

Varno s soncem



DELOVNO GRADIVO ZA VZGOJITELJE
ZA IZVEDBO PROGRAMA
VARNO S SONCEM
V VRTCIH

Program | Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
Varno s soncem, | Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD)
nosilci: | Društvo za boj proti raku regije Celje

Gradivo: | **DELOVNO GRADIVO ZA VZGOJITELJE
ZA IZVEDBO PROGRAMA
VARNO S SONCEM V VRTCIH**

e-publikacija: | www.nijz.si

Izdal: | Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
Ljubljana, 2018

Uredili: | mag. Simona Uršič, dr. med., spec.
Irena Veninšek Perpar, dr. med., spec.

Oblikovali: | Kati Rupnik
Erna Bric

Otroci in sonce

*Sonce zjutraj zgodaj vstane,
z dobro voljo nas zbudi,
z žarki malčke vse objame,
naprej veselo odhiti.*

*Sonce naš prijatelj je,
a brez zaščite res ne gre,
kapa, krema in očala,
bodo vse nas varovala!*

*Ko vročina je najhujša,
v senco se poskrijemo,
da pa žeja nas ne muči,
vodo pridno pijemo.*

*Sonce naš prijatelj je,
a brez zaščite res ne gre,
kapa, krema in očala,
bodo vse nas varovala!*

*Mojca Košmrlj in Tatjana Žinko
Vrtec Miškolin, Ljubljana Polje*

Spoštovani!

V našem okolju se ustaljene navade, ki spodbujajo izpostavljanje velikih površin telesa sončnim žarkom, prepočasi spreminjajo; lahko tudi zaradi nekaterih časovno precej odmaknjenih posledic na zdravju. Zagorela koža se številnim še vedno zdi privlačnejša od naravne polti.

Sonce ima nedvomno koristne učinke na zdravje ljudi (dobro počutje, svetloba, toplota, nastanek vitamina D). Žal pa se v zvezi z izpostavljanjem Soncu srečujemo predvsem s številnimi škodljivimi posledicami na zdravju. Prekomerno izpostavljanje ultravijoličnim (dalje UV) žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na koži, očeh, imunskem sistemu.

Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in Sloveniji narašča.

V Sloveniji je, upošteva oba spola, kožni rak na prvem mestu po pogostosti med vsemi raki, njegova najbolj nevarna oblika, maligni melanom, pa na šestem mestu.

Preventivno ravnanje je potrebno zagotoviti na nivoju celotne populacije, z izvajanjem zaščitnih ukrepov je treba začeti že pri najmlajših. Otroška koža je tanjša, manj poraščena in zlasti v prvem desetletju življenja slabše tvori zaščitno kožno barvilo. Zato so otroci bolj kot odrasli občutljivi za škodljivo delovanje sončnega sevanja.

Otroci so tudi bolj izpostavljeni, saj se več gibajo na prostem. Znano je, da kar 80 odstotkov skupne življenjske izpostavljenosti UV žarkom dosežemo že v prvih dveh desetletjih življenja.

V okviru programa Varno s soncem vzgojiteljice in vzgojitelji predšolske otroke, ciljno populacijo programa, s sistematičnim pristopom seznanjate o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Osvojena znanja otroci v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč jih pri aktivnostih na prostem izvajajo tudi v praksi. Tako dosežen učinek je gotovo večji, večja je tudi verjetnost, da bodo otroci osvojena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevem življenju. Še zlasti, ker so v program posredno vključeni tudi starši otrok.

Opisi dejavnosti, zbrani v delovnem gradivu, so nastali na osnovi poročil, ki so/ste nam jih v preteklih letih posredovali predstavniki sodelujočih vrtcev.

Vsi zbrani primeri dejavnosti so torej preskušeni v praksi. Opisane dejavnosti so se izkazale kot učinkovite za prenos znanj o koristnih in škodljivih učinkih sonca na zdravje ter pomenu in načinih zaščite pred škodljivim delovanjem sončnega UV sevanja.

Vrtcem se zahvaljujemo za posredovane vsebine in želimo uspešno delo pri osveščanju otrok ter njihovih staršev tudi v letošnjem šolskem letu. Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem naj čim prej postane in ostane del rednih vsebin in dejavnosti v vseh vrtcih.

Ekipo programa Varno s soncem

VSEBINA

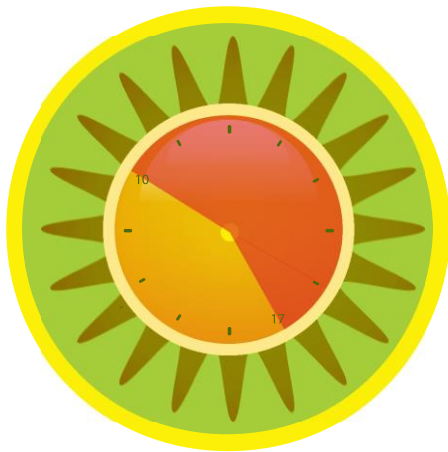
PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV - V IKONAH	5
OSNOVNI NAMEN PROGRAMA VARNO S SONCEM.....	8
IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU	9
CILJI PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU.....	11
DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU	12
Primeri prej navedenih dejavnosti za doseg ciljev predstavljeni v okviru posameznih kurikularnih področij.....	15
PRIMERI DOBRE PRAKSE IZ VRTCA	18
I. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v VRTCU MUTA	18
II. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v VRTCU MALA NEDELJA.....	22
III. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v ZASEBNEM DRUŽINSKEM VRTCU RINGA RAJA	32
IV. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v VRTCU KOŠANA	33
PRIMERI PREDLOG ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM	36
Izdelava legionarske kape.....	36
Opomnik Varno s soncem.....	37
Izdelava knjižice Varno s soncem	38
Evidentiranje izvajanja zaščitnih ukrepov v prostih dneh v tabelo »Skrb za zaščito pred škodljivimi učinki sončnih žarkov ob sobotah in nedeljah«.....	39

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV - V IKONAH

Pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov se zaščitimo tako, da se dosledno izogibamo izpostavljanju Soncu v času njegove največje moči. Takrat:

- * Poiščemo senco, naravno ali umetno ali ustvarimo senco kamor se lahko umaknemo.
- * Ustvarimo si svojo individualno senco, z uporabo zaščitnih oblačil, pokrival in sončnih očal.
- * Izpostavljene dele telesa še dodatno zaščitimo s kemičnimi varovalnimi pripravki, ki pa naj ne bodo uporabljeni zato, da bi podaljševali čas, ko smo izpostavljeni močnemu Soncu.

Tabela: Ikone, ki ponazarjajo osnovna priporočila za zaščito pred sončnim UV sevanjem



UPOŠTEVAMO URO DNEVA.

Ko je sonce najmočnejše (poleti med 10. in 17.* uro), se ne izpostavljamu soncu.

Ta čas preživimo v senci. Načrtovane aktivnosti na prostem opravimo pred oziroma po tem času.

*Opomba:

Pri nasvetu glede zadrževanja v senci smo zaradi moči sončnih žarkov čas, ki ga poleti v popoldanskem času preživimo v senci, podaljšali na 17.uro.



Upoštevamo pravilo sence:

»Kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, se umaknem v senco!«

KO JE SONCE NAJMOČNEJŠE, POIŠČEMO OZ. USTVARIMO SENCO.

Kje poiščemo senco?

Umaknemo se v zgradbo, šotor, senco drevesa ...

Kako si ustvarimo senco v katero se lahko umaknemo?

Odpremo dežnik, tendo ...



**KADAR SE NE MOREMO UMAKNITI SONCU,
SI Z OBLAČILI, POKRIVALOM
IN OČALI USTVARIMO SVOJO LASTNO
SENCO.**

Kako si ustvarimo svojo lastno senco?



- **Glavo si zaščitimo s primernim pokrivalom.**

Glavo si zaščitimo s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm) ali s kapo s ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.



- **Izberemo primerna oblačila.**

Za močno sonce izberemo oblačila z oznako visoke zaščite, t. j. UPF (angl. ultraviolet protection factor) najmanj 40+.

Tudi če nimamo oblačil z oznako visoke zaščite, se lahko primerno zaščitimo. Izberemo oblačila, ki so lahka in gosto tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami. Boljšo zaščito pred soncem nudijo oblačila, ki so ohlapna in v več plasteh, v živih ali temnejših barvah.

Zavedamo se, da nepokrita koža NI zaščiten!



- **Uporabljamo sončna očala ustrezne kakovosti.**

Izberemo očala ustrezne kakovosti (CE, UV400) in primerne oblike (ki onemogoča stranski prehod sončnega sevanja v oči).

NA PREDELIH, KI JIH NI MOGOČE ZAŠČITITI NA NARAVNE NAČINE, KOT DODATNO ZAŠČITO UPORABIMO KEMIČNE VAROVALNE PRIPRAVKE.



Vedno izberemo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF ali angl. sun protection factor SPF) najmanj 30.

Da bo zaščita pred soncem učinkovita, kemične varovalne pripravke za zaščito pred soncem (kreme, geli ...) pravilno uporabljamo:

- * Uporabimo zadostne količine nanosa. Po 5ml (1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo.
- * Namažemo se dovolj pogosto. Namažemo se 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne pozabimo na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno nanesemo vsaki 2 uri oz. pogosteje, npr. po kopanju, močnem potenju, brisanju ...

Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem niso namenjeni podaljšanju izpostavljanja soncu.



PIJEMO DOVOLJ VODE.

Ne pozabimo na nadomeščanje izgubljene tekočine!

Več: UV sevanje in zdravje <http://www.nijz.si/sl/ultravijolicno-uv-sevanje-in-zdravje>
ter ostala gradiva za izvajanje programa Varno s soncem, objavljena na spletni strani NIJZ ali posredovana po e-pošti na e-naslov koordinatorja programa v vrtcu oz. posredovana v tiskani obliki.

OSNOVNI NAMEN PROGRAMA VARNO S SONCEM

S programom želimo doseči:

- * otroke in njihove starše spodbuditi k zavedanju o nevarnosti delovanja sončnih žarkov,
- * otroke spodbuditi k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki,
- * otroke in njihove starše spodbuditi k doslednemu upoštevanju in izvajanju zaščitnih ukrepov ob izpostavljenosti delovanju sončnim žarkom,
- * vplivati na spremenjen odnos do izpostavljanja sončnim žarkom v celotni populaciji Slovenije in z doslednim izvajanjem zaščitnih ukrepov v celotni populaciji dolgoročno zmanjšati pojavljanje rakavih obolenj kože v Sloveniji.

Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem naj zato postane del rednih vsebin ter dejavnosti in življenja v vseh vrtcih!



Vir: Gradiva za izvedbo programa
Varno s soncem 2014

IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Bistvo programa Varo s soncem je, da otroci osvojena znanja o posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito zmanjšamo, v vrtcih tudi redno izvajajo v praksi.

Vse to pa otrokom omogočate vzgojiteljice in vzgojitelji, ki jim najprej skozi različne dejavnosti približate vsebino in po tem ob sončnih dneh tudi skrbite, da se ukrepi za zaščito pred soncem dosledno izvajajo v praksi.

Pri izvajanju programa je glavni poudarek na lastni aktivnosti otrok, kar omogoča, da otroci vsebine čim bolj ponotranjijo. Otroci sodelujejo pri pripravi miselnih vzorcev, aktivni so pri tematsko obarvanih igrah vlog, k izvajanju zaščite jih vzpodbujate pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti na prostem itd.

Pri iskanju informacij na to temo so vključeni tudi starši, ki skupaj z otroki poiščejo odgovore. Starši seveda poskrbijo tudi za zaščitna sredstva (pokrivala, primerna oblačila) in za dosledno izvajanje zaščitnih ukrepov tudi v dneh, ko otrok ni v vrtcu.

Kako v vrtcu pristopimo k izvajanju programa Varo s soncem?

1. Načrtovanje programa Varo s soncem v vrtcu

Izobraževalno srečanje: kurikularna skupina za koordinatorje načrtovalnih timov.

Načrtovalni timi strokovnih delavk po starostnih obdobjih otrok, načrtovanje teme v tandemu.

Vsebina načrta:

- * Izhodišče za izvajanje programa (začetek smiselno povežemo s prejšnjo temo).
- * Cilji (poiščemo v Kurikulu za vrtce).
- * Organizacija (prostora, časa, sredstev in dejavnosti).
- * Evalvacija.

2. Izvajanje programa

Priprava:

- * Predhodna seznanitev staršev.
- * Ustvarimo problem, ki bo miselni izziv za otroke.
- * Povežemo ga z aktualnimi zadevami v okolju.
- * Tematsko organiziramo igralne koticke v igralnici in na prostem.
- * Ponudimo vsebinsko ustrezno didaktiko.

Izvedba:

- * Otrok spoznava lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote.
- * Otrok spoznava za zdrave koristne in škodljive vplive sonca.
- * Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in tudi sam.
- * Spodbujamo ustvarjalnosti v kontekstu teme na vseh področjih dejavnosti

(umetnost, jezik, narava, družba, gibanje, matematika).

- * Skrbimo za to, da imajo otroci vedno na razpolago dovolj tekočine (vodo).
- * Vzgojitelji sodelujemo pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti.
- * Skrbimo za dober vzgled vseh zaposlenih v vrtcu.
- * Skrbimo za obveščanje in sodelovanje s starši.
- * Ves čas opazujemo otroke in spremljamo njihovo učenje novih vzorcev obnašanja ter poudarjamo pomen za zdravje.

3. Pričakovani rezultati

Starši sodelujočih otrok, vzgojitelji, otroci osvojijo pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajajo v praksi.

CILJI PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Globalni cilj: Spoznavanje zdravega in varnega načina življenja.

Posamezni cilji programa Varno s soncem:

- * Otrok spozna svoje telo, življenjski cikel ter zdrav in varen način življenja.
- * Otrok spozna, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- * Otrok spozna, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi.
- * Otrok odkriva in spozna vremenske pogoje, pogoje in pojave.
- * Otrok odkriva in spozna pojav sonca in si oblikuje primerno predstavo o njem.
- * Otrok odkriva in spozna lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- * Otrok se seznanja s pomenom pravilne zaščite pred sončnimi žarki.
- * Otroci in starši se seznanjajo z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca (primerna oblačila, pokrivala, zaščitna krema ...).
- * Otroke in starše se spodbuja k pravilni in dosledni uporabi zaščitnih sredstev in izvajanju aktivnosti za zaščito pred sončnimi žarki.
- * Otrok aktivno sodeluje pri vsakodnevnih dejavnostih zaščite.
- * Otrok se nauči sam poiskati senco v naravi.
- * Otrok se navadi, da zaužije dovolj tekočine (voda).
- * Otrok spozna besedo, knjigo kot vir informacij.
- * Otrok spozna grafične prikaze, jih oblikuje in odčitava.
- * Otrok se seznanja s strategijami merjenja, z merili in enotami.

DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Dejavnosti, ki potekajo v času izvajanja izobraževalnega dela programa Varno s soncem so namenjene:

- * Seznanjanju otrok o delovanju sonca, njegovih škodljivih in koristnih učinkih na človekovo telo in okolje ter načinih zaščite.
- * Spodbujanju otrok k upoštevanju zaščitnih ukrepov in uporabi zaščitnih sredstev pred škodljivimi sončnimi žarki (umik v senco, sončna očala, širokokrajni klobuk, obleka z dolgimi rokavi in hlačnicami).

Dejavnosti potekajo v ustrezno organiziranih kotičkih v igralnici in na prostem, opremljenih z vsebinsko usmerjenim gradivom. Poleg splošnih dejavnosti, navedenih v nadaljevanju, so ostale razvrščene glede na predmet, pojav, ki naj bi ga otrok spoznal ali pa glede na način izvajanja dejavnosti povezanih s promoviranjem uporabe ustrezne zaščite pred soncem. Dejavnosti za zaščito otrok pred nevarnimi sončnimi žarki v vrtcu potekajo prek igre, na zabaven, preprost a poučen način.

Splošne dejavnosti:

- * Branje iz izobraževalne otroške literature.
- * Pregledovanje knjig na temo sonca.
- * Izdelovanje miselnih vzorcev.
- * Oblikovanje in izpolnjevanje tabel z uporabo samozaščitnih sredstev.
- * Izdelovanje plakatov na temo zaščita pred soncem (iz revij izrezana in nalepljena: oblačila, pokrivala, očala, sončne kreme ...).
- * Spremljanje in beleženje vremena s simboli.
- * Otroci samostojno razmišljajo, sklepajo. V skupini iščejo načine, kako se je možno zaščititi pred soncem, vročino...
- * Pomembno! Starši so, v kotičkih za starše, sproti obveščeni o dejavnostih in seznanjeni o zaščiti pred prekomernim izpostavljanjem soncu in drugimi nevarnostmi v poletju.

Dejavnosti namenjene spoznavanju lastnosti sonca:

- * Otroci se seznanjajo s pojmom sonce preko različnih medijev.
- * V knjigah, revijah, slikanicah iščejo informacije o soncu.
- * Sodelujejo v didaktičnih pogovorih o zdravju in zaščiti.
- * Otroci izdelajo plakat o soncu.
- * Otroci razvrščajo slike pravilnega in nepravilnega ravnanja na soncu.
- * Otroci opazujejo vplive sonca v naravi (voda v senci in na soncu; bela črna podlaga na soncu; sušenje mokre krpe na soncu in senci ...).
- * Otroci s povečevalnim steklom zbirajo sončne žarke (seveda s pomočjo odraslega) in opazujejo kaj se dogaja s papirjem.
- * Otroci spoznavajo prednosti in slabosti sonca, spoznajo pozitivne in negativne učinke sonca za naše telo prek zgodb, lutke, pogovora, fotografij itd.
- * Otroci spoznajo posledice prekomernega izpostavljanja soncu.

- * Otroci spoznajo pravila zaščite pred soncem.

Dejavnosti namenjene spoznavanju sence:

- * Otroci iščejo informacije v otroških enciklopedijah.
- * Otroci prepoznavajo naravne in umetne sence.
- * Otroci beležijo temperaturo ob različnih delih dneva, na soncu in v senci.
- * Otroci opazujejo svojo senco in jo merijo, primerjajo, označujejo.
- * Otroci sodelujejo pri izdelavi senčne ure: opazujejo premikanje, dolžino sence ob različnih urah.

Dejavnosti namenjene ustvarjanju sence:

- * Otroci na igrišču s pomočjo odraslega izdelajo senčne bivake, si naredijo senco z zaveso, šotorom, pod drevesom.
- * Otroci merijo dolžino sence ob različnih urah z različnimi merskimi enotami in podatke vpisujejo v tabelo.
- * Otroci z velikim dežnikom ustvarijo umetno senco in spoznavajo razlike med umetno in naravno senco.

Izdelava sončne ure:

- * Z otroki naredimo preprosto sončno uro - palico namestimo navpično na tla in v različnih časovnih segmentih opazujemo dolžino in premik sence.

Družabne igre na temo zaščite pred soncem:

- * Otroci se igrajo KVIZ na teme sonca, sence, vremenskih pojavov, zaščite pred soncem.
- * Otroci se igrajo igro SPOMIN na temo Varno s soncem:
- * Otroci skupaj z vzgojitelji izdelajo matematično igro Spomin. Otroci narišejo dve enaki sličici, ki upodabljata poletje in zaščito pred soncem, npr. sonce, klobuk, ohlapna oblačila, sončna očala, izdelek sončne kreme, drevo s senco, kozarec z vodo, lubenico ... Ob igranju igre Spomin imajo otroci možnosti utrjevanja osnovnih pravil zaščite pred soncem.
- * Otroci se igrajo igro ČLOVEK, NE JEZI SE na temo Varno s soncem, ki jo izdelajo vzgojitelji ali pa otroci sami s pomočjo vzgojiteljev.
- * Otroci se igrajo didaktično igro, pokrivanko Varno s soncem, v kolikor jo je vrtec prejel v preteklih letih sodelovanja v programu.

Ogled lutkovne predstave ali animiranega filma na temo zaščite pred soncem:

Tematska lutkovna predstava ali animirani film nudi odlično izhodišče za razgovor o vplivu sonca, možnostih zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov.

Likovno ustvarjanje na temo zaščite pred soncem:

Likovno ustvarjanje na temo sonce, veselje, morje, počitnice, poletne igre, družinski dopust, zaščita pred soncem z različnimi likovnimi tehnikami:

- * Otroci gnetejo, oblikujejo, valjajo plastelin, glino, slano testo in ustvarjajo na temo poletje, sonce.

- * Otroci uporabljajo škarje pri izrezovanju slikic iz revij.
- * Otroci rišejo sonce z voščenkami, kredami, flomastri, ogljem, suhimi barvicami, na temo poletje, sonce ustvarjajo s tempera barvicami.
- * Otroci rišejo s kredami na asfaltni površini.

Izdelovanje zaščitnih pokrival:

- * Otrok izdelava legionarsko kapo iz časopisnega papirja.
- * Otrok izdelava papirni klobuček z velikimi kraji in ga pobarva.

Igra vlog na temo zaščite pred soncem, otroci uživajo v različnih igrah vlog:

- * »Gremo na počitnice«, ko se pripravljajo, da se bodo odpeljali na poletne počitnice. Na voljo imajo različna oblačila ter ostale predmete, ki se jih uporablja na plaži oz. na počitnicah.
- * »Na plaži«, ko predpostavljajo, da so ob morju. Na voljo imajo različne predmete, ki se jih uporablja na plaži, kot npr. brisače, slamnate klobuke, čepice, zaščitno sončno kremo, plastenko vode, revijalne časopise, sadje ...

Izbira tematskih pesmi:

- * Otroci se naučijo in pojejo pesmi, npr. Na planincih, Sijaj, sijaj sončece, Sonce se smeje itd. ter jih spremljajo z lastnimi inštrumenti (ploskanje, udarjanje).
- * Otroci prisluhnejo otroškim pesmicam o soncu, morju, poletju itd. na CD-jih.
- * Otroci plešejo ob poletni glasbi.
- * Otroci plešejo s pokrivali.

Igre z vodo:

- * V vročih dneh se otroci hladijo ob igri z vodo (vedra in bazeni z vodo): prelivanje vode, škropljenje z vodo, spuščanje ladjic, pihanje s slamicami, potapljanje različnih predmetov, štafetne igre z vodo. Bazeni oz. vedra so postavljeni v senco.

Izvajanje sprostitvenih dejavnosti v naravi:

- * Otroci sodelujejo v jutranjem pozdravnem krogu in pogovoru v skupini.

Piknik na temo zaščite pred soncem:

Ob zaključku programa in koncu šolskega leta se otroci s starši udeležijo piknika na prostem pod drevesom v senci. Zaželeno je, da imajo klobuke za zaščito pred soncem.

PRIMERI PREJ NAVEDENIH DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PREDSTAVLJENI V OKVIRU POSAMEZNIH KURIKULARNIH PODROČIJ

JEZIK

Dejavnosti:

- * Pogovor o soncu, koži in zaščiti s pomočjo različnih knjig in drugih didaktičnih sredstev.
- * Prebiranje zgodb povezanih s poletjem, morjem, soncem, počitnicami v revijah in knjigah za otroke ter pogovor o vsebini in na kakšen način se otroci na morju zaščitijo pred soncem.
- * Prebiranje pesmi o soncu iz različnih knjig za otroke.
- * Deklamacije, uganke ...
- * Knjižni kotiček: umetnostna in neumetnostna besedila (zgodbe, pesmice, priročniki, enciklopedije o vremenu, letnih časih ...).
- * Poletje v risanih serijah.

Cilji:

- * Ob poslušanju pravljic in pesmic otrok razvija zmožnost domišljajske rabe jezika.
- * Otrok razvija jezikovno zmožnost v različnih funkcijah in položajih, ob vsakodnevnih dejavnostih ter v različnih socialnih situacijah.
- * Otrok uživa in se zabava v rimah ter besednih igradah.

NARAVA

Dejavnosti:

- * Opazovanje dolžine sence našega telesa in temu primerno pravočasen umik v senco.
- * Opazovanje in merjenje sence na prostem; izdelava senčne ure.
- * Izvajanje poskusa prosojnosti oblačil s svetilko: skozi tkanine različnih materialov in barv se sveti s svetilko in opazuje, skozi katere tkanine svetloba prehaja in so zato manj primerne za zaščito pred soncem.
- * Skrb za eko vrt – ugotavljanje vpliva sonca na rast rastlin.
- * Zaščita pred sončnimi žarki (pogovor, osveščanje ob zgodbi, npr. Senčna ura).
- * Sončni zahod, vzhod ... (pogovor, opazovanje).
- * Pogovori o zdravju in zaščiti pred škodljivimi vplivi sonca.
- * Izdelava vremenskega koledarja in spremljanje sončnih dni.
- * Igre z vodo (pretakanje, prelivanje, brizganje) in kopanje v bazenu.

Cilji:

- * Otrok spozna sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo.
- * Otrok se zave, da na njegovo zdravje vpliva okolje, pa tudi on sam.
- * Otrok odkriva in spozna pojav sonca in si oblikuje razvojni stopnji primerno predstavo o njem.
- * Otrok odkriva in spozna lastnosti sončnih žarkov: svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- * Otrok spozna, kako se lahko varuje pred škodljivimi vplivi sonca.

DRUŽBA

Dejavnosti:

- * Osveščanje otrok in staršev s pomočjo v sklopu programa Varno s soncem izdelanega miselnega vzorca o zaščiti pred sončnimi žarki.
- * Plakat o zaščiti pred sončnimi žarki za starše: spodbuda staršem, da prinesejo zaščitna pokrivala, primerna oblačila za otroke ...
- * Družabne igre, npr. Sonček (knjiga – Otroške in družinske igre).
- * Seznanitev s pravili didaktične igrace, pokrivanke Varno s soncem.
- * Socialna igra »Ugani kaj je v vreči«: otrokom v vrečo pripravimo najrazličnejše predmete, ki imajo ali nimajo povezave z zaščito pred soncem. Otroci iščejo vsiljivce in s tem nastane veliko možnosti za pogovor, kaj nam nudi zaščito pred soncem in kaj ne.
- * Socialna igra »Lovljenje sence«: igra se izvaja na zunanjem asfaltnem igrišču v zgodnjem dopoldanskem času. Poleg socialnega in gibalnega aspekta igre, daje tudi iztočnico za pogovor o dolžini in pravilu zadrževanja v senci.

Cilji:

- * Otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki.
- * Otrok se seznanja z varnim vedenjem in se nauči živeti in ravnati varno v različnih okoljih: v vrtcu, na sprehodu, v gozdu.

GIBANJE

Dejavnosti:

- * Bivanje na prostem - sprehodi, igrišče z igrali, peskovnik, terasa, asfaltna ploščad, travnik, kotički pod drevesom... v zgodnjih dopoldanskih urah.
- * Aktivno igrišče, aktivni sprehodi. Ob izvajanih dejavnostih ves čas didaktični pogovor o primerni zaščiti, pomenu nadomeščanja tekočin, trajanju dejavnosti, pomembnosti ure in kdaj se vrniti v vrtec.
- * Jutranje razgibavanje ob tematsko izbrani glasbi Dobro jutro sonce.
- * Opazovanje senc, ki so nastale na igrišču in igranje gibalne igre POHODI MOJO SENCO. Otroci skušajo pohoditi senco svojim vrstnikom. Igra je zelo zabavna, hkrati otroci poimenujejo dele telesa, kar ustvarja še več gibanja. Na vsak način namreč želijo skočiti komu na glavo (senco) in so praviloma neutrudni, če jim spodleti, ko se vrstnik uspešno skloni ali odskoči.
- * Umirjanje ob klasični glasbi in ob posnetkih zvokov iz narave (Štirje letni časi- poletje, Jutranja zarja, zvoki morja, nevihte ...).
- * Opazovanje in merjenje svoje sence na prostem.

Cilji:

- * Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- * Razvijanje prstne spretnosti in orientacije.
- * Uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila.

UMETNOST

Dejavnosti:

- * Oblikovanje kotička »Plaža«; oprema kotička s sredstvi za zaščito pred soncem (sončna očala, krema za zaščito pred soncem, različna pokrivala in oblačila). Otroci v igri vlog prenašajo usvojeno znanje in skozi igro kažejo, kako skrbijo za dojenčke v kotičku in jih zaščitijo pred soncem.
- * Izdelovanje in poslikava legionarskih kap iz papirja – vsak otrok izdelava svojo, izdelajo lahko tudi legionarske kape za dojenčke v kotičku »Plaža«.
- * Petje in uprizorjanje ob že znanih pesmih o poletju (Sijaj, sijaj sončece; Sonce se smeje; Barčica po morju plava ...).
- * Seznanitev z novimi pesmicami povezanimi s soncem, morjem, poletjem.
- * Likovno ustvarjanje z različnimi tehnikami v senci na prostem »Pod senčnikom« tematsko povezano z vremenski pojavi (trganka, tiskanje, slikanje), soncem (slikanje s kredami in ogljem) za slikarsko razstavo ob koncu izvajanja programa.
- * Poslušanje pesmi povezanimi s soncem, morjem, poletjem itd. s pomočjo avdiovizualnih sredstev (DVD, CD predvajalnik).
- * Likovno ustvarjanje z različnimi tehnikami (akvarel, plastelin, slano testo, tempera barvice ...) na temo poletja.

Cilji:

- * Spodbujanje radovednosti in veselja do umetniških dejavnosti.

MATEMATIKA

Dejavnosti:

- * Reševanje različnih delovnih listov na temo zaščite pred soncem (obkroževanje predmetov in pojavov, ki nam nudijo zaščito pred soncem; pobarvanke s predmeti, ki nudijo zaščito pred soncem).
- * Vremenski koledar (vsakodnevno beleženje in označevanje vremena).
- * Seznanitev z vremenskimi simboli.
- * Spoznavanje časovnih terminov: zgodaj, pozno, zjutraj, dopoldne, popoldne, zvečer ...
- * Opazovanje in merjenje svoje sence na prostem.

Cilji:

- * Otrok uporablja simbole; razvršča.
- * Otrok razvija orientacijo; spoznava prostor, njegove meje, zunanost, notranost.

PRIMERI DOBRE PRAKSE IZ VRTCA

I. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v VRTCU MUTA

1. VRTEC MUTA, starostno obdobje 4 do 6 let

Cilji sodelovanja v programu Varno s soncem:

- * Ozaveščanje otrok o pomenu sonca in svetlobe, ter o varnem bivanju na soncu.
- * Otrok spoznava, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja.

V izvedbo programa so bili vključeni:

- * strokovne delavke v vrtcu
- * medicinski sestre ZD Radlje ob Dravi
- * predstavnica NIJZ OE Ravne na Koroškem
- * otroci, starši, stari starši

Izvedene dejavnosti in opis nekaterij izmed njih:

- * Obisk medicinskih sester / predstavitev pomena zaščite pred soncem.
- * Navajanje na pitje vode in nesladkanega čaja, hidracija, priprava sadnega napitka.
- * Spoznavanje pomena gibanja na svežem zraku, vsakodnevna aktivnost na prostem na različnih področjih ob primernem času dneva.
- * Fit aktivna igrišča.
- * Izdelava knjižice Varno s soncem.
- * Izdelava pokrival.
- * Izdelava vremenskih koledarjev.
- * Risanje senc in ugotavljanje, kdaj je senca najkrajša.
- * Igra senčno gledališče..
- * Izdelava tabele za beleženje skupaj s starši doma: kako se zaščitimo pred soncem; različno ustvarjanje in branje zgodb na temo sonca in zaščite pred soncem, igre z vodo/ izhlapevanje, mešanje snovi ...
- * Izpolnjevanje ankete staršev in strokovnih delavcev.

1. **Aktivnosti ob svetovnem dnevu sonca ...**

Gledali smo film Sonce, kjer smo spoznavali pomen sonca in njegovo korist pri pridelavi električne energije.

Ob obisku medicinske sestre pa smo se seznanili, kako se varno zaščitimo pred sončnimi žarki. Naučili smo se spremljati gibanje svoje sence. Spoznali smo, kadar je naša senca krajša, se umaknemo v senco in na ta način poskrbimo za svoje zdravje.



*Fotografija ogleda filma o soncu
Vir: Vrtec Muta*

2. **Ustvarjanje in spoznavanje sledi prstov, pipete in barve ... vse v obliki sonca**



*Fotografija ustvarjanja sledi prstov
Vir: Vrtec Muta*



*Fotografija likovnega ustvarjanja na temo sonce
Vir: Vrtec Muta*

3. **Motivacija otrok ob pripomočkih za zaščito pred soncem**

Seznajali smo se s pripomočki za zaščiti pred soncem in o dejavnostih v prihajajočih dneh.

4. **Zaščitne kape**

Izdelali smo si zaščitno pokrivalo, ki smo ga uporabili pri gibanju na prostem.

5. **Vremenski koledar**

Izdelali smo si vremenski koledar in vsakodnevno spremljali vreme. Ob njem smo ugotavljali kako se je treba zaščititi na tekoči dan.

Vremenski koledar smo si izdelali tudi za domov. Skupaj s starši vreme beležili tudi doma.

6. **Vremenska karta**

Spoznavali, poimenovali in beležili smo temperaturo dneva in iskali svetlobo sonca v pesku.



*Fotografija ogledovanja vremenskega koledarja
Vir: Vrtec Muta*

Senca

Risali smo senco prijatelja in ugotavljali kdaj je senca najkrajša. Spoznali smo, da je takrat sonce najnevarnejše, zato smo se takrat umaknili v senco.

Senco smo merili s koraki, palicami, jo iskali v naravi.

Pripravili smo si senčno gledališče, kjer smo igrali predstavo Sonce je šlo na potep.



Fotografija predstave senčnega gledališča

Vir: Vrtec Muta

7. Igre z vodo

Igrali smo se z vodo, polnili vodo, risali z vodo po asfaltni podlagi.



Fotografija polnjenja vode

Vir: Vrtec Muta



Fotografija ustvarjanja sledi vode

Vir: Vrtec Muta

8. Na izletu

Hodili smo na izlete in preživljali urice v senčnem gozdu skupaj z očki.

9. Tabela vremena in zaščite pred soncem

Skupaj s starši smo doma izpolnjevali tabelo in vpisovali kako smo se, glede na vreme, zaščitili.

Evalvacija izvedenega programa:

Starši večine otrok so aktivno sodelovali pri procesu izvajanja zaščite pred sevanjem UV sončnih žarkov in zagotavljali primerne pogoje za izvedbo (primerna oblačila, zaščitne kape, zaščita s kremo). V vrtcu pa smo otrokom omogočali gibanje in igro na prostem v primernem času in rutino prilagajali vremenskim razmeram. Gibali smo se v senci dreves, se igrali pod zaščitno streho peskovnika, v gozdu, v šotoru ... Starše smo ozaveščali z vsebino

na oglasnih panojih z izdelanimi plakati, slikami, risbami in z navedenimi priporočili za varno gibanje na soncu.

Skupaj s starši so otroci doma v pripravljeno tabelo po dnevih vrisovali vreme in kakšno zaščito so uporabili. Ugotovili smo, da so osvojili pomen zaščite pred soncem, saj v vrtec je večina otrok prihajala z zaščitnim pokrivalom in primernimi oblačili, očali. Znali so se orientirati po velikosti svoje sence in ugotovili ali je gibanje in igra na soncu varno ali ne. Drug drugega so spodbujali k igri v senci in k uporabi zaščitnih sredstev oz. ukrepov.

Starši so ob zaključku junija izpolnili anketo na lastno željo in s tem pripomogli h kakovostnemu ozaveščanju in pravilnemu ravnanju za zaščito sebe in svojih otrok.

Kot strokovna delavka se zavedam pomena zdravja in bom še v naprej skrbela za varno gibanje na sonce in za zdravje vseh v vzgojno izobraževalnem procesu.

Pripravila: Martina Črešnik

2. VRTEC MUTA, starostno obdobje 5 do 6 let

V sklopu programa Varno s soncem smo izvajali veliko različnih dejavnosti preko katerih smo spoznavali ustrezne ukrepe za zaščito pred soncem:

- * Izdelali smo si tabelo, v katero smo vsakodnevno beležili vreme in zapisali temperaturo. Izdelali smo sestavljanko, kako se ustrezno zaščitim pred soncem pri igri v peskovniku.
- * Izdelali smo si knjigo Varno s soncem.
- * Vsakodnevne aktivnosti in gibanja na prostem smo izvajali v senci ali pred 10. uro, ko sonce še ni tako močno pripekalo.
- * Otroci so v vrtec skrbno nosili pokrivala in imeli oblečena lahka oblačila, ki zaščitijo kožo.

Otroci so preko vseh dejavnosti izvedeli zelo veliko o ustrezni zaščiti pred soncem, pohvalno pa je bilo tudi sodelovanje staršev pri izvedbi projekta.

Pripravili:

Maja Moškon in Simona Harnik

II. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM v VRTCU MALA NEDELJA

(zaključno poročilo)

Naš vrtec sodeluje v programu Varno s soncem že vrsto let. Namen sodelovanja je vsekakor ozaveščanje otrok in njihovih staršev, kako se obvarovati pred škodljivimi vplivi sonca. Dejavnosti v vrtcu so bile načrtovane tako, da so sovpadle z razvojem otrok in temeljile na izkušnjah ter predznanju z upoštevanjem interesa otrok in aktualnosti teme programa.

Posebej pomembno je, da poskrbimo za zaščito otrok pred soncem, kajti znano je, da kar 80 % skupne življenjske izpostavljenosti UV žarkom dosežemo že v prvih dveh desetletjih življenja.

Zaključno poročilo vsebuje poročila o realizaciji projekta vseh oddelkov vrtca, vse fotografije vključene v poročilo so last vrtca Mala Nedelja.

1. VRTEC MALA NEDELJA, starostno obdobje 1 do 3 leta

Zastavljeni cilji programa:

- * otrok ob knjigi doživlja ugodje, veselje, zabavo, povezuje estetiko in fizično ugodje ter pridobiva pozitiven odnos do literature,
- * doživljanje in spoznavanje umetniških del,
- * otrok si starosti ustrezno oblikuje predstavo o Soncu,
- * varno bivanje na Soncu,
- * otrok spozna, da na njegovo zdravje vpliva okolje,
- * sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja na Soncu ob uporabi zaščite.

S prvo dejavnostjo na temo zaščite pred soncem smo pričeli na Dan Sonca, 28. maja., in sicer s Sončkovim tekom. Priredili smo ga v sklopu celotnega vrtca. Zbrali smo se na igrišču šole. Starejši otroci so tekli po igrišču, mi, mlajši, smo se odpravili na trim stezo. Otroci so bili ob teku izjemno navdušeni in so tekali še več kot smo sprva predvideli. Najbolj so se na koncu razveselili medalj v obliki Sonca. Zaščitnih kap nismo imeli zaradi varnosti, je pa proga v senci.

Sledila je naslednja dejavnost, pogovor o Soncu. Otrokom sva najprej pokazala izdelano Sonce. Tukaj ni bilo težav, ker so takoj vedeli o čem se bomo pogovarjali. Predvsem smo se pogovarjali kje se nahaja Sonce in kakšne barve je. Otroci so dobro odgovarjali na vprašanja. Pogovor je nanasel tudi na to,

kaj bi se zgodilo, če ga ne bi bilo. Otroci so povedali, da bi bila tema, hladno bi nam bilo in ne bi posijalo skozi okno. Pogledali smo si predvsem knjige o Soncu. Pri pogovoru so sodelovali starejši otroci iz skupine.

Izdelali smo si tudi izjemno zanimive risbe o Soncu. Pri tem so bili otroci svobodni pri barvanju. Najprej so si z veseljem pobarvali krog iz kartona. Seveda so se najbolj razveselili barvanja dlani. Tukaj sva vzgojitelja morala biti pozorna, da se barva ni posušila. Dlan so nato odtisnili v sredino lista na

katerem je bil narisan krog. S tem sva jim in nama pripomogla, da bo res nastalo Sonce. Na koncu so na sredino prilepili pobarvani krog.



*Fotografija ustvarjanja slike sonca
Vir: Vrtec Mala Nedelja*



*Fotografija ustvarjanja slike sonca
Vir: Vrtec Mala Nedelja*

Z izjemnim veseljem so si otroci pobarvali tudi instrument v obliki kroga. Ta krog predstavlja Sonce. Seveda smo si izbrali rumeni flomaster. S flomastrom so v sredino narisali Sonce. Spodbujala sva jih k temu, da se v njihovi moči čim bolj potrudijo. Instrument sva jim po tem izdelala oz. dokončala vzgojiteljica, saj je bilo potrebno lepiti z vročim lepilom. Izdelan je bil iz odpadne škatle topljenega sira, v njeno notranjost sva nasula riž. Najbolj so se na koncu razveselili igranja nanj. Na igranju na inštrumente smo zapeli pesmico o soncu - Sijaj, sijaj Sonce.

Za zaščito pred soncem smo poskrbeli vsak dan, ko smo se odpravili na igrišče. V garderobi smo si naredili pokrivala. Na igrišču smo bivali pri tistih igralih, ki se nahajajo v senci. Občasno smo na igrišču vrtca imeli tudi sadno malico. Klop, ob kateri smo malicali, se namreč nahaja v prijetni senci dreves.

Vsebinsko in fotografije pripravili:

Jernej Filipič in Cecilija Rojht

2. VRTEC MALA NEDELJA, starostno obdobje 2 do 3 leta

V okviru programa Varno s soncem smo izvajali naslednje dejavnosti:

1) Pogovor o soncu

a) Cilji:

- * otrok spoznava kaj je sonce, dobre (da sonce potrebujemo za življenje ...) kot tudi slabe lastnosti sonca (oz. sončnih UV žarkov),
- * spodbujamo različne pristope k spoznavanju narave (sonca in njegovega delovanja).

b) Pripomočki:

- * slike oz. izrezki iz revij, reklam o soncu,
- * literatura o soncu,
- * video posnetek sonca,
- * risanka Pipi in Melkijad, mali in veliki pujs: Sonce,
- * risanka Pipi in Melkijad, mali in veliki pujs: Senca.

c) Potek dejavnosti:

Otroke povprašam kaj vedo o Soncu. Nato se skupaj pogovorimo o njihovih odgovorih, ugotovimo kaj drži in kaj ne. Odgovore poskušamo najti tudi s pomočjo strokovne literature; leksikoni, atlasi in s pomočjo video posnetka o Soncu, vesolju. Tako otrok skozi pogovor, z ogledom video posnetkov spozna in odkrije kaj je sonce, kakšno je sonce in se nahaja. Spozna seveda tudi zakaj sonce potrebujemo in da je po drugi strani sonce lahko tudi zelo škodljivo (za ljudi pa tudi za živali in rastline).

Spoznali smo, da ima sonce dobre in slabe lastnosti oz. posledice:

1) Dobre lastnosti sonca, saj smo ugotovili da sonce nujno potrebujemo za:

- * rast rastlin, našo rast (ker če ne bi bilo sonca in svetlobe se človek ne bi mogel normalno razvijati in rasti), za hrano (kajti brez sonca ne bi bilo življenja - živali in ne rastlin ter posledično ne bi bilo hrane);
- * zdravje in za naše dobro počutje (če sije sonce, smo ljudje bolj veseli, imamo več energije ...);

2) Slabe lastnosti sonca, predvsem če je sonce preveč močno, saj:

- * nas lahko opeče, kar ni dobro za nas, naše zdravje;
- * če smo preveč izpostavljeni soncu, se lahko slabo počutimo, nam je slabo, smo utrujeni ...;
- * ni dobro tudi za živali in rastline, če je sonce preveč močno in predolgo ni dežja oz. ohladitve; kajti živali prav tako trpijo (so utrujene, žejne, se slabo počutijo...), rastline pričnejo veneti ali se lahko celo posušijo (govorimo o suši).

2) Zaščita pred soncem

a) Cilji:

- * otrok spoznava kako se lahko zaščitimo pred škodljivimi sončnimi žarki,
- * otrok si starosti primerno oblikuje predstavo kaj se zgodi, če se ne zaščitimo pred soncem.

b) Potek dejavnosti:

Ko smo spoznali kaj je sonce, kakšno je sonce...smo se pogovorili, seznanili in naučili kako se pred soncem lahko oz. moramo zaščititi. Najprej sledi pogovor, v katerem otroke vprašam, ali vedo kako bi se lahko zaščitili. Večina jih je vedela da se moramo namazati s kremo in da moramo imeti na glavi kapo ali klobuk. Potem smo se s pomočjo zloženke (Varno s soncem) in interneta seznanili kako se še lahko zaščitimo pred soncem. Ugotovili, spoznali in naučili smo se, da se pred soncem lahko zaščitimo tako, da imamo na glavi pokrivalo, da zaščitimo oči s sončnimi očali, da imamo tanke majčke z dolgimi rokavi in tanke hlače z dolgimi hlačnicami, da se zadržujemo v senci, ko pa je najbolj vroče in najbolj močno sonce, pa tako, da se zadržujemo v zaprtih prostorih. Dodatno se zaščitimo s kremo z visokim zaščitnim faktorjem in ves čas skrbimo da pijemo veliko tekočine – vode.

Prav tako smo se pogovorili in si pogledali (slikovno na internetu), kaj se zgodi, če se ne zaščitimo ali se premalo zaščitimo: da lahko dobimo opekline, da nas boli glava in nam je slabo, smo utrujeni, dehidriramo oz. smo zelo žejni (starosti primerno razložimo kaj je to dehidrirati). Ko smo se pogovarjali o vsem tem, je nekaj otrok povedalo, da je njih (ali starše, znance) sonce v preteklosti že zelo opeklo, toliko, da jih je potem bolelo. Zato sem še bolj poudarila kako se je potrebno vsakokrat ko gremo na sonce zaščititi, tudi če piha veter ali je oblačno se je potrebno zaščititi pred soncem. Preden smo šli ven, smo se vedno prepričali da imamo prav vsi zaščitno pokrivalo (klobuk ali kapo), tudi jaz (vzgojiteljica) in se tudi na igrišču zadrževali in igrali v senci dreves.

3) Risanje sončkov

a) Cilji:

- * razvijanje umetniške predstavljalnosti in domišljije z zamišljanjem in ustvarjanjem,
- * razvijanje sposobnosti umetniškega izražanja miselnega, čutnega doživljanja

b) Potek dejavnosti:

Ko so otroci skozi pogovor, o soncu spoznali kakšno je sonce, smo sonce poskušali narisati. Otroci so ugotovili, da za sonce potrebujejo rumeno, rdečo ali oranžno barvo (rumeno ker je rumeno, rdeče je zelo močno sonce, oranžno pa še ni tak močno, vendar je že skoraj ---> razlaga otrok, zakaj ravno te barve).

Nato so otroci vsak po svoji predstavi in svojem razumevanju narisali veliko sonce.

*Fotografija risbice sonca
Vir: Vrtec Mala Nedelja*



4) Sončkov tek

a) Cilji:

- * razvijanje gibalnih sposobnosti,
- * usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- * postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin teka,
- * spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

b) Potek dejavnosti:

V našem vrtcu na Svetovni dan sonca (28.maj) vsako leto organiziramo Sončkov tek. Vsi oddelki, vseh starostnih skupin, se udeležimo Sončkovega teka, ki poteka na velikem šolskem igrišču. Pred tekom se z otroci pogovorimo o teku (kaj je to tek, kako poteka tek, zakaj Sončkov tek ...). Prav tako otroke seznanim o varnosti: da se pri teku ne prerivajo, da je potrebno obuti športne copate, da potrebujemo vso zaščito pred soncem ki jo poznamo oz. uporabljamo dnevno: da se je potrebno namazati z zaščitno kremo za sonce, ker tek poteka zunaj na soncu in, da potrebujem zaščitna pokrivala (klobučke, ali kape s senčnikom).

Otrokom tudi razložim kaj je to Svetovni dan sonca in zakaj ga imamo, tako so otroci seznanjeni tudi z novim terminom --> Svetovni dan ...

Ko se o vsem pogovorimo, se zaščitimo pred soncem, obujemo in oblečemo športno opremo ter se pridružimo ostalim skupinam na športnem igrišču. Tek poteka po skupinah, najprej tečejo najmlajši, nato naša skupina in tako naprej ... Ob tem ko čakajo na vrsto, se seznanijo in spoznajo kaj pomeni navijanje, saj vsaka skupina navija oz. bodri druge skupine ki tečejo.

Pri teku ni zmagovalca in poraženca! Vsak otrok na kocu dobi »medaljo«, ki jo izdelamo strokovne delavke vrtca.

5) Izdelovanje sončkov

a) Cilji:

- * razvijanje umetniške predstavljalnosti in domišljije z zamišljanjem in ustvarjanjem,
- * razvijanje sposobnosti umetniškega izražanja miselnega, čutnega doživljanja,
- * uporaba in razvijanje spretnosti: spoznavanje, raziskovanje, eksperimentiranjem z različnimi likovnimi tehnikami in materiali.

b) Potek dejavnosti:

Po vsem kar smo se naučili, spoznali, odkrili o soncu, varnosti pred soncem ... smo se z otroci dogovorili in se odločili da si bomo naredili tudi razstavo sončkov, ki jih bodo otroci sami izdelali. Otroci namreč zelo radi likovno ustvarjajo in skozi likovne dejavnosti novo pridobljeno znanje še bolj poglobijo. Razmišljali smo, kako bi si lahko naredili sončke in se na koncu odločili da bomo izdelali sončke iz odpadnega materiala (lepenke v obliki krogov). Tako smo kroge pobarvali z rumeno tempera barvo. Ko so se krogi posušili, smo kroge nalepili na risalni list in

z rumeno tempera barvo narisali še sončne žarke. Otroci so bili zelo zadovoljni in veseli vsak svojega sončka. Na koncu smo sončke razstavili (obesili) na panoju naše skupine in tudi v igralnici.

Pripravila: Petra Cvetko

3. VRTEC MALA NEDELJA, starostno obdobje 4 do 6 let, skupina 1

V naši skupini smo program Varno s soncem izvedli:

1. Področje: narava
Korelacija z drugimi področji: jezik, gibanje, umetnost – likovna, glasbena
2. Metode: razlage, demonstracije, igre
3. Oblike dela: skupna, individualna
4. Sredstva: slikanice, revije, plakati, brošure, risalni listi, tempera barve, čopiči, mos gumi, škarje, lepilo, kreme za zaščito pred soncem, šeleshamer
5. Metodični postopek:

Otrokom sva obe vzgojiteljici v jutranjem krogu predstavili program Varno s soncem s pogovorom, obrazložitvijo. Dali sva jim možnost, da sami povedo, kako si predstavljajo zaščito pred soncem, kako poskrbijo za to, s čim se zaščitijo ... Izvedeli in slišali smo veliko zanimivega, poučnega, otroci so marsikaj novega spoznali. Od doma so prinašali slikanice in revije na temo poletja, sonca, slikice, izrezane

iz različnih reklamnih materialov z motivi sonca, krem, pokrival in naredili smo plakat, kako se primerno zaščitimo pred soncem, katero hrano in pijačo uživamo, ko je vroče, da se umaknemo v senco ...

Tudi likovno smo ustvarjali. Naredili smo sončke iz mos gumija in jih razstavili v igralnici in na oglasni deski pred igralnico. S tempera barvami smo slikali sončke, vsak otrok je narisal takšno sonce kot si ga sam predstavlja oz. bi rad, da bi takšno bilo.

Sodelovali pa smo tudi na » SONČKOVEM TEKU », kjer smo tekli po svojih zmožnostih in se pri tem zabavali in družili z drugimi otroki. Seveda pa smo prej dobro poskrbeli za zaščito.

Spoznali in izvedeli smo veliko novega. Otroci so doma s programom seznanili starše, da bodo tudi v času počitnic, ko se odpravljajo na morje oz. na dopust ustrezno in primerno zaščiteni in bo njihova igra na prostem varna in brezskrbna.

Pripravili:

Monika Kohek in Liljana Peršak

4. VRTEC MALA NEDELJA, starostno obdobje 4 do 6 let, skupina 2

Potek programa:

1. Začetek programa - 28. maj – svetovni dan sonca - SONČKOV TEK

Cilji:

- * razvijanje gibalnih sposobnosti,
- * usvajanje osnovnih gibalnih konceptov,
- * postopno spoznavanje in usvajanje osnovnih prvin teka,
- * spoznavanje osnovnih varnostnih ukrepov, ki so potrebni pri izvajanju gibalnih dejavnosti, ter ozaveščanje skrbi za lastno varnost in varnost drugih.

Potek dejavnosti:

Vsako leto na Svetovni dan sonca, 28. 5., v našem vrtcu organiziramo Sončkov tek. Vse skupine, vseh starostnih skupin, se udeležimo Sončkovega teka, ki poteka na velikem šolskem igrišču. Pred tekom se z otroci pogovorimo o teku ter o varnosti vključno z zaščito pred soncem, ki jo poznamo oz. uporabljamo dnevno. Otroci se seznanijo tudi z novim terminom -- Svetovni dan ...

Ko se o vsem pogovorimo, poskrbimo za zaščito pred soncem, obujemo in oblečemo športno opremo in se pridružimo ostalim skupinam na športnem igrišču. Tek poteka po skupinah, najprej tečejo najmlajši, nato naša skupina in tako naprej ... Ob čakanju na vrsto, se otroci seznanijo in spoznajo kaj pomeni navijanje, saj vsaka skupina navija oz. bodri druge skupine, ki tečejo.

Vsak udeleženec teka dobi na zaključku »medaljo«, ki smo jo izdelale strokovne delavke vrtca.

2. Spoznavanje pozitivnih in negativnih lastnosti sonca ter pomena sonca za življenje ljudi, ob predstavitvi ter ob pomoči IKT tehnologije



*Fotografija s predstavitve za spoznavanje pozitivnih in negativnih lastnosti sonca
Vir: Vrtec Mala Nedelja*

3. Pomembnost zaščite pred soncem

a) Cilji:

- * otrok spoznava, kako se lahko zaščitimo pred škodljivimi sončnimi žarki,
- * otrok si starosti primerno oblikuje predstavo kaj se zgodi, če se ne zaščitimo pred soncem,
- * otrok spoznava in odkriva

b) Potek dejavnosti:

Ko smo spoznali kaj je sonce, kakšno je sonce ... smo se pogovorili, seznanili in naučili kako se pred soncem lahko oz. moramo zaščititi. Najprej je sledil pogovor, potem smo se s pomočjo brošure (Varno s soncem) in interneta, seznanili kako se še lahko zaščitimo pred soncem.

Prav tako smo se pogovorili in si pogledali (slikovno na internetu), kaj se zgodi, če se ne zaščitimo ali se premalo zaščitimo: da lahko dobimo opekline, da nas boli glava in nam je slabo, smo utrujeni, izgubimo preveč vode oz. smo zelo žejni.

Oboroženi z znanjem smo vsak dan, preden smo šli ven na igrišče, poskrbeli za ustrezno zaščito. Pred odhodom smo se prepričali da imamo prav vsi zaščitno pokrivalo (klobuk ali kapo), tudi midve (vzgojiteljici). Na igrišču pa smo se zadrževali in igrali v senci dreves.

- * Izdelovanje plakatov
(za ozaveščanje staršev in otrok)



Fotografija plakata s sonci
Vir: Vrtec Mala Nedelja

- * Likovno ustvarjanje na temo sonca
- * Spoznavanje značilnosti sonca s pomočjo knjig



Fotografija nekaterih knjig na temo sonca
Vir: Vrtec Mala Nedelja

- * Pogovori o soncu

Spoznali smo, da ima sonce POZITIVNE in NEGATIVNE lastnosti oz. posledice;

Pozitivne lastnosti sonca:

Ugotovili smo, da sonce nujno potrebujemo za:

- rast rastlin, našo rast, za hrano ...
- da sonce potrebujemo za ohranjanje zdravja in dobrega počutja

Negativne lastnosti sonca:

- lahko nas opeče
- če smo preveč izpostavljeni soncu, se lahko slabo počutimo, nam je slabo, smo utrujeni ...
- v kolikor je premočno škoduje tudi živalim in rastlinam

- * bivanje v naravni senci
- * uporaba zaščitnih pokrival
- * pitje tekočine (voda)
- * petje pesmic o soncu in poslušanje pravljič (pesmice Sij, sončece sij; Sonce se smeje; pravljičice: Veter in sonce; Senčna ura ...)
- * igra vihar v možganih : razmišljanje na temo Sonce
- * ogled animiranega filma iz zbirke SLON: Sončen dan
- * slovo mini maturantov v sončni barvi



*Fotografija plakata s slovesa mini maturantov
Vir: Vrtec Mala Nedelja*

Pripravili:

Ksenija Kolar in Anita Kosi

III. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM v ZASEBNEM DRUŽINSKEM VRTCU RINGA RAJA

K projektu Varno s soncem smo v našem vrtcu v šolskem letu 2013/14 prvič pristopili, saj se zavedamo velikega pomena, ki ga lahko odigra vrtec pri ozaveščanju o nevarnostih izpostavljanja sončnim žarkom. Pri tem so sodelovale vse tri skupine, ki jih imamo v vrtcu: Črički (1-2 leti), Siničke (2-4 leta) ter Slavčki (4-6 let).

1. Dejavnosti v skupini Črički (1-2 leti)

Ker otroci te starosti še niso sposobni kognitivno dojeti pomena pravilne zaščite pred soncem, je bila glavnina dejavnosti na vzgojiteljicah. Starše so obvestile z materialom, ki nam je bil predan na predavanju o pravilni zaščiti pred soncem.

Same vzgojiteljice pa so poskrbele, da so se otroci v toplih dneh pravočasno umaknili s sonca, da so imeli pokrivala, lahka oblačila ter da so večino časa preživel v senčnih delih igrišča.

2. Dejavnosti v skupinah Siničke (2-4 leta) in Slavčki (4-6 let)

Otrokom te starosti je že lažje predstaviti, zakaj je nepravilno izpostavljanje sončnim žarkom škodljivo in nevarno.

Izvedena je bila vrsta dejavnosti: z otroki smo merili sence v jutranjem in dopoldanskem času, s pomočjo obarvanega lista ugotavljali, da je sonce celo tako močno, da barva pobledi, da lahko voda v kozarcu, če je direktno izpostavljena soncu, zelo hitro izhlapi ... Iz papirja smo si po navodilih s spletne strani Varno s soncem izdelali legionarsko kapo in jo pobarvali po lastnih željah.

Veliko časa smo namenili tudi pogovoru ob slikovnem gradivu, zakaj je zaščita pred sončnimi žarki tako pomembna in kaj se lahko zgodi, če pravil ne upoštevamo. Tudi staršem je bil razdeljen material o pravilni zaščiti pred soncem.

Upoštevali smo tudi splošna priporočila: aktivnosti na prostem smo prestavili na čas pred zajtrkom in po njem, po deseti uri smo se umaknili v notranje prostore ali pa v zavetje gozda, ki se razprostira ob našem vrtcu. Otroke smo spodbujali k nošnji pokrival in lahkih oblačil, k pitju vode itd.

3. Dejavnosti s starši

Kot že omenjeno, so bili starši o naših prizadevanjih obveščeni z materialom, ki nam je bil posredovan z NIJZ.

Ker smo pa želeli, da bi se aktivno vključili v naše dejavnosti ter k ozaveščanju pripomogli tudi z lastnim zgledom, smo se odločili, da TRADICIONALNI ZAKLJUČNI PIKNIK PRIPRAVIMO V ZNAMENJU KLOBUKOV, ki so eni osnovnih pomočnikov v varstvu pred nevarnimi sončnimi žarki. Čisto vsi smo na piknik prišli s klobuki, strokovni delavci smo spodbujali, da jih otroci izdelajo sami s starši. Sledil je KLOBUČKOV PLES, po plesu pa smo podelili tudi tri nagrade za najizvirnejše klobuke.

Odzivi so bili tako pri otrocih kot starših zelo dobri.

Pripravila: Vesna Vidrih

IV. Izvajanje programa VARNO S SONCEM v VRTCU KOŠANA

Namen programa »Varno s soncem« je otroke in njihove starše opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov in otrokom privzgojiti samozaščitna ravnanja.

Projekt »Varno s soncem« je potekal v skupini medvedki. V projekt je bilo vključenih 14 otrok prvega in drugega starostnega obdobja. Večino dejavnosti smo v okviru projekta izvedli v mesecu juniju, nekaj pa v juliju, avgustu in septembru.

V mesecu juniju smo:

- * Izdelovali pokrivala.

Otroci so si izdelali pokrivala, ki jih ščitijo pred nevarnimi sončnimi žarki. Pogovorili smo se o pomenu uporabe pokrivala. Za izdelavo pokrivala smo uporabili preproste vsakdanje materiale – polovico papirnatega krožnika in trši trak.

- * Reševali namensko izdelan delovni list.

Otroci so na delovnem listu opazovali sliko peskovnika. Sliko so dopolnili, tako da so na ustrezna mesta prilepili sličice. Reševanje je bilo podkrepljeno s pogovorom o pomenu posameznih samozaščitnih ukrepov.

- * Se igrali pantomimo.

Otroci so s pantomimo prikazovali različne samozaščitne ukrepe npr. mazanje s sončno kremo, odpiranje sončnega dežnika, uporaba sončnih očal, zadrževanje v senci, oblačenje dolgih rokavov ... Ostali otroci so ugibali, kaj je prikazano.

- * Opazovali živalske samozaščitne ukrepe.

Na izletu v živalski vrt smo otroke spodbujale k natančnemu opazovanju, kako se živali prilagodijo na nevarne sončne žarke.

- * Spodbujali otroke pri nošenju pokrival.
- * Se gibali na prostem v zgodnejših urah.
- * Spodbujali in opozarjali otroke na zadrževanje v senci.
- * Predali staršem vsa gradiva.

Menim, da je projekt za otroke in starše zanimiv in uporabne narave. V prihajajočih šolskih letih bomo dejavnosti nagradili, dopolnili in jih še bolj sistematično načrtovali. Otroci so v vseh izpeljanih dejavnostih uživali in se veliko novega naučili.

Pripravila: Lara Kovač Trbižan

Primer delovnega lista RAD SE IGRAM V PESKOVNIKU;

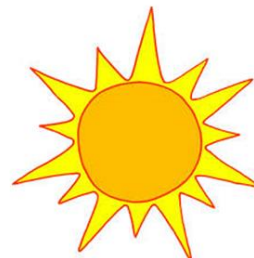
delovni list je pripravila Lara Kovač Trbižan v sklopu projekta Varno s soncem.

Prilepi sličice na ustrezno mesto, tako da bo igra v peskovniku varna in zabavna.



Slikovna priloga k delovnemu listu

Slikovna priloga k delovnemu listu



Viri fotografij:

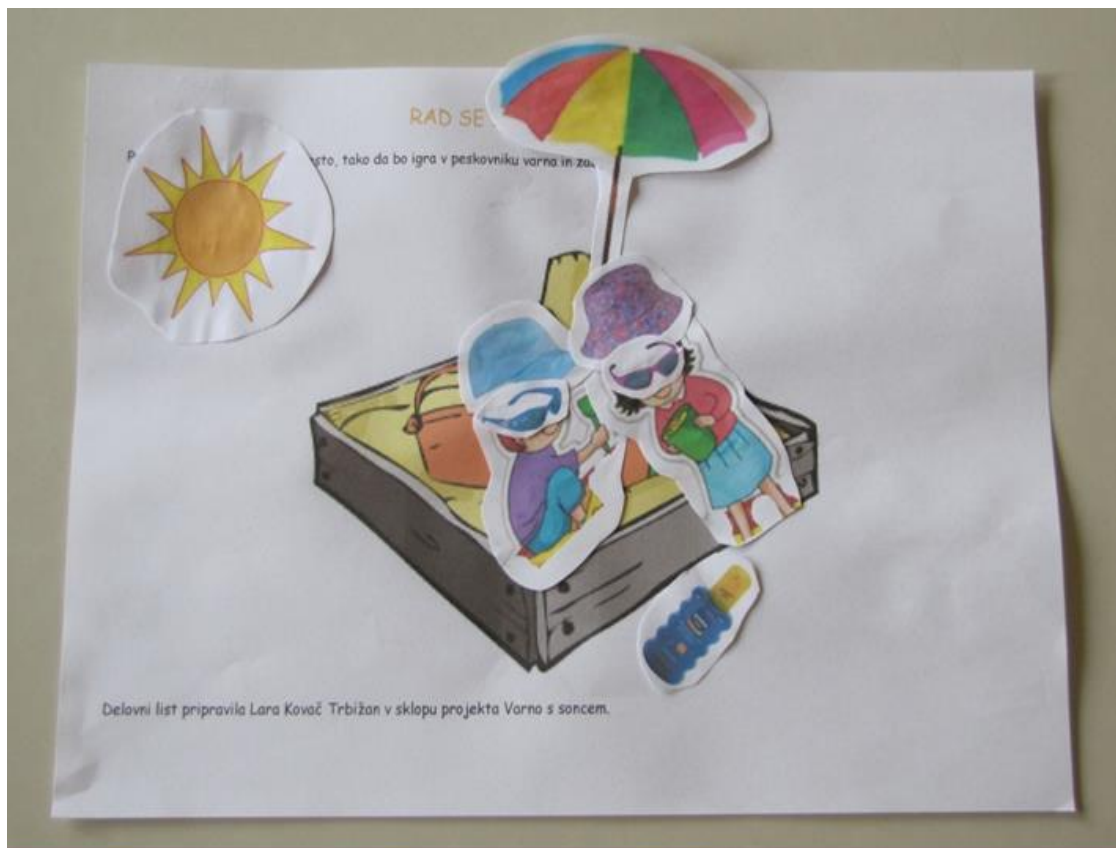
https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSdKf_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJV

<http://www.kiddymania.co.uk/media/catalog/category/kids-character-sunglasses.jpg>

https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNzj3-ieETPIKVTaEVptuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj_ZMQ

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSndKulBc8DrH5-YdhznjY1v4GqtuRb5XI96grVJPYWYG3iUHgKsA>

Primer rešenega delovnega lista:




*Fotografija izpolnjenega delovnega lista Rad se igram v peskovniku
Vir: vrtec Košana*

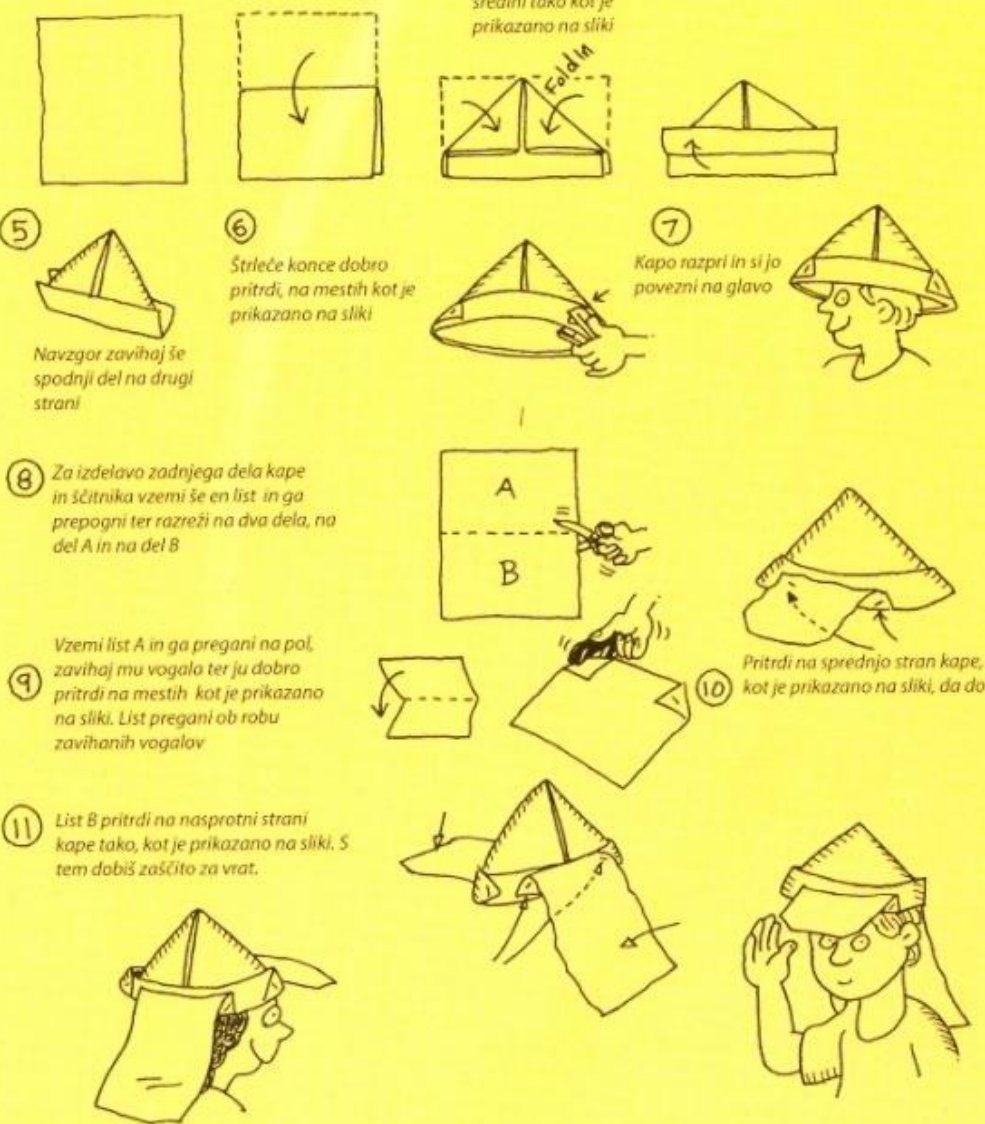
PRIMERI PREDLOG ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM

Izdelava legionarske kape

Izdelava LEGIONARSKKE KAPE



- 1 Vzemi list papirja dimenzij časopisa
- 2 List pregani na pol
- 3 Zunanja konca upogni proti sredini tako kot je prikazano na sliki
- 4 Spodnji del zavijaj navzgor
- 5 Navzgor zavijaj še spodnji del na drugi strani
- 6 Štrleče konce dobro pritrdi, na mestih kot je prikazano na sliki
- 7 Kapo razpri in si jo povezni na glavo
- 8 Za izdelavo zadnjega dela kape in ščitnika vzemi še en list in ga prepogni ter razreži na dva dela, na del A in na del B
- 9 Vzemi list A in ga pregani na pol, zavijaj mu vogala ter ju dobro pritrdi na mestih kot je prikazano na sliki. List pregani ob robu zavijanih vogalov
- 10 Pritrdi na sprednjo stran kape, tako kot je prikazano na sliki, da dobiš šilt
- 11 List B pritrdi na nasprotni strani kape tako, kot je prikazano na sliki. S tem dobiš zaščito za vrat.



Vir: SunSmart Fun for Everyone, The Cancer Council Victoria, Australia

Opomnik Varno s soncem

(izdelano po Kidskin, sun safety education program, Vrtec Borisa Pečeta, Maribor)

VARNO S SONCEM

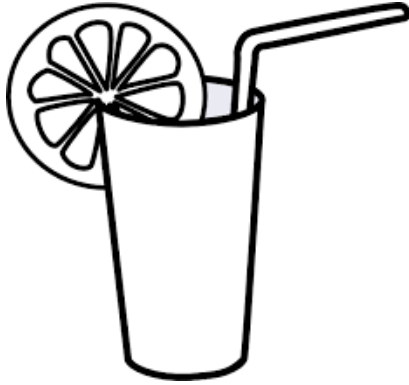
KO SEM V NARAVI ...

OBLEČEM ...	
SE NAMAŽEM ...	
SI NADENEM ...	
SE ZADRŽUJEM ...	
PIJEM VELIKO ...	

Izdelava knjižice Varno s soncem

(izdelano po Kidskin, sun safety education program, Vrtec Borisa Pečeta, Maribor)

PIJEM VELIKO VODE



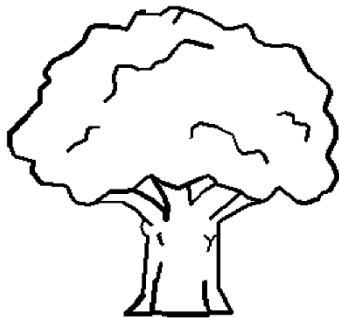
6

MOJA KNJIGA
VARNO S SONCEM

MOJE IME:

1

IGRAM SE V SENCI



5

OBLEČEM SI SVOJO MAJICO



2

NADENEM SI SVOJ VELIK KLOBUK



4

NAMAŽEM SE Z ZAŠČITNO KREMO



3

**Evidentiranje izvajanja zaščitnih ukrepov v prostih dneh v tabelo
»Skrb za zaščito pred škodljivimi učinki sončnih žarkov ob sobotah in nedeljah«
Povzeto po: Kidskin, Sun Safety education program**

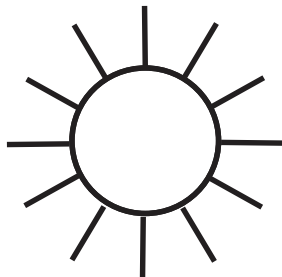
Varno s  soncem

Otroci naj s svojimi starši med vikendi spremljajo vreme in v spodnjo tabelo vpišejo način, kako so se zavarovali pred škodljivimi učinki sončnih žarkov ali pa to naredijo v ponedeljek v vrtcu z vzgojiteljico.

KAKŠNO JE BILO VREME?

Izberi ustrezen znak in ga preriši v rubriko vreme ter pobarvaj.

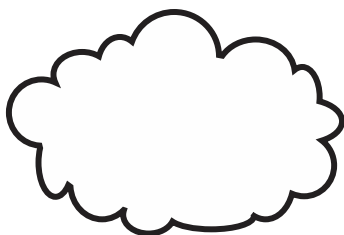
SONČNO



DEŽEVNO



OBLAČNO



MEŠANO



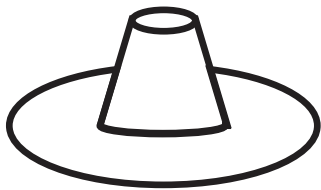
**KAKO SE MED VIKENDI ZAŠČITIM
PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV?**

Izberi ustrezen znak in ga preriši v predvideno rubriko v tabeli ter pobarvaj.

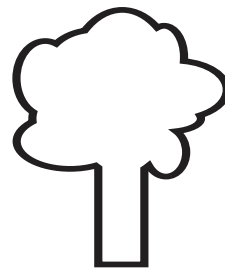
IGRAL/A SEM SE V HIŠI



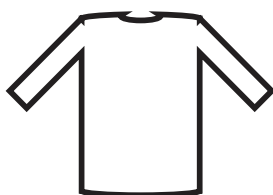
NADEL/A SEM SI KLOBUK



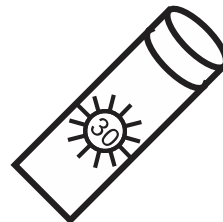
ZADRŽEVAL/A SEM SE V SENCI



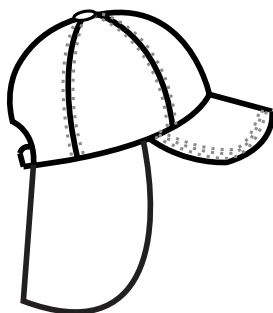
OBLEKEL/LA SEM MAJICO



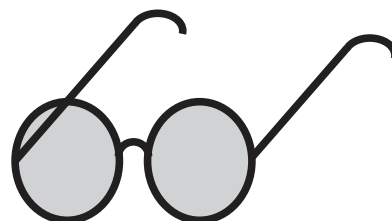
NAMAZAL/A SEM SE Z ZAŠČITNO KREMO



NADEL/A SEM SI LEGIONARSKO KAPO



NOSIL/A SEM SONČNA OČALA



**SKRB ZA ZAŠČITO
PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI SONČNIH ŽARKOV
OB SOBOTAH IN NEDELJAH**

	SOBOTA	NEDELJA
VREME		
UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		
VREME		
UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		
VREME		

UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		
--	--	--