuja 12 tematskih poti po radovljiškem podežlju, s čimer pričara stik zgodovine, kulture in narave. Nekaj teh poti je speljanih ob ali blizu vode: Brezjanska pot miru, Pot ob Savi: Prisluhni Savi, Vodna učna pot Grabnarca. V turistični strategiji občine Radovljica, 2016 – 2021, je ena izmed vizij razvijanje ponudbe za sprostitev in rekreacijo v naravi, aktivnosti, ki zadostijo potrebam in željam najrazličnejših rekreativcev. Občina v okviru svojih zmožnosti skrbi za vzdrževanje že obstoječih tematskih poti.

Da bi obiskovalce našega kraja spodbudili k pozitivnemu odnosu do narave, k aktivnemu preživljanju prostega časa v naravi ter iskanju miru ob vodi, bomo glede na naše zmožnosti ponudili naslednje vrste oglaševanja:

- promocijski video na spletni strani šole in na stojnicah v Mercator centru
- letaki na stojnici v Mercator centru
- predstavitev na spletni strani šole
- reklamni plakati na oglasnih deskah šole
- letaki na TIC Radovljica
- promocijski film na spletni strani šole in strani TIC Radovljica

8. ZAKLJUČEK

Sodelujoči smo ugotovili, da živimo v svetu, polnem hrupa, hitenja, kar povzroča veliko stresa, ki vpliva na naše psihično in tudi fizično zdravje. Vsak trenutek na nas vplivajo ogromne količine zunanjih dražljajev. Hrup prometa, radia, televizije, strojev. Hrup je tisti dejavnik, ki naše življenje dela še bolj stresno. Zaradi tega smo oddaljeni od narave in če ne bomo imeli dovolj miru in tišine, nas bo stres uničil.

Naučili smo se, da sta mir in tišina nujna, da se umirimo. Zato potrebujemo zvoke narave. Potrebujemo zvok petja ptic, zvok vetra, zvok šelestenja listja, zvok žuborečega potoka ali reke, zvok hrumenja slapu. Ti zvoki nas pomirjajo, in če želimo razmisliti, sprejemati pomembne odločitve, ugotoviti, kaj so naše želje in potrebe, lahko to storimo le v miru in tišini.

Osnovno spoznanja naloge je, da si moramo vzeti čas zase, v miru in tišini. Oddaljiti se moramo od elektronskih naprav in hrupa. Najboljša rešitev je, da to storimo v naravi, kjer bomo lahko pozabili na negativne učinke stresnega življenja. Uživajmo na sprehodu skozi gozd, umirimo se ob enakomernem toke reke.

Cilji, ki smo si jih zastavili v začetku naloge, bodo ob obisku skritih kotičkov izpolnjeni, če si bomo najprej določili nove vrednote, kajti nič ni bolj pomembnega od nas samih. Naj bomo sami na vrhu spiska naših vrednot!

VIRI

- <https://aktivni.metropolitan.si/ostali-sporti/hoja-in-pohodnistvo/v-naravo-hodim-da-najdem-sebe/> (7. 2. 2022)
- <https://arhiv.gorenjskiglas.si/article/20090601/C/306019995/moska-voda-po-gorenjsko>
- <https://www.bogastvozdravja.si/odnosi-in-druzina/psihologija/3722-voda-je-vir-zivljenja> (3.2. 2022)
- <https://www.geago.si/en/routes/240/grabnarca-waterside-nature-trail> (4. 2. 2022)
- https://www.google.com/search?q=naravoslovna+pot+Pusti+grad&rlz=1C1GCEU_sISi903SI903&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwji-N3e1eP1AhVNQ_EDHc_JCZcQ_AUoAXoECAEQAw&cshid=1643896009899119&biw=1920&bih=969&dpr=1#imgsrc=4E0az4yACjp9OM (20. 1. 2022)
- https://www.hribi.net/slika_pot/radovljica_lipniski_grad_pusti_grad_nad_lipnico_po_naravoslovno_ucni_poti/341227 (15. 1. 2022)
- <https://www.radolca.si/sl/aktivnosti/pohodnistvo/tematske-poti/brezjanska-pot-miru> (15. 2. 2022)
- <https://www.radolca.si/sl/aktivnosti/pohodnistvo/tematske-poti/naravoslovna-ucna-pot-pusti-grad> (17. 1. 2022)
- <https://www.radolca.si/sl/aktivnosti/pohodnistvo/tematske-poti/vodna-ucna-pot-grabnarca> (1. 2. 2022)
- <https://www.radolca.si/sl/znamenitosti/zanimivi-kraji/kamna-gorica> (3.2.2022)
- <https://www.slovenskenovice.si/novice/slovenija/cudezni-studenci-za-mladost-lepoto-in-spolno-moc/#&gid=1&pid=1>
- <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/14806/Zakaj-ljubimo-vodo> (3.2.2022)
- Slike (osebni arhiv)
- Vlasta Mlakar. Revija ozaveščeni, glasilo za zdravo družbo, maj 2021, #3, str. 9
- Blue Mind, Wallace J. Nichols (1. 2. 2022)
- Gorenjski glas (doczz.net) (1. 2. 2022)
- <https://www.geago.si/sl/pois/15241/slap-peracica> (11. 2. 2022)
- Uporaba tufa - tuf (google.com) (15. 2. 2022)
- https://www.pesem.si/a/objava/prikaz/57420/ob_reki (19. 2. 2022)