

Varno s soncem



DELOVNO GRADIVO ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCIH

Četrta dopolnjena izdaja
Ljubljana, 2024

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 IZVAJANJE PROGRAMA
| VARNO S SONCEM V VRTCIH

e-publikacija: | www.nijz.si

Izdal: | Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)
- prva izdaja: Ljubljana, 2018
- dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2019
- druga dopolnjena izdaja: Ljubljana 2022
- tretja dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2023
- četrta dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2024

Uredili: | Člani Skupine za izvedbo programa Varno s soncem

Oblikovali: | Kati Rupnik
| Erna Bric

| Vsebina ni lektorirana.

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 (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba (vključno z vplivom na razvoj očesa in vidne funkcije), toplota). 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, upoštevaje oba spola, kožni rak na prvem mestu po pogostosti med vsemi raki, njegova najbolj nevarna oblika, kožni 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. Usvojena 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 usvojena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevnem 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 UV sončnega 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.

*Člani skupine za izvedbo programa Varno s soncem
Simona Uršič, Maja Martinčič, Nataša Šimac, Vladimira Lampič in Dejan Bahč*

VSEBINA

PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV - V IKONAH	7
OSNOVNI NAMEN PROGRAMA VARNO S SONCEM	11
IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU	13
CILJI PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU	15
DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU.....	17
PRIMERI PREJ NAVEDENIH DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PREDSTAVLJENI V OKVIRU POSAMEZNIH KURIKULARNIH PODROČIJ.....	21
PRIMERI DOBRE PRAKSE IZ VRTCA.....	25
I. Izvajanje programa Varo s soncem v šolskem letu 2022/23 – slikovni* prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji.....	27
II. Izvajanje programa Varo s soncem v vrtcu Kurirček Logatec	37
III. Izvajanje programa Varo s soncem v Vrtcu Cezanjevci.....	47
IV. Izvajanje programa Varo s soncem v vrtcih občine Žalec.....	51
V. Izvajanje programa Varo s soncem v VRTCU MUTA	61
VI. Izvajanje programa Varo s soncem v Vrtcu MALA NEDELJA.....	65
VII. Izvajanje programa Varo s soncem v VRTCU KOŠANA.....	73
VII. Izvajanje programa Varo s soncem v vrtcu Žužemberk	75
VIII. Izvajanje programa Varo s soncem v VRTCU IVANČNA GORICA	77
IX. Izvajanje programa Varo s soncem v VRTCU LEDINA	85
X. Izvajanje programa Varo s soncem v vrtcu Vrtcu Najdihojca (Kranjski vrtci)	91
PRIMERI PREDLOG ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM	95
<i>Izpolnjevanje delovnega lista RAD SE IGRAM V PESKOVNIKU.....</i>	<i>97</i>
<i>IZDELAVA LEGIONARSKÉ KAPE</i>	<i>99</i>
<i>OPOMNIK VARNO S SONCEM.....</i>	<i>101</i>
<i>IZDELAVA KNJIŽICE VARNO S SONCEM.....</i>	<i>103</i>
<i>EVIDENTIRANJE IZVAJANJA ZAŠČITNIH UKREPOV V PROSTIH DNEH V TABELO</i>	<i>105</i>
<i>SKRIB ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI SONČNIH ŽARKOV OB SOBOTAH IN NEDELJAH.....</i>	<i>109</i>
<i>IGRA SPOMIN</i>	<i>111</i>
<i>ISKANJE RAZLIK.....</i>	<i>113</i>

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 lahna 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 zaščitena!



▪ **Uporabljamo sončna očala ustrezne kakovosti.**

Izberemo očala ustrezne kakovosti in oblike: blokirajo naj 99-100% UV sevanja oziroma sevanje do 400 nm in prepuščajo 75-90% vidne svetlobe (leče CE, UV 400; čim večji očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Za otroke so priporočljive leče iz polikarbonata ali CR-39 materiala. Prekomerna raba očal pri otrocih ima lahko tudi negativen vpliv na razvijajočo se vidno funkcijo. Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti zato sončnih očal ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože. Tehnične zahteve so naslednje: dobra pozicija na nosku, udobna namestitvev in stranska zaščita pred odbito svetlobo. Sončna očala z neustreznimi okvirčki za določen otrokov obraz, lahko privedejo do višje izpostavljenosti notranjih očesnih struktur UV svetlobi kot bi je bile le-te deležne zgolj z uporabo čepice s ščitnikom.



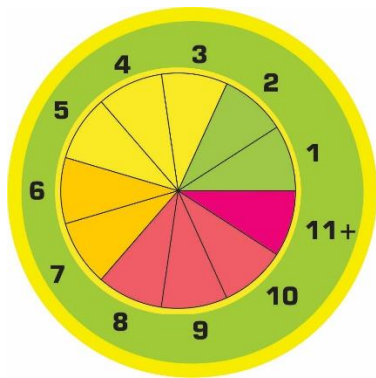
NA PREDELJIH, KI JIH NI MOGOČE ZAŠČITITI NA NARAVNE NAČINE, KOT DODATNO ZAŠČITO UPORABIMO KEMIČNE VAROVALNE PRIPRAVKE.

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.



DNEVNO SPREMLJAMO NAPOVEDI UV INDEKSA

Samozaščitne ukrepe izvajamo glede na vrednost UV indeksa.

UV indeks je krajevno specifičen. Poleg UV indeksa zato upoštevajmo tudi pravilo sence (Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.).



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 - osrednja
tema je bilo poznavanje pravila
sence

IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Bistvo programa Varo s soncem je, da otroci usvojena 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 zdravje 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 spoznava svoje telo, življenjski cikel ter zdrav in varen način življenja.
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok spoznava, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi.
- Otrok odkriva in spoznava vremenske pogoje, pogoje in pojave.
- Otrok odkriva in spoznava pojav sonca in si oblikuje primerno predstavo o njem.
- Otrok odkriva in spoznava 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 spoznava besedo, knjigo kot vir informacij.
- Otrok spoznava 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 Varo 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, vesolje, 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 igrach.

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 Varo 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 igrice, pokrivanke Varo 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 razgibanje 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 (senca) 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 uprizarjanje 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.

Cilj:

- 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 šolskem letu 2022/23

– slikovni* prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji

Opomba: Vse fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih vrtcev o izvedbi programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23

Obeležitev dneva sonca

Dan sonca vsako leto obeležujemo 28. maja. Iz poročil o izvedbi programa Varno s soncem ugotavljamo, da je na ta dan v vrtcih, ki sodelujejo v programu Varno s soncem, še posebej pestro in zabavno.

Fotografiji prikazujeta dva takšna primera:



V **Vrtcu Cerkevjak** so se takrat vse skupine odpravile na sprehod po znani in varni poti po Cerkevjaku. Med potjo so se odžejali z vodo, skupaj so zapeli pesmico Sonce se smeje.

Ob koncu je vsak izmed otrok dobil misel ob Dnevu sonca in štampiljko (Slika 1).

Slika 1: Misel ob Dnevu sonca
Vir fotografije: Vrtec Cerkevjak



V **Vrtcu Mala Nedelja** pa so ob dnevu sonca izvedli tradicionalni »sončkov tek«. Na njem so z veseljem sodelovali vsi otroci vrtca, tudi najmlajši. Prijetno druženje in vzpodbujanje drug drugega so zaključili s podelitvijo medalj – sončkov (Slika 2).

Slika 2: Sončkov tek – medalje
Vir fotografije: Vrtec Mala Nedelja

Informiranje

Osnova za izvajanje ukrepov za zaščito pred soncem je dobro poznavanje le-teh.

Po osnovni predstavitvi otrokom, na njihovi starosti primeren način, jih je smiselno redno opominjati na izvajanje ukrepov, dokler jih ne ponotranjijo. Pri tem so lahko v veliko pomoč različni opomniki, ki jih razporedimo na vidnih mestih. Z njimi otroke spomnimo na izvajanje zaščitnih ukrepov, starše in ostale obiskovalce pa seznanimo z njimi.

Informiranju vsi vrtci posvečate veliko pozornost, navajamo nekaj primerov informiranja iz šolskega leta 2022/23:



V Vrtcu **Kralj Matjaž Črna na Koroškem** so otroci skupaj z vzgojiteljicami izdelali »kotiček Varno s soncem«, ki so si ga lahko ogledali tudi starši (Slika 3).

Slika 3: Kotiček Varno s soncem

Vir fotografije: Vrtec Kralj Matjaž Črna na Koroškem



V Vrtcu **Škofja Loka (Enota Bukovica)** so otroci z vzgojitelji izdelali plakat Varno s soncem (Slika 4).

Slika 4: Plakat Varno s soncem

Vir fotografije: Vrtec Škofja Loka, Enota Bukovica

V Vrtcu **Borisa Pečeta Maribor (Enota Tomšičeva)** so izdelali posebne opomnike, ki so jih otroci odnesli domov in s tem posredno osveščali tudi starše (Slika 5).



Slika 5: Opomniki

Vir fotografije: Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Tomšičeva



V Vrtcu pri **OŠ Grad** so veliko likovno ustvarjali in izdelali knjižice Varno s soncem (Slika 6).

Slika 6:

Knjižice Varno s soncem

Vir fotografije:

Vrtec pri OŠ Grad



V Vrtcu **Cerkvenjak** so izdelali poseben plakat, ki so ga poimenovali »Vremenko« (Slika 7). Na njem so označevali aktualne vremenske pojave.

Slika 7: Plakat Vremenko

Vir fotografije: Vrtec Cerkvenjak

Upoštevanje časa, ko je moč sonca največja

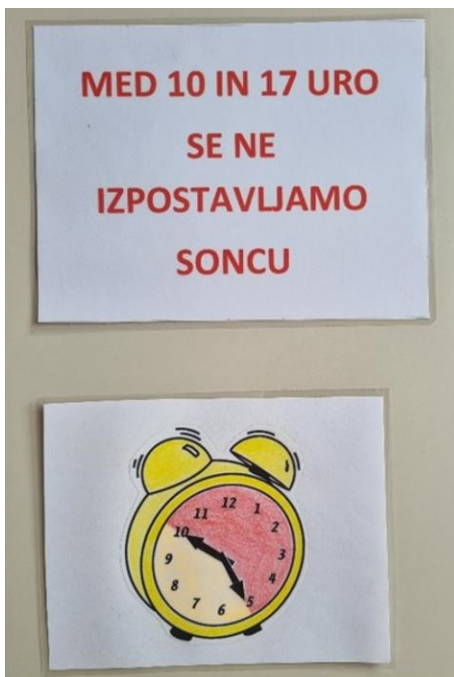
V vseh vrtcih se zavedate, da je osnova za izvajanje ukrepov upoštevanje moči sonca. Posledično je tudi v šolskem letu 2022/23 nastalo veliko opomnikov, ki opozarjajo na obdobje med 10. in 17. uro.



V **Vrtcu Slovenj Gradec (Enota Škrat Bučko)** so izdelali uro z označenim obdobjem največje moči sonca. Na njej so označili čas odhoda na prosto in čas vrnitve ter preverjali kakšna je bila takrat moč sonca (Slika 8).

Slika 8: Ura Varno na soncu

Vir fotografije: Vrtec Slovenj Gradec, Enota Škrat Bučko



Uro z označenim obdobjem največje moči sonca so za ugotavljanje najprimernejšega časa za bivanje na prostem izdelali tudi v **Otroškem vrtcu Ajdovščina (Enota Ribnik)** (Slika 9).

Slika 9: Upoštevanje moči sonca

Vir fotografije:

Otroški vrtec Ajdovščina, Enota Ribnik

Izvajanje ukrepa »Pravilo sence: Kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poiščem senco.«

V Vrtcu Vrhovci (Enota Rožnik) so aktivnost »obris moje sence« izvedli na igrišču. Otroci so se zgodaj dopoldan razporedili po igrišču, vzgojiteljica pa jim je obrisala njihovo senco (Slika 10). Po kosilu so postopek ponovili. Vsak je poiskal svojo narisano senco in jo primerjal s trenutno senco. Bili so začudeni kaj se je zgodilo, da je senca tako kratka. Z otroki so se pogovorili, zakaj je temu tako.



Slika 10: »Obris moje sence«

Vir fotografij: Vrtec Vrhovci, Enota Rožnik



Na temo izvajanja ukrepa »Pravilo sence« pa so v **Vrtcu Sladki Vrh in Zg. Velka** pripravili zanimiv plakat/stenski prikaz, ki prikazuje krajšanje oziroma daljšanje sence, odvisno od lege sonca na nebu (Slika 11).

*Slika 11: Prikaz ukrepa Pravilo sence
Vir fotografije: Vrtec Sladki Vrh in Zg. Velka*

Zasaditev drevesa



V **Vrtcu Borisa Pečeta Maribor (Enota Tomšičeva)** so simbolično zasadili drevo, ki jim bo v prihodnosti dajalo senco (Slika 12).

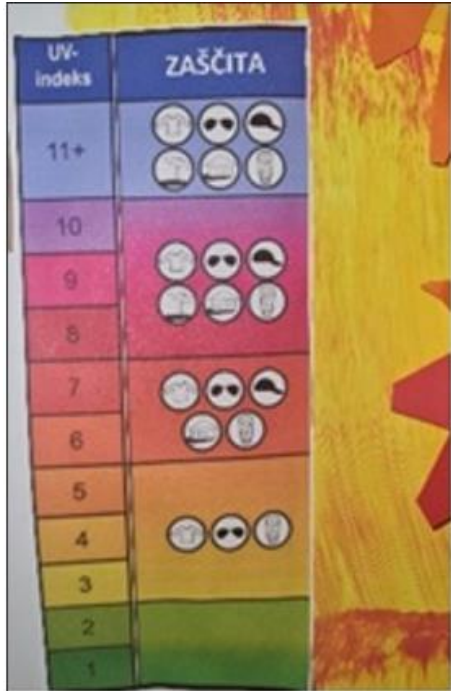
*Slika 12: Sajenje drevesa
Vir fotografije:
Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Tomšičeva*

Spremljanje UV indeksa



V **Vrtcu Otona Župančiča – Ljubljana (Enota Mehurčki)** so dali velik poudarek spremljanju UV indeksa. V garderobi so imeli veliko sonce in nanj dnevno, po urah, označevali UV indeks, ki jim je služil kot vodilo za izvajanje zaščite pri bivanju na prostem (Slika 13).

*Slika 13: Spremljanje UV indeksa
Vir fotografije:
Vrtec Otona Župančiča - Ljubljana, Enota Mehurčki*



Tudi v **Vrtcu Lenart** so dali velik poudarek spremljanju UV indeksa. Pripravili in izobesili so plakat z lestvico UV indeksa in priporočeno zaščito (Slika 14).

*Slika 14: Plakat UV indeks
Vir fotografije: Vrtec Lenart*

Skrb za zadostno nadomeščanje tekočine



V **Vrtcu Velenje (Enota Lučka)** je vzgojiteljica s sodelavko otroke spodbujala k zadostnemu pitju tekočine. Na posebni mizi so imeli ves čas lončke in pijačo (nesladkan čaj). Otroci so si lahko pijačo vzeli sami, kadarkoli.

Nekateri otroci so pili malo in še to le v času malice ali ko so bili k temu spodbujeni (npr. ob zapuščanju oziroma vračanju v igralnico) zato je vzgojiteljica staršem naročila, naj otrokom priskrbijo lastne stekleničke/plastenke/bidone. Le-te so potem vsak dan odnesli domov in umili. Tako so nekateri otroci raje pili. Nekateri otroci pa so še vedno zaužili premalo tekočine. Vzgojiteljici sta zato v bližino kotička za fit hidracijo (prostor z lončki in pijačo) nalepili sezname z znakom in imenom otroka, kamor so nato vsakodnevno označili, koliko kozarčkov pijače so popili (Slika 15).

Mnogi čaja ne marajo, zato sta jih pri nalivanju pijače v lončke spraševali ali bi raje pili vodo. In mnogi so se odločili za vodo.



Razpredelnica z oznakami se je izkazala za odlično. Prav tako sta tudi vzgojiteljici začeli beležiti lastno količino popite količine.

*Slika 15: Skrb za nadomeščanje tekočine
Vir fotografije: Vrtec Velenje, Enota Lučka*



K nadomeščanju zadostne količine tekočine so otroke vzpodbujali tudi v **Vrtcu Radlje ob Dravi (Enota Radlje)**. Pitje vode so spremljali s preglednico, kjer so bila navedena imena otrok in označeno, koliko vode so popili (Slika 16).

*Slika 16: Preglednica za spremljanje zaužite tekočine
Vir fotografije: Vrtec Radje ob Dravi, Enota Radlje*

Vodenje evidenc o izvajanju ukrepov za zaščito pred soncem

SKRBIMO ZA ZAŠČITO PRED SONČNIMI ŽARKI

						
ALEN			*			
MILAN	*	*	*	*	*	*
KUCIPINA		*			*	*
FRANCO SLOB	*	*	*	*	*	*
TARINA BIŠČ	*	*	*	*	*	*
OSKAR	*	*	*	*	*	*
LEA	*	*	*	*	*	*
ERAZH	*	*	*	*	*	*
ZORNIK	*	*	*	*	*	*
LEON	*	*	*	*	*	*
MAZE	*	*	*	*	*	*
EREN	*	*	*	*	*	*
LEONKA	*	*	*	*	*	*

V **Otroškem vrtcu Ajdovščina (Enota Vipava)** so ugotovili, da pri otrocih motivacija za izvajanje ukrepov za zaščito še naraste z izpolnjevanjem preglednice upoštevanja ukrepov. V preglednici o upoštevanju ukrepov za zaščito pred soncem so dnevno označevali katere ukrepe so otroci tisti dan izvajali in katere ne. Otroci so se ob preglednici seznanjali tudi z grafičnimi prikazi ter spoznavali simbole in jih odčitavali (Slika 17).

Slika 17: Preglednica za spremljanje izvajanja ukrepov

Vir fotografije: Otroški vrtec Ajdovščina, Enota Vipava

Skrb za živali med poletnimi dnevi



V **Vrtcu Trbovlje** so otroke prijazno opomnili, da je treba v vročih dneh poskrbeti tudi za naše štirinožne prijatelje. Otroci so bili seznanjeni s tem, katere predmete oziroma zaščitna sredstva je treba vzeti s seboj za pse na poletne počitnice (Slika 18).

Slika 18: Skrb za živali v vročih dneh

Vir fotografije: Vrtec Trbovlje

II. Izvajanje programa Varno s soncem v vrtcu Kurirček Logatec

(del zaključnega poročila)

UVOD

V šolskem letu 2020/2021 je vrtec Kurirček Logatec po nekajletnem premoru ponovno sodeloval v preventivnem programu Varno s soncem Nacionalnega inštituta za javno zdravje.

Namen programa je opozoriti na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja in vzgoja o pravilnem samozaščitnem delovanju. S sodelovanjem v programu želimo dolgoročno prispevati delček v mozaiku k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji.

Izvedba programa v vrtcu Kurirček Logatec

OSNOVNI PODATKI O IZVEDBI PROGRAMA V VRTCU

V programu so sodelovale skoraj vse enote vrtca oziroma polovica skupin iz vrtca. In sicer iz centralnega vrtca je sodelovalo 7 skupin, iz enote Tičnica 5 skupin, iz enote Tabor 4, ravno tako 4 skupine iz enote Rovte, iz enote Pod Košem 2 skupini in iz enote Hotedršica 1 skupina.

Skupno je v programu sodelovalo 47 strokovnih delavk (vzgojiteljic predšolskih otrok in vzgojiteljic predšolskih otrok – pomočnic vzgojiteljic). V program je bilo vključenih 369 otrok, in sicer okoli 200 otrok v starosti do 4 let in nad 150 otrok v starosti od 4 do 6 let.

V začetku maja smo imeli uvodni sestanek za izvajanje programa. Dejavnosti v skupinah so se začele izvajati v mesecu maju. Po končanih dejavnostih so se v skupinah še naprej upoštevala naučena načela zaščite pred sončnim sevanjem. Zaključna poročila o dejavnostih v posamezni skupini so strokovne delavke oddale do konca avgusta, organizatorica ZHR je skupno zaključno poročilo pripravila v prvi polovici septembra.

Spletnega izobraževanja za izvajalce programa v mesecu maju se je udeležila približno polovica sodelujočih strokovnih delavk.

Starši so bili o vključenosti skupine v program varno s soncem obveščeni prek spletne strani in obvestila na oglasnih deskah skupin, ki so sodelovale. Strokovne delavke so o vključenosti v program govorile tudi na roditeljskih sestankih ter posredovale informacije po e-pošti.

IZVAJANJE DEJAVNOSTI PO POSAMEZNIH ENOTAH IN PRIMERI DEJAVNOSTI

V nadaljevanju so po nekaterih enotah opisane dejavnosti, ki so se izvajale v enotah. Dejavnosti so povzete iz poročil o izvajanju programa v posamezni skupini vrtca, ravno tako so fotografije del navedenih poročil.

Centralni vrtec

Iz centralnega vrtca je sodelovalo 7 skupin oz. okoli 120 otrok starih med 1 in 6 let. Izvedene dejavnosti v posamezni skupini so bile prilagojene otrokom v skupini (starost, ...). V nadaljevanju so navedene dejavnosti, ki so bile izvedene v skupinah v enoti centralni vrtec:

- Pogovor o škodljivem vplivu sonca ter o primernih in ustreznih zaščitnih ukrepih. Uporaba slikovnega gradiva ob pogovoru.
- Spoznavanje pozitivnih učinkov sončnega sevanja.
- »Oblačenje« silhuete iz kartona in diskusija o ustrezni zaščiti pred sončnim sevanjem.
- Upoštevanje pravila sence oz. časa, ko se v vročih mesecih zadržujemo zunaj.
- Opazovanje, merjenje, risanje oz. obrisovanje senc otrok. Obrisovanje senc plastičnih živali. Merjenje sence s pomočjo senčne ure.
- Uporaba zaščitnih pokrival. Izdelovanje legionarskih kap, klobučkov, ...
- Starši nekaterih skupin so otroke pred prihodom v vrtec namazali z zaščitno kremo.
- Starši so otrokom v vrtec dali ustrezna pokrivala.
- Izdelava plakatov o zaščiti pred sončnim sevanjem.
- Učenje, deklamiranje/petje pesmi o soncu (kot so npr.: Sijaj sijaj sončec; Sonce se smeje; Sonce; Otroci in sonce; Sonce čez hribček gre; ...).
- Gibalna ponazoritev pesmic/deklamacij, plesna ponazoritev sončnih žarkov z rumenimi trakovi, spremljanje pesmi s kovinskim zvočnim nizom.
- Izdelava slikopisov pesmi o soncu.
- Igranje igre Sonce – dež; otroci ob sliki dežja sedijo na stoli, ob sliki sonca vstanejo, v nadaljevanju igre otroci ob sliki sonca hodijo, ob sliki dežja se skrijejo pod mize.
- Igra Poišči senco.
- Glasbena didaktična igra Sonce (kovinski zvočni niz), veter (trstenke), dež (balon z zdrobom).
- Gibalna igra Smuk pod klobuk.
- Gibalna igra Sveti, sveti sonce – ob deklamaciji pesmice (pripravila vzgojiteljica skupine) otroci najdejo senco različnih vrst (pod drevesom, ob stavbi, pod igrali, ...).
- Igra vlog Na plaži, soncu.
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli ter spremljanje UV indeksa v vrtcu.
- Čez vikend (tri zaporedne vikende) spremljanje vremena skupaj s starši; otroci so narisali kakšno je bilo vreme, starši so zapisali kakšna zaščitna sredstva so bila uporabljena.
- Pravlјice in zgodbe (npr. Bor in Bina na soncu; Je sonce lahko moj prijatelj?) ter druga literatura.
- Poudarek o pomenu hidracije. Spodbujanje k pitju zadostne količine tekočine. Beleženje količine popite vode.
- Priprava limonade skupaj z otroci.
- Sajenje mete in melise za pripravo osvežilnih poletnih napitkov.
- Igralni kotiček Varno s soncem v skupini – opremljen s prazno embalažo kozmetičnih izdelkov za zaščito pred sončnim sevanjem, pokrivali, oblačili, nahrbtniki, plakatom za beleženje UV indeksa, plakatom za beleženje vremena, ...
- Likovno ustvarjanje na temo sonca; npr. lepljenka sonce, izdelki iz slanega testa, risanje s čopiči na različne medije, risanje s kredami po asfaltu, izdelovanje pokrival ...
- Spomin Varno s soncem
- Pozdrav sonca – gibalne vaje.

Prikaz izdelkov in aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

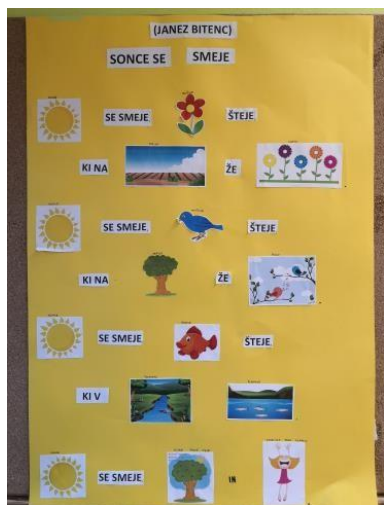
(vir fotografije: arhiv Vrtca Kurirček Logatec)



Opazovanje senc
(skupina Sončki)



»Oblačenje« silhuete
(skupina Sončki)



Slikopis pesmi
(skupina Mucki)



Izdelovanje legionarske kape (skupina
Sovice)



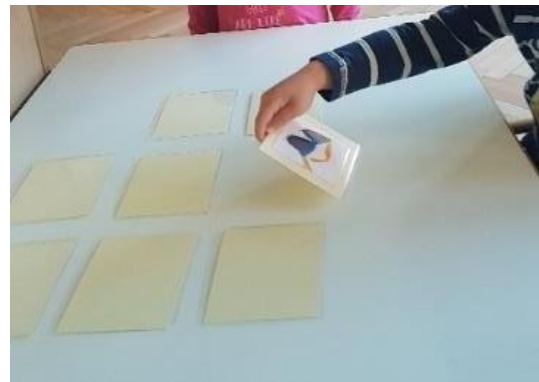
Obrisanje senc plastičnih živali
(skupina Sovice)



Priprava limonade
(skupina Zajčki)



Beleženje vremena čez vikend
(skupina Zajčki)



Spomin Varo s soncem
(skupina Polžki)



Beleženje vremena v igralnici
(skupina Polžki)

Enota Tičnica

Iz enote Tičnica je sodelovalo 5 skupin oz. okoli 90 otrok starih med 1 in 6 let. Izvedene dejavnosti v posamezni skupini so bile prilagojene otrokom v skupini (starost ...). V nadaljevanju so navedene dejavnosti, ki so bile izvedene v skupinah v enoti Tičnica:

- Pogovor o škodljivem vplivu sonca ter o primernih in ustreznih zaščitnih ukrepih. Uporaba slikovnega gradiva ob pogovoru.
- Spoznavanje pozitivnih učinkov sončnega sevanja.
- Upoštevanje pravila sence oz. časa, ko se v vročih mesecih zadržujemo zunaj.
- Opazovanje, merjenje in obrisovanje sence. Iskanje sončnih in senčnih leg, spoznavanje zakaj je na eni strani drevesa senca, na drugi pa ne. Lovljenje sence – Kam izgine senca, če se uležem? Primerjanje senc.
- Poskus prosojnosti oblačil s svetilko – opazovanje, kako prehaja svetloba skozi tkanine iz različnih materialov.
- Poskus s povečevalnim steklom – otrok s pomočjo strokovnih delavk opazuje posledice sončnega sevanja.
- Ugotavljanje vpliva sonca na rast rastlin – skrb za visoke grede.
- Uporaba zaščitnih pokrival. Izdelovanje gusarskih pokrival ...
- Starši nekaterih skupin so otroke pred prihodom v vrtec namazali z zaščitno kremo.
- Starši so otrokom v vrtec dali ustrezna pokrivala.
- Izdelava plakatov o zaščiti pred sončnim sevanjem.
- Barvanje pobarvank Kako se zaščitim pred sončnimi žarki.
- Učenje, deklamiranje/petje pesmi o soncu (npr. Otroci in sonce; Sij, sončece sij; Na planincah sončese sije; Sijaj, sijaj sončece).
- Deklamacija pesmic ob spremljavi na flavto pomočjo slikopisa (npr. Barčica po morju plava; Na planincah sončese sije).
- Igra Kaj je rumeno? – otrok išče rumene stvari, predmete, ...
- Igra vlog Na plaži , Taborjenje. Igra vlog v kotičku – mazanje (igra) dojenčkov s kremo za sončenje, pokrivanje s klobučki, ... Igra vlog zdravnik, dermatolog, farmacevt.
- Izdelava sončne ure.
- Izdelava ure, kdaj ne gremo na sonce.
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli ter spremljanje UV indeksa v vrtcu.
- Otroci spremljajo pojave v naravi, ki so povezani s soncem npr. suša, toplota, senca, ...
- Pravljice in zgodbe (npr. Dan na plaži, Bor in Bina na soncu, Počitnice male fižolčice, Pot na Morje, Krokodilček Tilček, Srečno Suzana, Senčna ura, Dobro jutro, lahko noč, Moj sončni dan ...) ter druga literatura.
- Vodne igre na igrišču.
- Poudarek o pomenu hidracije. Spodbujanje k pitju zadostne količine tekočine.
- Različni likovni izdelki na temo sonca; npr. odtiskovanje rok, risanje s kredami po asfaltu, izdelovanje pokrival ...
- Spomin Varno s soncem.
- Igralni kotiček Varno s soncem – opremljen s pokrivali, sončnimi očali, svetlimi oblačili, embalažo kozmetičnih izdelkov za zaščito pred soncem ...
- Igra Ugani kaj je v vreči – v vrečo pripravimo najrazličnejše predmete, ki imajo ali nimajo povezave z zaščito pred sončnim sevanjem.

- Izdelava bivaka kot zaščite pred soncem.

Prikaz izdelkov in aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

(vir fotografije: arhiv Vrtca Kurirček Logatec)



Kaj sodi oz. ne sodi skupaj
(skupina Papirnati zmajčki)



Beleženje vremena
(skupina Bibe)



Izdelava pokrival
(skupina Metulji)

Enota Tabor

Iz enote Tabora so sodelovale 4 skupine oz. okoli 60 otrok starih med 1 in 5 let, večina otrok v enoti Tabor je bila iz prve starostne skupine. Izvedene dejavnosti v posamezni skupini so bile prilagojene otrokom v skupini (starost ...). V nadaljevanju so navedene dejavnosti, ki so bile izvedene v skupinah v enoti Tabor:

- Pogovor o škodljivem vplivu sonca ter o primernih in ustreznih zaščitnih ukrepih. Uporaba slikovnega gradiva ob pogovoru.
- Spoznavanje pozitivnih učinkov sončnega sevanja.
- Izdelava plakatov o zaščiti pred sončnim sevanjem.
- Starši so otrokom v vrtec dali ustrezna pokrivala.
- Starši nekaterih skupin so otroke pred prihodom v vrtec namazali si sončno kremo.
- Uporaba zaščitnih pokrival. Izdelovanje pokrival, legionarskih kap...
- Upoštevanje pravila sence oz. časa, ko se v vročih mesecih zadržujemo zunaj.
- Opazovanje, merjenje in obrisovanje sence ter opazovanje premikanja sence glede na čas v dnevu. Opazovanje, kaj se zgodi s kocko ledu v senci in na soncu, igra v senci/na soncu in opazovanje (krajši čas) kje nam je bolj vroče.
- Prepoznavanje sence, sonca in stvari iz okolice npr. oblak, hiša, ...
- Obeležitev dneva sonca z izdelavo velikega sonca iz odtisov dlani za v igralnico.
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli ter spremljanje UV indeksa v vrtcu.
- Otroci spoznavajo vremenske pojave in na kaj potrebujemo ob različnem vremenu.
- Igra vlog – mazanje (igra) dojenčkov s kremo za sončenje in učenje delov telesa.
- Poudarek o pomenu hidracije. Spodbujanje k pitju zadostne količine tekočine.
- Pravljice in zgodbe (npr. Bor in Bina na soncu; Filip na vetru in dežju ...) ter druga literatura.
- Učenje, deklamiranje/petje pesmi o soncu (npr. Sijaj, sijaj sončece; Moj klobuk; Sonce).
- Gibalna igra Skrijmo se pred nevarnimi sončnimi žarki – ko je sonce (plišasto) visoko se otroci postavijo v senco.
- Različni likovni izdelki na temo sonca; npr. odtiskovanje rok, risanje s kredami po asfaltu, izdelovanje pokrival, ustvarjanje v tehniki tempere ...
- Igre z vodo.
- Igra s pripomočki za zaščito pred sončnim sevanjem – pokrivala, sončna očala, embalaže kozmetičnih izdelkov za zaščito pred sončnim sevanjem.
- Bralni kotički v senci indijanskih šotorov na igrišču.

Prikaz izdelka na temo izvajanja zaščite
pred škodljivim delovanjem UV žarkov
(vir fotografije: arhiv Vrtca Kurirček Logatec)

Obeležitev dneva Sonca (skupina Polžki)



Enota Pod košem

Iz enote Pod košem so sodelovale 2 skupini oz. 35 otrok starih med 4 in 6 let. Izvedene dejavnosti v posamezni skupini so bile prilagojene otrokom v skupini (starost ...). V nadaljevanju so navedene dejavnosti, ki so bile izvedene v skupinah v enoti Pod košem:

- Pogovor o škodljivem vplivu sonca ter o primernih in ustreznih zaščitnih ukrepih. Uporaba slikovnega gradiva ob pogovoru.
- Spoznavanje pozitivnih učinkov sončnega sevanja.
- Izdelava plakatov o zaščiti pred sončnim sevanjem.
- Upoštevanje pravila sence oz. časa, ko se v vročih mesecih zadržujemo zunaj.
- Prepoznavanje sence, merjenje sence in iskanje sence ter izdelava različnih senc, kjer ni naravne sence. Igre s sencami v naravi (npr. Ali lahko skočiš na svojo senco, ali se senca premakne, če se ti premakneš; Ujemi svojo senco ali senco svojega prijatelja)
- Opazovanje kaj se na soncu zgodi s čokolado, sladoledom in mokro krpo.
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli ter spremljanje UV indeksa v vrtcu.
- Pravlјice in zgodbe (npr. Bor in Bina na soncu; Dobro jutro, lahko noč...) ter druga literatura.
- Učenje, deklamiranje/petje pesmi o soncu (npr. Sijaj, sijaj soncece; Na planincih soncece sije; Sonce čez hribček gre; Ringa ringa raja sonce nam nagaja).
- Različni likovni izdelki na temo sonca; npr. odtiskovanje rok, sonca iz rumenega slanega testa, izdelovanje pokrival, ustvarjanje v tehniki tempere ...
- Uporaba zaščitnih pokrival. Izdelovanje legionarskih kap... kotiček s pokrivali.
- Starši nekaterih skupin so otroke pred prihodom v vrtec namazali s sončno kremo.
- Razvrščanje v drevesni diagram – je zaščita/ni zaščita pred soncem?
- Barvanje pobarvank na temo poletja, sonca.
- Poskus s povečevalnim steklom – otrok s pomočjo strokovnih delavk opazuje posledice sončnega sevanja.
- Poudarek o pomenu hidracije. Spodbujanje k pitju zadostne količine tekočine.
- Vodni park na igrišču in igre z vodo.

Prikaz aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

(vir fotografij: arhiv Vrtca Kurirček Logatec)



Obrisanje sence
(skupina Mravlјice)



Igre z vodo
(skupina Gosenice)

Prikaz izdelkov in aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov iz Enote Rovte (vir fotografij: arhiv Vrtca Kurirček Logatec)



Likovni izdelki
(Zelena igralnica)



Sončna ura na igrišču
(Zelena igralnica)



Beleženje vremena in spremljanje UV indeksa
(Rumena igralnica)



Indijanski šotor
(Oranžna igralnica)



Izdelava plakata Varno s soncem
(Oranžna igralnica)

ZAKLJUČEK

V programu Varno s soncem so sodelovale skoraj vse enote vrtca (šest enot od sedmih) oziroma polovica vzgojnih skupin, kar kaže na velik interes za izvedbo programa znotraj našega vrtca.

V vseh skupinah so bile izvedene zanimive, raznolike in domiselne dejavnosti, prek katerih so otroci osvajali znanja o učinkih sončnega sevanja in pomenu zaščite pred sončnim sevanjem. Navedena tematika je bila otrokom podana na način, da je obogatila njihovo bivanje v vrtcu ter jih tekom igre in ostalih dejavnosti ozaveščala o preventivi in spoznavanju okolja okrog nas.

Ker so bili vključeni otroci v starosti od 1 do 6 let, so bile dejavnosti, ki so se izvajale v skupinah, prilagojene na starost otrok. Čeprav program cilja na starejše otroke, so tudi v skupinah z najmlajšimi otroci strokovne delavke na zanimiv način dosegle, da so otroci spoznali pomen sence, spoznali kaj je sonce in osvojili osnove zaščite pred sončnim sevanjem (npr. nošenje pokrival).

Ker je bila obuditev programa dobro sprejeta bo izvajanje programa v vrtcu potekalo tudi v letu 2022.

Pripravila:

Tina Grča

III. Izvajanje programa Varno s soncem v Vrtcu Cezanjevci

(pri Osnovni šoli Janka Ribiča Cezanjevci) (del zaključnega poročila)

Oddelek prvega starostnega obdobja, starost otrok: 1-2 leti

V oddelku 1-2 let smo se načrtno začeli pogovarjati o soncu na svetovni dan sonca. Ogljedali smo si slikovno gradivo na temo sonca, poslušali smo pesem »Sijaj, sijaj sončece«. Nato smo se pogovorili kako se v poletnih mesecih zaščitimo pred soncem. Pogovor je potekal ob rekvizitih, katere so si lahko otroci ogledali ter jih prijeli (kapo s ščitnikom, sončno kremo in sončna očala).

Na temo sonca smo veliko tudi likovno ustvarjali. Ustvarili smo skupinski izdelek – odtise otroških dlani v obliki sonca.

Otroci so z rumeno tempera barvo tudi slikali na temo sonce. Slikanje smo izvedli na prostem – na terasi vrtca. Otrokom je bil malo drugačen prostor za slikanje zanimiv. Hkratno je sledila igra v peskovniku. Obe dejavnosti sta se izvajali v senci.

Strokovne delavke smo otrokom izdelale legionarske kape iz papirja, katere so si otroci s prsnimi barvami poslikali ter jih preizkusili tudi na svojih glavah. Otroci so tudi na ploščadi s kredami barvali sonce.

Strokovne delavke smo otrokom pripravile kratko dramatizacijo z naslovom Sonce je veliko. Dramatizacije je bila krajša in primerna starosti otrok, kar je pri otrocih ohranilo ustrezno pozornost. Otroci so spoznali tudi prstno igro Ko sije sonce. Otroci so se trudili in poskušali izgovarjati besedi sonce in oblak.

Otroke smo navajali na uporabo zaščitnih pokrival ter veliko dejavnosti izvajali zunaj na prostem v senci. Večkrat smo se igrali in raziskovali v gozdu, v naravni senci z naravnim materialom, kjer so otroci zelo uživali.

V vročih dneh smo se igrali in malo osvežili ob igri z vodo in vodnimi baloni. Voda je bila pripravljena v manjših posodah, da se otroci niso preveč zmočili. Otroci so se v vodi igrali z ladjicami in vodnimi brizgami. Izvedli smo tudi vadbene ure na prostem na temo morje.

V vročih dneh smo pili veliko vode, se osvežili z limonado ali se osvežili s sladoledom.

Vir fotografij: Vrtec Cezanjevci



Fotografija iger z vodo

Oddelek prvega starostnega obdobja, starost otrok: 2-3 let

SVETOVNI DAN SONCA

V našem oddelku smo svetovni dan sonca obeležili tako, da smo na ploščadi vrtca izdelali vsak svoje sonce. Vsak izmed otrok je z svojo kredo pobarval rumeni krog. Ko smo pobarvali kroge smo vzeli škatlo z vejicami, katere so otroci polagali okrog svojega rumenega kroga kot sončne žarke. Na koncu smo se fotografirali zraven svojega izdelanega sonca.

KAKO SE ZAŠČITIMO PRED SONCEM

Ob začetku poletja smo se tudi pogovarjali ob fotografijah kako se zaščitimo pred vročimi sončnimi žarki. Otroci so poimenovali stvari na fotografijah in jih polagali na podlago veliko rumeno sonce. Spodbudili smo jih tudi, da so si v vrtec prinesli tudi zaščitne kape in klobuke, ki jih uporabljamo ko se odpravimo na sonce. V vročih dnevih smo se na prosto odpravljali takoj po opravljenem zajtrku, ko še ni tako vroče, kasneje pa smo se igrali in izvajali dejavnosti v senci v okolici vrtca. Ob gozdu, pod senčniki.

IZDELOVANJE ŠOTOROV

Izdelali smo si tudi šotore iz poslikanih rjuh in palic, ki so nam nudili senco. Po šotorih smo si ustvarili razne koticke v katerih so se otroci igrali.

Vir fotografij: Vrtec Cezanjevci



Fotografija Sonca



Fotografija Sonca



Fotografija slikanje na rjuhe



Fotografija iger v šotorih

Oddelek drugega starostnega obdobja, starost otrok: 3-4 let

IZVAJANE DEJAVNOSTI:

Obeležili smo dan sonca na prostem in v igralnici 28. 5. 2021 – ustvarjali smo naše sončke in sestavili veliko sonce iz škatel. Otroci so opisovali vplive sonca v naravi (voda v senci in na soncu, bela in črna podlaga na soncu, sušenje mokre krpe na soncu in v senci...). Otroke smo tudi s pomočjo slikovnega plakata seznanjali s prednostmi in slabostmi sonca. Predvsem pa o tem, kako se zaščitimo pred soncem. Na prostem smo bivali le v zgodnjih dopoldanskih urah (takoj po zajtrku) in se zadrževali v senci. Otroci so imeli na razpolago vedno svežo ohlajeno vodo in otroke smo spodbujali na zadostno pitje vode. Ob spoznavanju sonca in njegovega pomena za življenje pa smo le to likovno upodobili, sestavljali iz škatel in si izdelali sceno sonca za prav posebno fotografijo. Izvedli smo dejavnost moker poletni dan, ko smo se hladili z vodo v vodnih kotičkih. Otroci so se igrali z vodo in ob vodi, prelivali vodo, se z njo polivali, škropili... V popoldanskih urah smo se zadrževali v prostorih vrtca, kadar je bilo zelo soparno in nevzdržno tudi v predelih sence. Sledili smo ciljem projekta in otroci ter starši so zelo dobro osveščeni o pomenu zaščite pred negativnimi vplivi sonca na naše telo.

Vir fotografij: Vrtec Cezanjevci



Fotografija Dnevno beleženje vremena



Fotografija s sprehoda v senci dreves



Fotografija likovnega ustvarjanja sonca

Oddelek drugega starostnega obdobja, starost otrok: 4-6 let

V SENCI GOZDA: Skozi vso šolsko leto smo veliko sprehodov izvedli skozi gozd in se tako izognili močnemu soncu na asfaltnih površinah. V gozdu smo izvajali najrazličnejše dejavnosti ter se tako izogibali opoldanskemu soncu.

V SENCI TRAVNIKA: V poletnih mesecih smo zaradi komarjev, ki jih je bilo v gozdu zelo veliko poiskali naravno senco na travniku. Tudi tam smo izvajali različne dejavnosti ter se izognili opoldanskemu soncu. Prav tako smo v poletnih mesecih dnevno rutino v vrtcu spremenili, tako da smo na sprehod šli takoj po zajtrku, kasneje pa bivali v naravni senci.

LIKOVNA DEJAVNOST NA TEMO SONCE: Skozi pogovor smo otroke seznanili s soncem, kot pojavom, ki nam daje toploto in svetlobo. Nato pa smo individualno izvedli likovno dejavnost, pri kateri je nastalo sonce. Ob tem smo razvijali fino motoriko. Prav tako pa slušno pozornost in govorna aparat pri pogovoru. To dejavnost smo izvajali v pomladnih mesecih, ko smo si že vsi močno želeli toplote sonca.

OGLED FILMA OB SVETOVNEM DNEVU SONCA: Ob svetovnem dnevu sonca smo otrokom predstavili filmček, v katerem smo predstavili tako pozitivne kot tudi negativne vplive sonca na naše zdravje. Zraven tega smo v filmčku otroke poučili o varnem bivanju na soncu, o zaščiti telesa in podobno. Otroci pa so o obravnavani tematiki že veliko vedeli, zato je pogovor tekel zelo sproščeno.

SONCE V SENCI: Otroci so s pomočjo svojih teles naredili sonce v senci pred vrtcem. S tem smo želeli sporočiti, da vsi ljudje smo sonce, ki vsak po svoje žari na svojevrsten način. O tem smo se tudi pogovarjali. Prav tako pa se pogovarjali o tem kakšno je sonce, ki nam daje toploto in svetlobo. Pridobili smo zanimive odgovore od tega, da so otroci sonce opisali po barvi, obliki do tega, da so se podali tudi na čustveni nivo sebe in pojava. Fotografijo, ki je nastala smo uporabili tudi na zaključni prireditvi vrtca.

Vir fotografij: vrtec Cezanjevci



Sonce v senci



Likovna dejavnost »sonce«



Aktivnosti v senci gozda

Pripravila: **Katja Novak**

IV. Izvajanje programa Varno s soncem v vrtcih občine Žalec

(del zaključnega poročila)

ENOTA ŠEMPETER

Čas izvajanja: od maja 2021 do septembra 2021

Cilji projekta:

- Otrok spozna in odkriva pojav sonca in si oblikuje razvojno primerno predstavo o njem.
- Otrok spozna, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- Otrok spozna, kako se lahko obvaruje pred škodljivimi vplivi sonca.
- Seznaniti starše in otroke o škodljivem vplivu sončnih žarkov.
- Ozavestiti otroke in starše o pomenu zaščite otrok pred nevarnimi sončnimi žarki.
- Otroke in starše seznaniti z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca.
- Otroci aktivno sodelujejo pri vsakodnevnih dejavnostih, kjer spoznavajo pomembnost sončne svetlobe za rast rastlin, dreves.

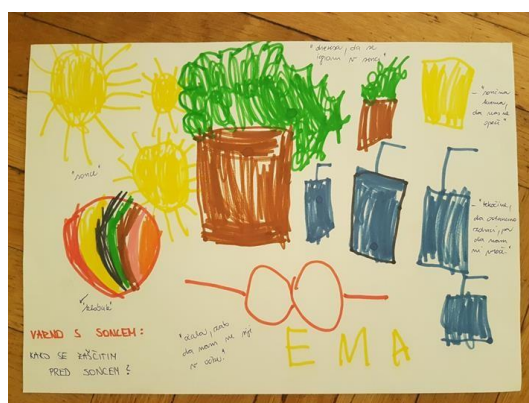
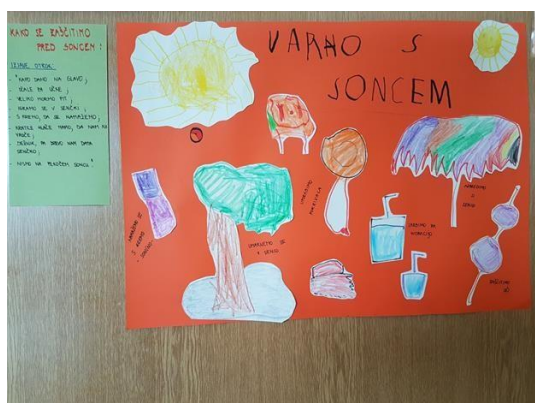
Izvedene dejavnosti na temo projekta:

- Spoznavanje sonca preko leposlovnih in poučnih knjig; ogledovanje in branje knjig na temo sonca (Žarek upanja, Bor in Bina na soncu, Na morju, Soline,...).
- Spoznavanje novih pesmi na temo Sonca (Sij, sončece sij, Sonce se smeje, Poletno sonce, Kam soncu se mudi,...).
- Izdelovanje plakata Varno s soncem – kaj vemo o soncu, kaj smo se novega naučili (didaktični pogovori).
- Igralne dejavnosti pod krošnjami dreves.
- »Vremenko« (opazovanje in spremljanje vremenskih pojavov).
- Kaj je senca? (spoznavanje novega pojma, obrisovanje sence, senčno gledališče).
- Izdelava pokrivala iz časopisnega papirja.
- Kotiček za starše – promocija samozaščitnega vedenja in opozarjanje na pomen zaščite pred soncem (informativni letaki, otroški plakat Varno s soncem).
- Igralne aktivnosti z vodo (ozaveščanje o nevarnosti prekomerne izpostavljenosti soncu kadar smo na morju, reki in jezeru).
- Seznanjanje s pojmom senca (gibalna igra Poišči senco - iskanje sence na igrišču, izdelava umetne sence – šotor, opazovanje lastne sence, obris sence, primerjanje, merjenje).
- Oblikovanje, odčitavanje grafičnega prikaza (spremljanje, beleženje sončnih, oblačnih, deževnih dni z lepljenjem simbolov).
- Igra vlog – zaščita pred soncem, socialna igra Ugani, kaj je v vreči (seznanjanje in utrjevanje z načini in pomenom zaščite, spoznavanje lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic).
- Likovno ustvarjanje na temo sonca, ponazarjanje vremenskih pojavov z gibanjem in telesom, petje slovenskih ljudskih pesmi na temo sonca – Na planincah, Sijaj, sijaj sončece.

- Seznanjanje z vsebino zgodb Pastirček (slovenska ljudska), Neli in Cezar 4 letni časi – Poletje (I. Godon).
- Igralni kotički v senci: Igre z vodo in različnimi snovmi...
- Dosledno izvajanje zaščitnih ukrepov (bivanje na prostem do 10. ure, uporaba zaščitnih pokrival, hidracija, seznanjanje staršev: plakati, opomniki ...).

Prikaz aktivnosti in izdelkov na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

(vir fotografij: arhiv Vrtcev občine Žalec)



ENOTA GRIŽE

Projekt »VARNO S SONCEM« je potekal od maja do septembra, v njem so sodelovali vsi oddelki enote Griže. Osnovni namen je bil, da otroke in starše čim bolj vključimo k aktivnemu sodelovanju in ozaveščanju za uporabo ustrezne zaščite za varovanje in ohranjanje našega zdravja. Ker se zavedamo, da je potrebno pričeti z ozaveščanjem varovanja zdravja že pri najmlajših, smo bili vsi aktivni udeleženci od najmlajšega do najstarejšega. Starše smo seznanjali skozi različne zapise na oglasnih deskah in skupnem slikovnem vodniku ob vstopu v vrtec. Tudi odrasli strokovni delavci smo se ves čas trudili in bili dober vzgled vsem, z nošenjem zaščitnih pokrival, večkrat dnevno smo skrbeli za hidracijo, vodene sprehode ob zgodnjem jutranjem času, organizirali kotičke na prostem, v senčnem prostoru.

Skozi izvajanje projekta smo osvajali različne cilje:

- seznanjanje staršev in otrok o škodljivih vplivih sončnih žarkov,
- spoznavanje različnih pripomočkov in pristopov za zaščito pred soncem (primerna oblačila, pokrivala, zaščitna krema, senca, zadostno pitje tekočine...),
- pridobivanje izkušenj o gibanju sonca in iskanje, merjenje primerne sence,
- odkrivanje ugodne situacije za dobro počutje otrok (gozdni kotiček, pod krošnjami dreves, šotori,...).
- Potekalo je precej različnih dejavnosti po oddelkih, kot zaključek, pa je nastala knjižica izmišljenih vsebin – SLIKOPIS, katere so bili avtorji otroci sami ob sodelovanju z odraslo osebo.
- DEJAVNOSTI:
- Slikovni vodnik z vsemi smernicami VAROVANJA pred soncem.
- Plakat s slikovnim materialom in zapisi komentarjev otrok.
- Skrb za zaščito s kremo (vsak starš opravi doma) in pokrivali.
- Branje zgodbic in ogled različnih AV risank, posnetkov.
- Likovno ustvarjanje - slikanje senčnikov, oblikovanje pokrival, ki so bili okras na hodnikih.
- Prepevanje pesmic in spoznavanje novih o soncu (Sijaj sončece, Na planincih, Sonce čez hribček).
- Igre z vodo »VODNI DAN«.
- Igralni kotički v gozdu.
- Branje, igra »Pod krošnjami dreves«.
- IZDELOVANJE SKUPNE KNJIGE- slikopis »POLETNE ZGODBE«.
- Merjenje sence, sončna ura.
- SENČNE LUTKE - senca na platnu, grafoskopu, dramska igra.
- Ples s pokrivali, senčniki.

Vir fotografij: Arhiv Vrtcev občine Žalec



Predstava Sence v gibanju



Slikopisi oddelkov

ENOTA ŽALEC II

Prikaz izdelkov na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

(vir fotografij: arhiv Vrtcev občine Žalec)



Na naši enoti imamo srečo, ker imamo na igrišču vrtca veliko dreves, katera nam nudijo krasno senco za različne dejavnosti v dopoldanskem in popoldanskem času. Velik poudarek dajemo vse SD obveščanju in ozaveščanju staršev in otrok o škodljivosti sončnih žarkov. S plakati okrasimo ograjo vrtca, pripravimo dekoracijo pred vrtcem, kjer potem tudi otroci vneto pripovedujejo o izdelkih, dejavnostih na temo projekta Varno s soncem (Kaj so slikali na plakat? Kaj so izdelovali - očala, pokrivala,..). Dejavnosti prepletamo ves čas med vsemi področji kurikulumu (narava, jezik umetnost likovno oblikovalna, umetnost glasba ...) Na sprehode smo odhajali takoj po zajtrku, iskali, prepoznavali smo senco, jo primerjali (daljša, krajša, večja, manjša senca). Otroci so v vrtec prinašali pokrivala, očala. Starši so izrazili zadovoljstvo ob projektu, kaj vse so si otroci zapomnili, kaj vse so povedali ob izdelanih plakatih.

ENOTA ŽALEC I

Primeri izvedenih aktivnosti

Cilji:

- Otrok spozna, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam (vzgoja za zdravje, varovanje lastnega zdravja, zaščita lastnega telesa).
- Otrok se seznanja in usvoji osnovne informacije o soncu, koži (s pomočjo literature, z različnimi aktivnostmi).
- Odkriva in spozna lastnosti sončnih žarkov: svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- Otrok razvija svojo zamisel in idejo, ki jo uresničuje v sodelovanju z odraslim.

Dejavnosti:

- Pogovori in razgovori ob strokovni literaturi in drugim slikovnim materialom na temo sonce, koža.
- Pogovori o zaščiti pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov (Med 10. in 17. uro se ne izpostavljamu soncu. Upoštevamo pravilo sence. Zaščitimo sebe: glavo s pokrivalom, oči s

sončnimi očali, celo telo s primernimi oblačili – izpostavljene dele telesa še dodatno zaščitimo s kremo. Pijmo dovolj tekočine – najboljša je voda.).

- Izdelovanje plakata Varno s soncem.
- Izdelovanje zaščitnih pokrival (legionarske kape ...).
- Preizkus s plastenkama (plastenka z vodo v senci in plastenka z vodo na soncu).
- Opazovanje in merjenje svoje sence na prostem (ob 9. uri, 12. uri).
- Vsakodnevno opazovanje vremena, beleženje sončnih dni ter prilagajanje bivanja na prostem (krajši, daljši čas zunaj, igra v senci ...).
- Igra v kotičkih v igralnici in na prostem z vsebinsko ustreznim materialom na temo sonca (razmišljanje, reševanje problemov in ustvarjalnost).
- Branje zgodb in pogovor o vsebini (Bor in Bina na soncu, Kate Marijke Ten; Deček brez sence; P. Penizzotto, Dober dan, lahko noč, Ivan Gantschev ...).
- Seznanitev s pesmicami in deklamacijami (Poletno sonce; Polonca in sonce, Klobuček ...).

V poletnih mesecih smo upoštevali spremenjen, gibanju sonca prilagojen ritem dnevnih dejavnosti. Aktivnosti na prostem smo prestavili na čas po zajtrku, po deseti uri pa smo se po potrebi umaknili v notranje prostore vrtca.

Prikaz aktivnosti in izdelkov na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov

(vir fotografij: arhiv Vrtcev občine Žalec)



ENOTA ŽALEC III

Izdelek

na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov
(vir fotografije: arhiv Vrtcev občine Žalec)



Število vključenih oddelkov: 6 oddelkov, starost otrok: 4 skupine starosti 1-2 let, izmenični oddenek v starosti 1-6 let in popoldanski oddenek v starosti 2-6 let

V letošnjem šolskem letu smo se vse strokovne delavke enote trudile, da bi otrokom približale in ozavestile pomembnost tega projekta. Skozi različne dejavnosti in prepletu vseh področij smo to skušale narediti na zelo zanimiv in zabaven način.

Tako smo se poslužile naslednjih sredstev:

- Branje knjig, slikopisov, revij, prepoznavanje in poimenovanje stvari povezanih s projektom.

Izdelek

na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov (vir fotografije: arhiv Vrtcev občine Žalec)



- Risali, rezali, lepili, sestavljali smo zaščitne kape proti soncu, zaščitna očala.
- Držali smo se pravila sence in po 10. uri nismo bili zunaj na prostem; takrat smo si v notranjosti vrtca naredili poligon in se tako razgibali.
- Ko smo bili zunaj, smo iskali senco in igro v sencij; največkrat smo se igrali z vodo,
- v sencij smo risali, slikali, razvrščali, urejali, prirejali ... Najbolj pa smo se razveselili igre v peskovniku, saj se tam že zelo dolgo nismo zadrževali;
- Staršem smo z utrinki pokazali kaj v teh poletnih časih počnemo; prosili smo jih tudi za sodelovanje; otroke so že doma namazali s kremo za sončenje in tako so tudi oni aktivno sodelovali pri projektu.

Starši so otrokom priskrbeli vso ustrezno zaščito: kape, očala in primerna oblačila.

ENOTA PETROVČE

Enota Petrovče je v šolskem letu 2020/2021 sestavljala 6 oddelkov prvega in drugega starostnega obdobja. V projektu so sodelovali vsi oddelki. Program smo izvajali v mesecih od maja do septembra in izvedbo prilagodili starosti otrok v oddelkih. Tako so se v času izvajanja programa v enoti Petrovče odvijale naslednje dejavnosti:

- Bivanje na prostem do 10. ure.
- Spoznavanje pomena bivanja v naravni sencij in bivanje v naravni sencij.
- Poskusi s sencami (velikost, položaj sence).
- Petje pesmic o soncu (Sijaj, sijaj sončece, Sonce se smeje).
- Prebiranje pravljic o soncu.
- Risanje, slikanje na temo sonca.

- Spoznavanje sonca, njegovih pozitivnih in negativnih vplivov na življenje ljudi in vseh živih bitij s pomočjo knjig, enciklopedij, računalnika in spletnih strani.
- Spoznavanje zaščitnih oblačil in pokrival ter njihovega pomena v povezavi z varnim bivanjem na soncu v toplih poletnih mesecih.
- Spodbujanje k pitju vode in osvežilnih zeliščnih napitkov (metina, melisina limonada).

Drugi oddelek ob igri z igralnim padalom z upoštevanjem načela bivanja v naravni senci.

(vir fotografije: arhiv Vrtcev občine Žalec)



ENOTA ZABUKOVICA

Oddelka 1 - 3 let in 3 - 6 let

GLOBALNI CILJ: Spoznavanje zdravega in varnega načina življenja. CILJI:

- Seznaniti starše in otroke o škodljivem vplivu sončnih žarkov
- Spodbujati otroke in njihove starše k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki
- Aktivno sodelovanje otrok pri vsakodnevni dejavnosti zaščite
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in tudi sam OPIS DEJAVNOSTI:

Izvedbene dejavnosti, ki so se odvijale v okviru projekta, smo pričeli intenzivneje izvajati na dan sonca v mesecu maju, juniju in juliju. Ob sončnih dnevih smo obiskovali igrišče prej in tam ustvarjali naravne (senca pod krošnjami dreves) in umetne senčne kotičke (ustvarjali sence s ponjavami, postavili gusarsko ladjo, senčni bivak...), ki so otrokom zagotavljali dodatno in varno zaščito pred soncem. Otroke in starše smo opozarjali na pomen zaščite pred soncem z uporabo sončne kreme (visok zaščitni faktor) in zaščitnimi pokrivali. Skupaj smo se učili, da je zdravje naše največje bogastvo ter da moramo zanj skrbeti že od malih nog

Z otroki smo se na temo Varno s soncem veliko pogovarjali in izvedli različne dejavnosti. Z dejavnostmi smo otrokom skozi daljše časovno obdobje omogočili spoznavanje naravnega pojava sonca, njegove pozitivne in negativne učinke, posledice njegovega delovanja in vpliva na naše življenje skozi :

- pogovore o vplivih sonca na naše bivanje na prostem,
- didaktične igre,
- bivanje v senčnem šotoru na igrišču in drugih naravnih in umetno narejenih (ponjave) senčnih kotičkih,
- zaščito oči s sončnimi očali, glave s pokrivali in kože z zaščitnimi kremami,
- prebiranje zgodbic na izbrano temo (Oblak, mavrica in sonce; Žarek Upanja, Bor in Bina na soncu - Marijke ten Cate, Dan na plaži,...),

- izdelave plakata – Varno s soncem
- spoznavanje sonca- največje zvezde v vesolju
- igra s kapalkami in barvami na temo: Sonce
- igre z vodo v senci – nalivanje, prelivanje, vlivanje (lijak) v platenke,
- vsakodnevno spodbujanje otrok k uživanju tekočin (voda, nesladkan čaj)- FIT HIDRACIJA,
- izdelava pokrival iz papirja,
- lovljenje sončnih žarkov s povečevalnimi stekli in opazovanje, kaj se dogaja s papirjem
- gibalna igra z elementi NTC: Skrij se pred soncem
- igra vlog: Na plaži, na gusarski ladji,
- Igra z vodo na različnih površinah: les, plastika, trava, asfalt- opazovanje sledi
- pravljica: Senčna ura (na zgoščenci),
- ustvarjanje 3D slik iz školjk, lesenih palic, zamaškov, kamnov, tulcev, zamaškov na temo: Sonce
- igra z jezikovnim laboratorijem: Vreme in vremenski pojavi
- spremljanje in beleženje vremena s simboli,
- besedni kviz o zaščiti pred soncem (prav /narobe),
- učenje pesmi in deklamacij na temo Sonca: Sijaj, sijaj sončece, Naši mali sončkibans – Gusarji, pozor!
- opazovanje lastne sence na asfaltu, ustvarjanje različnih položajev in »smešnih« senc z narisanimi rekviziti , obrisovanje senc s kredami, merjenje, primerjanje, pripovedovanje svojih opažanj in ugotovitev, iskanje še drugih senc na igrišču in sprehodih,
- ritmizacije z bobni in palicami,
- senčno gledališče na prostem.

Izdelki in aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov

(vir fotografije: arhiv Vrtcev občine Žalec)





Združeno besedilo pripravila:
Anja Podveržen



Za posamezne enote pripravile:
Enota Šempeter: **Gabrijela Pusovnik**
Enota Griže: **Tatjana Jezernik**
Enota Žalec I: **strokovne delavke vrtca**
Enota Žalec II: **Smilja Novak**
Enota Žalec III: **Tatjana Ožir**
Enota Petrovče: **Elizabeta Kos**
Enota Zabukovica: **Renata Ašenberger** in
Barbara Dolinar

V. Izvajanje programa Varno s soncem v VRTCU 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 nekateri 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, vode ... 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



7. 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



8. 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**

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**

VI. Izvajanje programa Varno 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.

Starostno obdobje 1 do 3 leta

Zastavljeni cilji programa:

- otrok ob knjigi doživlja ugodje, veselje, zabavo, povezuje estetiko in fizično ugodje ter pridobiva pozitivni 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 izjemo 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 nanesel 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 narisani krog. S tem sva jim in nama pripomogla, da bo res nastalo Sonce. Na koncu so na sredino prilepili pobarvani krog.



Ustvarjanje slike sonca



Ustvarjanje slike sonca

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

Starostno obdobje 2 do 3 leta

V okviru programa Varno s soncem smo izvajali naslednje dejavnosti:

1) Pogovor o soncu

a) Cilji:

- otrok spozna 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. ohlaiditve; 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 spozna 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, eksperimentiranje 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**

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, šelešamer
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**

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.

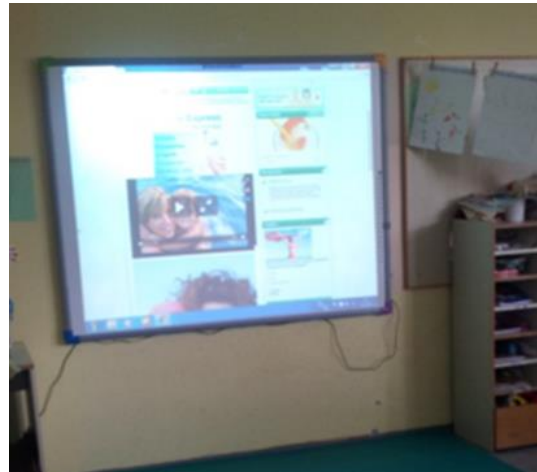
Potek dejavnosti:

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



Fotografije 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:

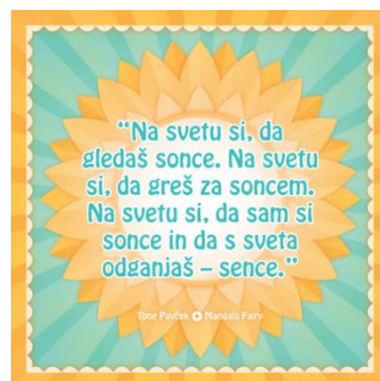
Ugotovili smo, da sonce nujno potrebujemo za:

- 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 pravljic
- (pesmice Sij, sončece sij; Sonce se smeje; pravljice: 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**

VII. 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 (delovni list je dostopen v prilogi).

Otroci so na delovnem listu opazovali sliko peskovnika. Sliko so dopolnili, tako da so na ustrezna mesta prilepili sličice. Reševanje je bilo podkrepjeno 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**

VII. Izvajanje programa Varno s soncem v vrtcu Žužemberk

V Vrtcu Sonček pri OŠ Žužemberk smo konec maja in junija 2021 v vseh oddelkih izvajali vsakoletni skupni tematski sklop Varno s soncem, v okviru katerega smo otroke vseh oddelkov in njihove starše osveščali o problematiki izpostavljanja sončnim žarkom ter jih seznanjali z načeli varnega bivanja na soncu.

Vse strokovne delavke smo povabili k ogledu spletnega izobraževanja, za katerega vam izrekamo veliko pohvalo. Z objavo posnetka, ki je bil na voljo dlje časa, ste omogočili, da se je res velika večina naših strokovnih delavk odločila za ogled in tako pridobila nekaj novih znanj in spoznanj glede nevarnosti, ki jih prinašajo UV žarki. K ogledu smo v okviru promocije zdravja na delovnem mestu povabili tudi vse tehnične delavce vrtca ter tako prispevali k dvigu njihove osveščenosti v zvezi z obravnavano tematiko. Vse tehnične delavce sem prav tako seznanila s potekom projekta v vrtcu in jim posredovala informativno knjižico NIJZ.

Predlagamo, da se tudi vnaprej odločite za podobno izvedbo izobraževanja.

V oddelkih starosti 3+ so otroci našega vrtca preko različnih dejavnosti, ki so obsegala vsa področja kurikula, spoznavali pojem sonca, sončno sevanje, senco ter si pridobivali znanje in predvsem konkretne izkušnje o varnem bivanju na soncu in pomenu zaščite pred škodljivimi sončnimi žarki. Za načrtovanje dejavnosti so strokovne delavke uporabile tudi ideje, ki so navedene na spletni strani NIJZ.

Osveščanje staršev je potekalo preko:

- seznanitve z vsebino tematskega sklopa oddelka (pripravile vzgojiteljice oddelkov),
- obvestila v zvezi z udeležbo v projektu Varno s soncem (pripravilo Tanja Fabjančič – koordinatorica projekta, upoštevajoč nova znanja pridobljena na spletnem izobraževanju – starši dobili po elektronski pošti, objava na spletni strani vrtca) – v prilogi
- posredovanja knjižice /zloženke NIJZ v e-obliki.

V vrtcu v vseh oddelkih od maja pa do začetka jeseni že vrsto let upoštevamo naslednje načela v zvezi z varnim bivanjem na soncu:

- Dejavnosti na prostem izvajamo do 10.00 ure dopoldan oziroma dlje, če je zagotovljena senca.
- Otroci uporabljajo zaščitna pokrivala za glavo (lahke kape s ščitnikom).
- Otroci so spodbujeni k uporabi zaščitnih sončnih očal in primernih oblačil.
- Skrbimo za zadostno hidracijo (pitje vode).
- V primeru dejavnosti, ki jih ne moremo izvesti v senci oziroma do 10.00, uporabimo zaščitno sončno kremo (daljši pohodi, zaključni izleti, letovanje ...).

Vsem staršem in strokovnim delavkam, ki so sodelovale v projektu, smo posredovali povezave do spletnih anket.

Verjamemo, da skupaj vplivamo na spreminjanje navad v zvezi z izpostavljanjem sončnim žarkom in ustrezno zaščito pred njihovim škodljivim delovanjem.

Pripravila: **Tanja Fabjančič**



Varno s soncem

Spoštovani starši,

Sonce je vir življenja za vsa živa bitja – rastline, živali in ljudi. Ustvarja in ohranja življenja, po daljših obdobjih slabega vremena nam privabi vedrino na obraz, je vir navdiha.

A vendar nam sonce pošilja tudi nevarno UV sevanje, ki je našim čutilom neopazno in lahko povzroča hude in trajne poškodbe na naši koži. Posledice prekomernega izpostavljanja sončnim žarkom so lahko vidne takoj (opeklina, alergijska reakcija, porjavlost), poškodbe celic pa se kopičijo in lahko povzročijo številne kasnejše hude posledice (zgodnje staranje kože, kožni rak, siva mrena,...). Otroška koža je tanjša kot odrasla in zato še toliko bolj izpostavljena nevarnim vplivom UV-A in UV-B žarkov.

Leta 2009 je bilo naravno UV sevanje in umetno UV sevanje (solariji) uvrščeno v 1. razred dejavnikov, ki dokazano povzročajo nastanek rakavih obolenj pri ljudeh (skupaj s tobakom, azbestom, benzenom, rentgenskimi in gama žarki).

Glede na register raka iz leta 2021 je najpogostejša oblika raka v Sloveniji kožni rak, število primerov se iz leta v leto povečuje. Smrtnost zaradi kožnega raka je še vedno zelo visoka, saj zelo zgodaj zaseva v notranje organe in ogrozi življenje bolnika. Žal je med umrlimi tudi veliko mlajših oseb.

V Vrvcu Sonček se zavedamo nevarnosti, ki jih prinaša prekomerna izpostavljenost sončnim žarkom, zato v poznopomladanskem in poletnem času že vrsto let izvajamo preventivne ukrepe in sledimo priporočilom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki je nosilec projekta Varno s soncem, v katerega je naš vrtec vključen.

V vrtcu konec maja in v začetku junija v okviru tematskega sklopa Varno s soncem otroci v vrtcu preko raznolikih dejavnosti spoznavajo nevarnosti izpostavljanja sončnim žarkom in se učijo samozaščitnega ravnanja.

Pri načrtovanju in izvedbi aktivnosti ob jasnem in sočnem vremenu upoštevamo naslednje smernice:

- Dnevne dejavnosti v vrtcu prilagodimo tako, da bivanje na prostem izvajamo v senci, če sence ne moremo zagotoviti, bivanje na prostem zaključimo do 10. ure.
- Pri dejavnostih na prostem imajo otroci pokrivala za glavo s šiltom, ki nudi zaščito za oči.
- Spodbujamo uporabo sončnih očal.
- Upoštevamo pravilo sence.
- Skrbimo za zadostno hidracijo – pije vode ali nesladkanega čaja.
- Od letos bomo pri dejavnostih, ki jih časovno ne moremo prilagoditi (zaključni izleti, daljši pohodi,...) pri otrocih uporabljali zaščitno kremo Garnier Ambre Solaire Kids Sensitive expert+ (primerna za občutljivo otroško kožo, zaščitni faktor 50, hipoalergena, brez parfuma, parabenov in barvil).

Prosimo, da ima v prihodnjih mesecih vaš otrok v vrtcu pokrivalo za glavo (priporočljivo s šiltom, ki zaščiti tudi oči), priporočljiva so tudi sončna očala.

V okviru projekta Varno s soncem vam danes, 28. maja, ko obeležujemo svetovni dan sonca, v priponki tega sporočila posredujemo knjižico UV sevanje – kako poskrbim za svoje zdravje, katero

Toplo vam priporočamo, da knjižico preberete in upoštevate priporočila ter tako ob sončnih dneh zagotovite varno bivanje na prostem tako za vaše otroke, kot tudi za vas.

Vaša koža in koža vašega malčka vam bosta hvaležni.

S prijaznim sončnim pozdravom (iz sence),

28. maj 2021

Kolektiv Vrtca Sonček

Sonce se smeje,
rožice šteje,
ki na polju
že cveto.

Sonce se smeje,
ptičice šteje,
ki na drevju
že pojo.

Sonce se smeje,
ribice šteje,
ki v potoku
plavajo.

Sonce se smeje,
kuka skoz veje
in zavriska
prav glasno.
(Janez Bitenc)

VIII. Izvajanje programa Varno s soncem v VRTCU IVANČNA GORICA

Šolsko leto 2017/18

V program Varno s soncem so bili v šolskem letu 2017/18 vključeni vsi trije oddelki enote.

V oddelkih 4 – 5 in 5 – 6 letnih otrok so v programu sodelovali vsi otroci, v oddelku 2 – 4 letnih otrok pa so sodelovali starejši. Mlajši otroci so bili s programom seznanjeni spontano in posredno.

Potek programa smo vzgojiteljice načrtovale skupaj, dejavnosti pa prilagajale glede na razvojno stopnjo otrok ter njihove sposobnosti.

Cilji projekta:

- Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.
- Spoznanje, da na posameznikovo zdravje vpliva okolje in tudi on sam.
- Varno bivanje na soncu.
- Obveščamo in sodelujemo tudi s starši.

Glede na lepo vreme smo s programom začeli že v začetku maja. Otroke smo spodbujale,

da so opazovali vreme, razmišljali in iskali smo ideje, kako se zaščititi pred vplivom nevarnih in škodljivih sončnih žarkov. Namen programa je bil, da otrok spozna zdrav in varen način življenja ter se seznanj s tem kako se lahko zaščiti pred škodljivimi vplivi sonca.

Program smo izvajale preko različnih dejavnosti, s pomočjo katerih smo dosegle zastavljene cilje. Otroci so imeli možnost spoznavanja in ozaveščanja o pomenu varne zaščite pred sončnimi žarki. V program pa smo aktivno vključevali tudi starše (preko obvestil, plakatov, fotografij, pripovedovanja otrok ipd.) ter vplivali tudi na njihovo ozaveščenost. Starši so poskrbeli za neposredno zaščito otrok v vrtcu (pokrivala, primerna oblačila, kreme za sončenje).

Izvedene dejavnosti:

- Vsakodnevno smo opazovali in beležili vreme.
- Razmišljali smo, zakaj in na kakšen način se zaščitimo pred sončnimi žarki. Svoje ugotovitve smo zapisali na plakat in ga tekom programa dopolnjevali z izrezanimi slikami iz revij o zaščitnih sredstvih in pripomočkih, ki so jih otroci v vrtec prinesli od doma. Na ta način smo vključevali tudi starše.
- Slikovno smo zapisali in se naučili pesem Otroci in sonce (Mojca Košmrlj in Tatjana Žinko).
- Narisali smo načrt, po katerem smo izdelali senčno uro. Opazovali in merili smo dolžino njene sence tekom dopoldneva, obrisovali in opazovali svoje sence in sence prijateljev na prostem ter se pogovarjali o pravilu sence.
- V skupnem prostoru vrtca smo uredili kotichek s koristnimi informacijami o zaščiti pred soncem.
- Brali in poslušali smo pravljice (Pravljica za Lano – SENČNA URA, Mala kraljična: Zabava na soncu ...) ter risali po vsebini.
- Izdelovali smo sonce iz različnih materialov (papir, les, slano testo...).
- Razgibavali smo se z izmišljeno FIT hitro stimulacijo: Zaščita pred soncem.
- Igrali smo se različne gibalne igre (z žogo, obroči).

- Otroci so z dogovorom staršev v vrtec prinesli zaščitne kape, kreme za sončenje in sončna očala. Pripomočke smo uporabljali vsakodnevno pred in med bivanjem na prostem (mazanje s sončno kremo, uporaba pokrival za glave in sončnih očal).
- Učili smo se kako se moramo sami varovati pred UV žarki.
- Igralne koticke smo pripravili v senci.
- Izdelovali smo pokrivala za glave.
- Bivanje na prostem smo organizirali v zgodnjih jutranjih urah (takoj po zajtrku in ne dlje kot do 10. 00 ure zjutraj).
- Na sprehodih smo iskali naravno senco in se zadrževali v senci gozdnih krošenj.
- V senci terase naše igralnice smo se igrali simbolno igro »na plaži«.
- Izvedli smo eksperiment »Katere barve oblačil manj privlačijo sončne žarke in njihovo toploto«.
- Izdelali smo družabni igri spomin »Varno s soncem« in »Vremenski domino« ter se z njima igrali.
- Razvrščali smo simbole varne in nevarne zaščite pred sončnimi žarki.
- Veliko pozornosti smo namenili ozaveščanju otrok o pomenu pitja zadostne količine vode (koticke za hidracijo).

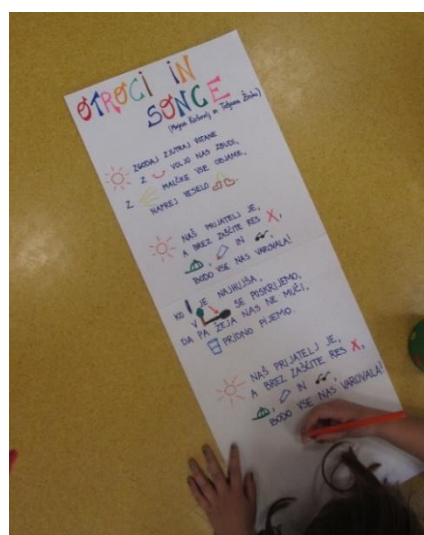
Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem ter dejavnosti v okviru projekta Varno s soncem so potekale več mesecev ter se prepletale tudi z drugimi temami v vrtcu.

Priprave: **Urška Anžlovar, Anja Čebular, Branka Zavržen**

Priloga: Slikovno gradivo projekta Varno s soncem



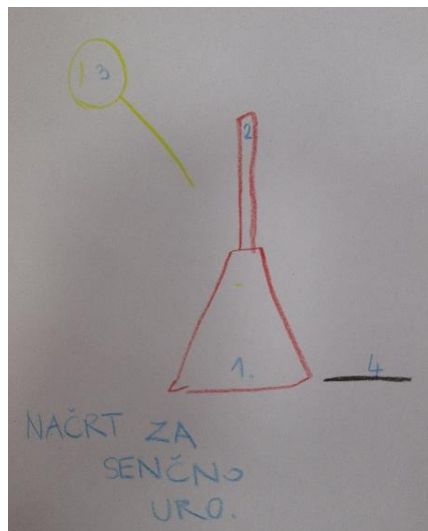
Plakat Varno s soncem



Pesem Otroci in sonce



Plakat Zaščita pred soncem



Načrt za senčno uro



Gibalna igra »Sončni žarki«



Ustvarjanje sonca



Izdelovanje sonca



Risanje po pravljici



Kotiček Varno s soncem



»Vroče lizike«



Spomin »Varno s soncem«



»Vremenski domino«

Šolsko leto 2020/21

1. SODELUJOČI V PROJEKTU

V projekt Varno s soncem sta bila šolskem letu 2020/2021 vključena dva oddelka Vrtca Ivančna Gorica, enote Sonček Zagradec:

1. oddelek 3 – 5 letnih otrok: 19 otrok
2. oddelek 4 – 6 letnih otrok: 20 otrok

Otroke je tema zanimala, kar se je pokazalo z aktivno udeležbo otrok pri ponujenih dejavnostih. Pokazali so zanimanje za aktivnosti, postavljali so vprašanja ter iskali odgovore nanje.

Strokovne delavke smo načrtovale dejavnosti tako, da so bili otroci sami čimbolj aktivni, poskrbele za informiranost udeležencev, upoštevale smo njihove ideje in predloge ter smo skupaj soustvarjali rezultate. Skrbele smo za zadostno hidracijo otrok, bivanje v senci ob primernem času (zgodaj dopoldne), s primerno zaščito (npr. pokrivala, zaščitne kreme z ustreznim faktorjem zaščite ...).

Poleg otrok in strokovnih delavk so bili z vsebinami programa seznanjeni tudi njihovi starši (preko informacij s strani pripovedovanja in izdelkov otrok, obvestil za starše, plakati, v kotičku za starše Varno s soncem ...).

2. TRAJANJE PROJEKTA

S projektom smo začeli 28. maja 2021 (Svetovni dan sonca), čeprav smo strokovne delavke uvodoma že prej otroke spodbujale k opazovanju vremena, toplih sončnih dneh.

Z dejavnostmi smo nadaljevali v naslednjih mesecih (do septembra).

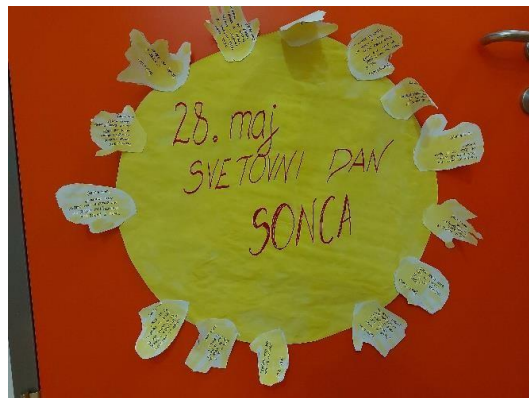
3. CILJI PROJEKTA

- Spoznavanje svojega telesa, življenjskega cikla ter zdravega in varnega načina življenja.
- Spoznanje, da na posameznikovo zdravje vpliva okolje in tudi on sam.
- Spoznavanje, kako se lahko varujemo pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi.
- Spodbujanje in seznanjanje otrok in staršev z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca (primerna oblačila, pokrivala, zaščitna sredstva...).
- Varno bivamo na soncu.
- Obveščanje in sodelovanje s starši.

Cilje projekta smo uresničevale preko različnih dejavnosti, povezanih z vsemi področji Kurikuluma za vrtca (gibanje, jezik, narava, družba, umetnost in matematika).

4. IZVEDENE DEJAVNOSTI

Svetovni dan sonca smo obeležili z ustvarjanjem sonca (skupnega izdelka) - z odtisovanjem dlani otrok in povezovanja dlani v celoto. Pogovarjali smo se o pomenu sonca za ljudi in naravo, iskali prednosti in slabosti sončnih žarkov, otroci so pripovedovali kaj najraje počnejo zunaj. Odgovore smo strokovne delavke zapisale.



Sonca z dlanmi in izjave o igri otrok
(vir fotografije: arhiv vrtca Ivančna Gorica)

V igralnici smo uredili pravljичni kotiček z različnimi pravljicami: Senčna ura (Kadunc), Deček in njegova senca (V. Morrison), Deček brez sence (P. Penizzotto), Sonce potrebuje pomoč (L. Emiliani). Pravljice smo prebirali skupno in se o njih pogovarjali individualno, v paru, v manjših skupinah.

Poleg pravljic so v knjižnem kotičku otroci imeli na izbiro tudi drugo poučno literaturo o temi sonca (npr. enciklopedije, revije in drugo).

Na temo sonca smo tudi veliko ustvarjali (npr. trganka sonca, slikanje sonca s tempera, risanje risbic). Otroci so imeli v likovnem kotičku ves čas na razpolago material in s tem možnost, da tudi samostojno ustvarjajo.



Sonce
(vir fotografije: arhiv vrtca Ivančna Gorica)

Sestavljali smo legionarske kape in nanje risali različne vzorce. Otroci so kape uporabljali pri igri (na terasi vrtca, igrišča, s seboj so jih imeli na sprehodu).

V večnamenskem prostoru v vrtcu smo skupaj z otroki uredili kotiček za starše Varno s soncem. Otroci so izrezali simbole, ki ponazarjajo varno ravnanje na soncu, izdelali plakat o zaščitnih sredstvih in drugih pripomočkih o zaščiti pred soncem. Naredili smo načrt za senčno uro, ki smo jo nato skupaj izrezali iz kartona ter na njej označili dele dneva oz. ure, ko je bivanje na prostem priporočljivo oz. ko ni. Uro smo večkrat na dan prestavljali sorazmerno s časom

(npr. čas zajtrka, malice, kosila, odhajanja domov ipd.). Kotiček je bil na razpolago vse poletje in otroci so lahko staršem podajali informacije in obratno.

Ker so bili poletni dnevi sončni in zelo vroči, je igra potekala v naravni senci. Na igrišču smo postavili tudi šotore, ki so jih otroci porisali z barvami, ter na ta način ustvarili umetno senco, v kateri je potekal igra po želji otrok. Najraje so se igrali s konstruktorji, simbolno igro Na plaži, z družabnimi igrami. Zelo všeč jim je bila igra Poletni bingo, katere znake zanjo so izbrali otroci. Bivanje na prostem smo prilagajali temperaturam in hodili ven takoj po zajtrku.



Poletni bingo
(vir fotografije: arhiv vrtca Ivančna Gorica)

Igrali smo se različne gibalne igre (z žogo, obroči), povezovali športne rekvizite z obliko sonca. Narisali smo ristanc s simboli Varno s soncem, kjer so otroci lahko igro igrali po želji.

Otroci so (ob dogovoru s starši) v vrtec prinesli zaščitne kape, kreme za sončenje in sončna očala. Pripomočke smo vsakodnevno uporabljali pred in med bivanjem na prostem (mazanje s sončno kremo,

uporaba pokrival za glave in sončnih očal). Redno smo skrbeli za zadostno hidracijo (z vodo oz. nesladkanim čajem).

Narisali smo načrt, po katerem smo izdelali senčno uro. Opazovali in merili smo dolžino njene sence tekom dopoldneva, obrisovali in opazovali svoje sence in sence prijateljev na prostem ter se pogovarjali o pravilu sence.

5. KONČNA EVALVACIJA

Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem ter dejavnosti v okviru projekta Varno s soncem so potekale več mesecev ter se prepletale tudi z drugimi temami v vrtcu. Otroci so imeli že nekaj predhodnega znanja o pomenu zaščite pred škodljivim delovanjem sončnega sevanja iz preteklih let, ko smo sodelovali v projektu (še posebej starejši otroci). Z različnimi ponujenimi dejavnostmi so svoje znanje obnovili oz. ga nadgradili. Otroci so pridobljene informacije predajali svojim staršem, še posebej v kotičku za starše Varno s soncem, ki je bil postavljen v večnamenskem prostoru, ki je hkrati tudi garderoba otrok. Otroci so se skupaj s starši o temi pogovarjali v času prihajanja in odhajanja otrok v vrtec. Še posebej pomembno je tudi, da so otroci informacije o zaščiti pred škodljivimi vplivi sončnih žarkov pridobili preko igre in ponujenih dejavnosti ter jih na ta način ozavestili.

Pripravili: **Lidija Blatnik** in **Anja Čebular**

IX. Izvajanje programa Varno s soncem v VRTCU LEDINA

1. Skupina otrok v starosti 1-6 let.

Časovni potek načrtovanih dejavnosti: maj 2018 – september 2018

Postopki in metode dela:

- opazovanje,
- pogovor,
- razlaga,
- raziskovanje,
- igra,
- lastna aktivnost.

Spremljanje in merjenje rezultatov:

- izdelki otrok,
- zapisi in plakati,
- fotografije otrok.



Opis projekta:

Pred pričetkom izvajanja projekta smo starše seznanili s projektom in jim razdelili zgibanke Varno na sonce. Tekom celega poletja smo jih spodbujali, da so otroci prinašali pokrivala, sončna očala in da so bili primerno oblečeni.



Spoznavanja sonca smo se lotili že meseca maja, ko smo imeli temo Z majhnimi koraki za boljši svet. Takrat smo posadili semena in sadike v lončke in gredice. Pogovarjali smo se o tem, kaj rastline potrebujejo za svojo rast in ugotovili, da potrebujejo svetlobo, toploto in vodo. Otroci so to takoj povezali s soncem in ugotovili, da je sonce tisto, ki nam daje svetlobo in toploto. Ker pa hkrati zemljo in rastline izsuši, jih je potrebno zalivati. Vestno smo zato vsak dan zalivali naše gredice.

Seveda smo odkrili tudi negativne učinke sonca, predvsem na naše telo. Pogovarjali smo se, kako se zaščitimo pred soncem in kaj se zgodi, če se ne zaščitimo. Z vprašanji sva jih spodbujali, da so sami razmišljali in prišli do odgovorov. Sledila je socialna igra Povej, kaj se skriva v vreči. V vrečo sva dali različne

predmete, ki nam pomagajo, da se varujemo pred soncem.



Nato smo se lotili izdelave plakata Varno na sonce. Otroci so narisali vsa zaščitna sredstva in načine varovanja pred soncem, nato pa smo risbe izrezali in jih prilepili na plakat.



Iz odpadnega papirja smo s prepogibanjem papirja izdelali zaščitna pokrivala, ki smo jim zadaj prilepili papir, da je klobuček pokrival tudi predel vratu. Klobučke smo okrasili s flomastri.



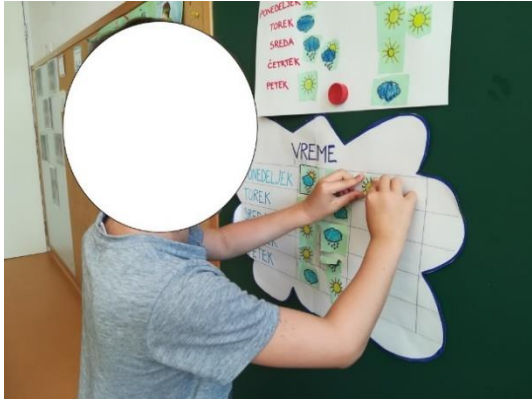
Ob izdelovanju pokrival smo se naučili deklamacijo z naslovom Klobuček.

Klobuček (Janez Bitenc)



Takšnega klobučka,
kot ga jaz imam.
Ni nikjer na svetu,
ni ne tu, ne tam.

Če se z njim pokrijem,
se mi vse smeji,
dobro me poglejte,
smejte se še vi.

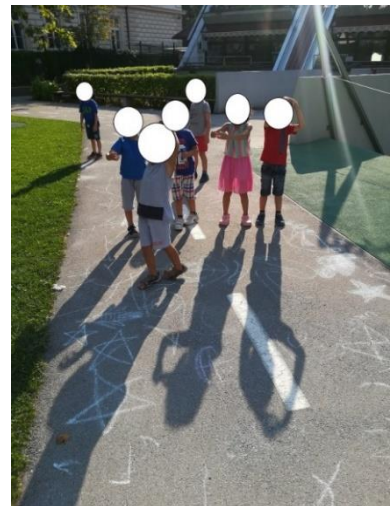


Prebrali smo kar nekaj zgodb s poletno tematiko. Najbolj smo se navezali na zgodbe Hiša, ki bi rada imela sonce, Bor in Bina v dežju, Kapljica Aja, Potovanje vodne kapljice ...

Ob zgodbi Potovanje vodne kapljice smo spoznavali kroženje vode, na katerega ima prav tako velik vpliv sonce. Izdelali smo plakat, ki prikazuje kroženje.

Daljšo obdobje (en mesec) smo opazovali vreme. Poimenovali smo vremenske pojave in spoznali simbole, ki prikazujejo določena vremenska stanja. Vsak dan smo nato na plakat s simbolom zabeležili vreme.

Spoznavali smo tudi sence. Najprej smo s svojimi telesi oblikovali različne sence. Nato smo se igrali gibalno igro Ulovi mojo senco.



Ven smo hodili v primernih urah in se večinoma igrali v senci pod drevesi, če pa smo se igrali na terasi, smo raztegnili tento in si dodatno senco ustvarili še s pomočjo blaga.

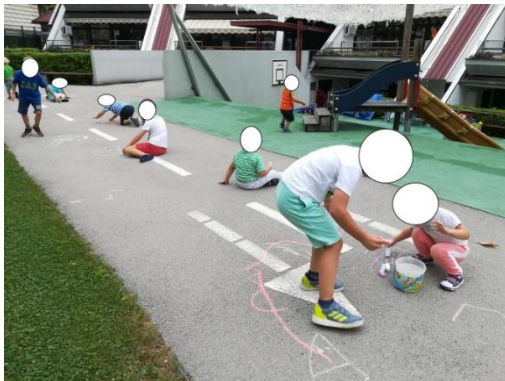
Merili smo senco v različnih delih dneva in z različnimi pripomočki (lopatke, vrv, palica ...). Ugotavljali smo, kdaj je senca daljša oziroma krajša in zakaj je tako. Ob tem smo se seznanjali z različnimi strategijami merjenja.





V sončnih dneh smo večkrat izvajali razgibanje Pozdrav soncu.

V poletnem času smo zelo veliko tudi ustvarjali na temo poletja, sonca in morja. Risali smo s kredami na asfaltno površino, slikali, oblikovali slano testo itd.



V vročih dneh smo se veliko igrali z vodo, se škropili in se na ta način tudi ohladili.

Za utrjevanje načinov, s katerimi se lahko zaščitimo pred škodljivimi sončnimi vplivi, smo izdelali družabno igro Spomin, ki se ga otroci zelo radi igrajo še danes.



Doseženi cilji tematskega sklopa:

- Otroci ob koncu projekta poznajo različne vremenske pojave, poznajo simbole za vremenske pojave, znajo oblikovati in odčitati grafični prikaz vremena.
- Vedo, da je sonce eden od izvorov svetlobe in toplote.
- Poznajo pozitivne in negativne vplive sonca na okolje in ljudi.
- Vedo, da se je potrebno v določenih urah sonca izogibati.
- Poznajo načine, s katerimi se lahko varujejo pred škodljivimi vplivi sonca.
- Pred odhodom na igrišče se sami spomnijo na klobuček in sončna očala.
- Na igrišču si znajo poiskati senco.
- Vedo, da se senca tekom dneva spreminja in poznajo različne strategije merjenja.
- Razumejo, zakaj telo potrebuje veliko tekočine in skrbijo za to, da zaužijejo dovolj vode.
- Predvsem pa se zavedajo, da na njihovo zdravje lahko vplivajo tudi oni sami.

Pripravila: **Jana Podobnik**

2. Skupina otrok v starosti 2-3 leta.

V šolskem letu 2017/18 smo veliko časa namenili skrbi za zdravje. V tem sklopu smo otrokom in staršem bolj podrobno predstavili tudi program Varno s soncem. Staršem smo program predstavili preko brošur, risb, na skupnem izletu in s samim zgledom, ki smo ga prenesli na otroke. Otrokom pa smo v sklopu Varno s soncem namenili naloge in igre.

Cilji, ki smo jih želeli doseči, so bili:

- otrok spozna zdrav in varen način življenja;
- otrok odkriva in spozna vremenske pojave;
- otroci in starši se seznanjajo z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca;
- otrok aktivno sodeluje pri vsakodnevnih dejavnostih zaščite.

Dejavnosti, ki so potekale v sklopu Varno s soncem so bile naslednje:

1. Otroke in starše sva s sodelavko spodbujali, da imajo otroci zaščitna pokrivala (kapo s ščitnikom, klobuk) in sončna očala. Pri pokrivalih sva bili uspešni le pri polovici otrok. Dva otroka od štirinajstih pa sta redno uporabljala sončna očala, saj ju je sončna svetloba motila pri sprehodu in igri na prostem. Pred odhodom na prosto smo se namazali z zaščitno kremo. Spodbujali sva jih k pitju zadostne količine vode.



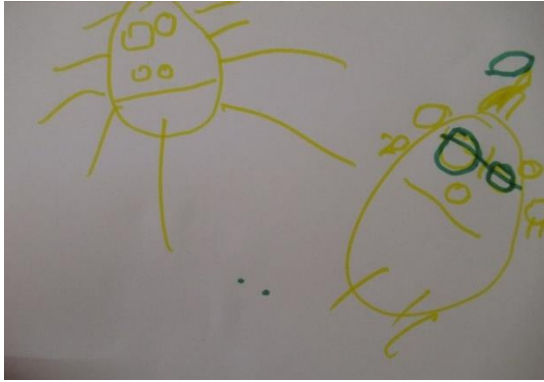
Slika 1: mazanje z zaščitno kremo.

2. Z otroki smo spoznali, kakšne vrste zaščite pred soncem uporabljamo (zaščitna pokrivala, sončna očala, izogibanje direktni sončni svetlobi, zaščitna krema, pitje zadostne količine vode).



Slika 2: spoznavanje, kako se zaščitimo pred soncem

3. Z otroki smo opazovali vremenske pojave, ki smo jih narisali s kredo na tablo. Pri tem so bili zelo uspešni in hitro osvojili osnove vremenskih pojavov (deževno, sončno, oblačno in megleno).
4. Otroci so na temo sonce in varno s soncem ustvarjali. Risali so s flomastri, kako se otroci sončijo. Neka deklica (3 leta) je na sliko glavonožca narisala kapo in sončna očala, da se zaščiti pred soncem. Slikali so tudi z vodenimi barvami (slikanje morja) in gubali papir (izdelava ladjic).



Slika 3: glavonožec z zaščito pred soncem
(kapa in sončna očala)



Slika 4: risbe kot zgled varno s soncem
(razstava za starše)

5. Na terasi so se v vročih dneh otroci igrali z vodo. V večji posodi so z posodicami in plastenkami vodo pretakali, preivali, polivali, se špricali in se hkrati s tem tudi hladili. To jim je nudilo velik užitek in veselje. Pri igri so uporabili tudi plastične ladjice, s katerimi so »pluli« po vodi.
6. Z otroki smo prebirali in brali različne knjige na temo sonce, poletje in morje. Prebrali smo zgodbo Bobek in barčica, Majhne modre pravljice ipd . Nekateri otroci so prinašali v vrtec knjige s poletno vsebino, katere smo prebrali v jutranjem krogu ali pred počitkom.

Preko slik in fotografij povezane z zdravim in varnim načinom življenja so otroci opisovali predmete in si tako širili besedišče.

7. Bivanje na prostem smo izvajali velikokrat v času po zajtrku in se tako izognili vročini. Če to ni bilo mogoče, smo izkoristili igrišče, ki je nudilo senco. Velikokrat smo se tudi igrali in telovadili v parku pod drevesi. Otroci so v tem uživali in hkrati niso bili na direktni sončni svetlobi. Tudi sprehode in pohode smo usmerili v senčno stran.

Zaključek vsega pa je bil popoldanski pohod na grad, kjer so nas pričakali starši. Otroci so se igrali v gozdu, v senci dreves, z naravnimi materiali. Za konec pa nas je vse pohladil dež.

Skupaj s sodelavko se trudiva, da sva otrokom zgled in vzpodbuda, glede izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov. Trudili sva se, da bi bili tudi starši zgled za varno gibanje na soncu. Največ pa sva za otroke lahko naredili s tem, da so bili ves čas aktivno vključeni v dejavnosti in preko njih tako brez težav osvojili priporočila programa Varo s soncem.

Pripravili: **Silvana Rupnik, Irma Čerin**

X. Izvajanje programa Varno s soncem v vrtcu Vrtcu Najdihojca (Kranjski vrtci)

Število otrok: 54

Metodični postopek in evalvacija:

K projektu smo s sodelavkami pristopile skupaj, načrtovale smo tematski sklop, ki je sovpadal z dejavnostmi v mesecih od maja do avgusta. S programom smo pričeli že v začetku maja 2021, pred odhodom na letovanje na Debeli Rtič. O programu smo predhodno seznanili tudi starše preko E-igralnic, obvestil na oglasnih deskah in z razstavami izdelkov otrok.

Prikaz aktivnosti na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja
(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)



Prikaz izdelkov na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja
(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)



Najprej smo otrokom preko slik in simbolov predstavili kako in s čim se lahko zaščitimo pred škodljivimi učinki sončnih žarkov, obenem pa smo jim predstavile tudi koristne vplive žarkov na naše telo. S sodelavkami obeh oddelkov smo sestavile lutkovno igrico »Tinka na soncu« in otrokom preko vseh elementov samozaščite in delovanja sončnih žarkov na naše telo, odigrale igrico – predstavo v katero smo aktivno vključevale otroke.

Pokrivala z logotipom Kranjskih vrtcev so otroci prejeli na letovanju na Debelem Rtiču. Lahko so jih okrasili s flomastri, jih podpisali ter jih uporabili za zaščito pred soncem. V poletnih dneh smo jih uporabili na sprehodih in igri na igrišču.

Izdelali smo plakate »Varno s soncem«, kamor so otroci sami narisali in napisali na kaj vse moramo biti pozorni ob poletnih sončnih dneh.

(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)



Otroci so izrezovali simbole ter jih pritrdili v svoje zvezke. Vsak od njih zna simbole tudi poimenovati in opisati kaj prikazujejo. Vsak od njih si je izdelal tudi svojo knjižico, jo pobarval in ob njej pripovedoval vrstnikom in doma svoji družini.

(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)



(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)



S starši smo odšli na popoldanski izlet na bližnji hrib (Možjanca), kjer smo jim od bliže predstavili pomen projekta. Na začetku smo se dobro ogreli, zaščitili smo se s sončno kremo in si nadeli čepice, katere so nas varovale pred soncem. Reševali smo uganke, ki so se navezovale na temo Varno s soncem. Na vsaki postaji pa smo se ustavili in se seznanili še z ukrepi, ki jih moramo upoštevati, da se lahko sami zaščitimo pred soncem. Pri zadnji postaji, na vrhu hriba pa so se otroci predstavili z deklamacijo Sonce zjutraj zgodaj vstane.

Skupaj smo izdelali igralne koticke v igralnici in na prostem, kjer so otroci lahko raziskovali o tematiki varnega izpostavljanja soncu. Na razpolago so imeli različna pokrivala, prazne embalaže sončnih krem, rabljena sončna očala, brisače, dežnike »senčnike«, šotore, vodo in napitke, katere smo pripravljali skupaj.



Priprava napitkov
(vir fotografije: arhiv vrtca Najdihojca)

Pripravili: **Tjaša Ovniček** in **Larisa Rastoder**

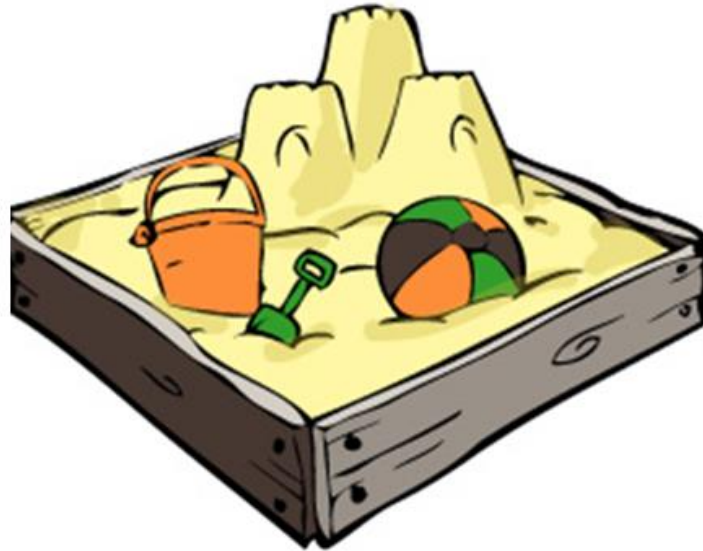
PRIMERI PREDLOG
ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER
ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM



Izpolnjevanje 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



Opomba:

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.

Viri fotografij:

[https://encrypted-](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSdkf_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJ)

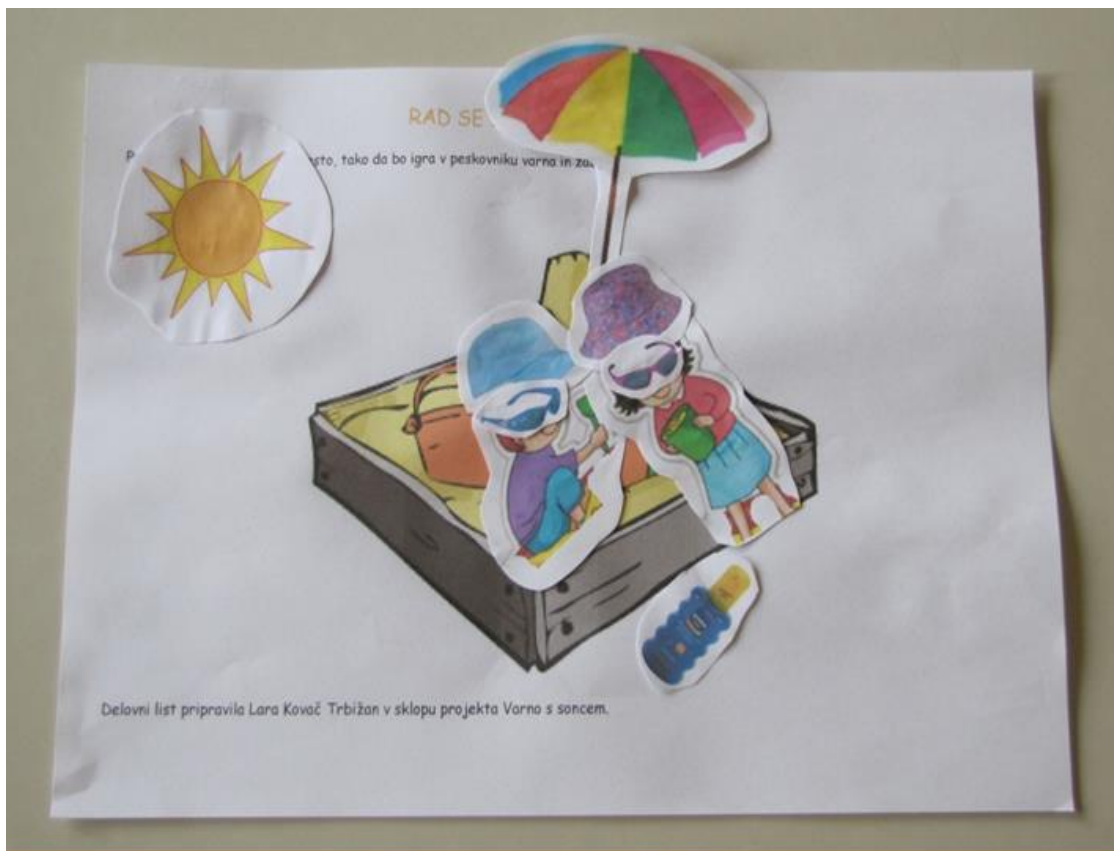
[tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSdkf_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJ](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSdkf_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJ)
V

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

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNz3-](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNz3-ieETPIKVTaEVPtuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj_ZMQ)
[ieETPIKVTaEVPtuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj_ZMQ](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNz3-ieETPIKVTaEVPtuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj_ZMQ)

[https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSndKulBc8DrH5-](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSndKulBc8DrH5-YdhznjY1v4GqtuRb5XI96grVJPYWYG3iUHgKsA)
[YdhznjY1v4GqtuRb5XI96grVJPYWYG3iUHgKsA](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

IZDELAVA LEGIONARSKKE KAPE

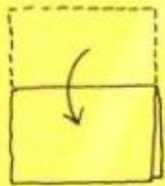
Izdelava LEGIONARSKKE KAPE



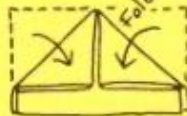
① Vzemi list papirja dimenzij časopisa



② List pregani na pol



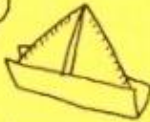
③ Zunanja konca upogni proti sredini tako kot je prikazano na sliki



④ Spodnji del zavijaj navzgor



⑤ Navzgor zavijaj še spodnji del na drugi strani



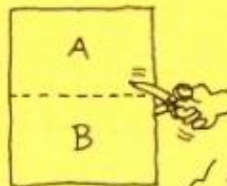
⑥ Štrleče konce dobro pritrdi, na mestih kot je prikazano na sliki



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



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

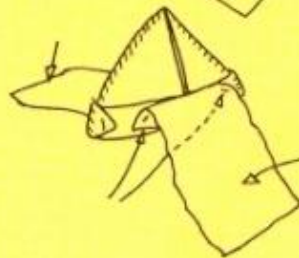
⑨



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 ...

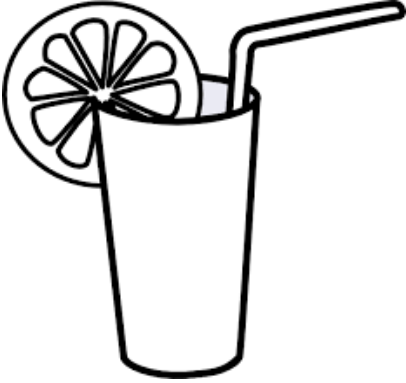
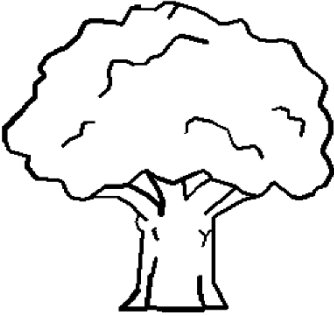



OBLEČEM ...	
SE NAMAŽEM ...	
SI NADENEM ...	
SE ZADRŽUJEM ...	
PIJEM VELIKO ...	

Opomba:

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.

IZDELAVA KNJIŽICE VARNO S SONCEM

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

<p>PIJEM VELIKO VODE</p>  <p>6</p>	<p>MOJA KNJIGA VARNO S SONCEM</p> <p>MOJE IME:</p> <hr/> <p>1</p>
<p>IGRAM SE V SENCI</p>  <p>5</p>	<p>OBLEČEM SI SVOJO MAJICO</p>  <p>2</p>
<p>NADENEM SI SVOJ VELIK KLOBUK</p>  <p>4</p>	<p>NAMAŽEM SE Z ZAŠČITNO KREMO</p>  <p>3</p>

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

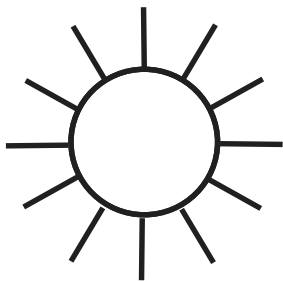
Varno s soncem

Otroci naj s svojimi starši med vikendi spremljajo vreme in v spodnjo tabelo vrišejo 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.

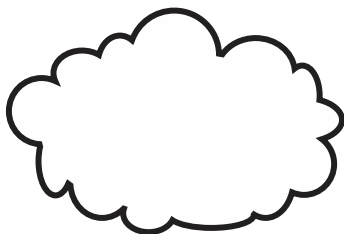
SONČNO



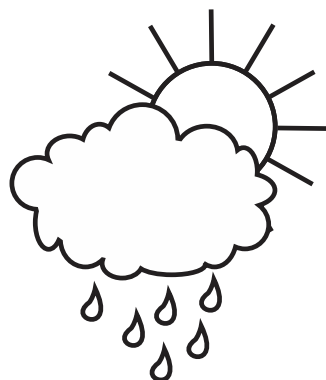
DEŽEVNO



OBLAČNO



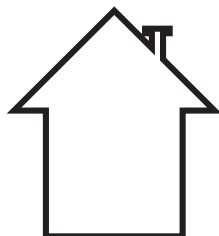
MEŠANO



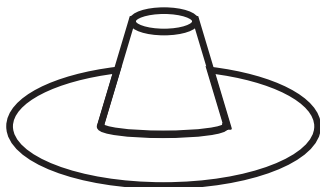
KAKO SE MED VIKENDI ZAŠČITIM
PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV?

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

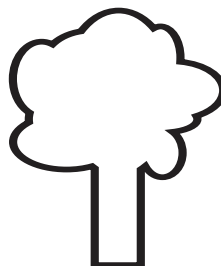
IGRAL/A SEM SE V HIŠI



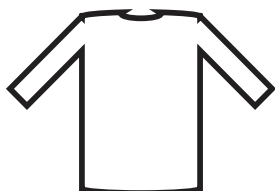
NADEL/A SEM SI KLOBUK



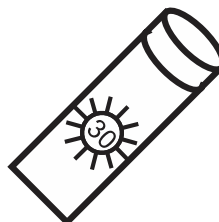
ZADRŽEVAL/A SEM SE V SENCI



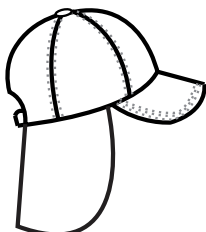
OBLEKEL/LA SEM MAJICO



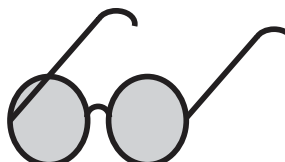
NAMAZAL/A SEM SE Z ZAŠČITNO KREMO



NADEL/A SEM SI LEGIONARSKO KAPO



NOSIL/A SEM SONČNA OČALA



Opomba:

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.

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		

IGRA SPOMIN

Varno s soncem



Za nadomeščanje izgubljene tekočine **pijmo dovolj vode.**

Varno s soncem



Nadomeščajmo tekočino.

Varno s soncem



UV sevanje povzroča staranje kože in kožnega raka.

Varno s soncem



Oči zaščitimo s sončnimi očali (leče CE, UV 400; očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Varno s soncem



UV indeks 3-5
ZAŠČITA JE POTREBNA
Uporabimo prikazana zaščitna sredstva!

Varno s soncem



UV indeks 11+
EKSTREMNA ZAŠČITA
Uporabimo prikazana zaščitna sredstva! Osebna zaščita je nujna. Opoldne ostanimo v zaprtih prostorih.

Opomba:

Slika je simbolična in prikazuje le 6 od skupaj 22 različnih kartončkov.

Originalno gradivo "Spomin Varno s soncem" je dosegljivo na spletni strani NIJZ med gradivi za izvedbo programa Varno s soncem v vrtcih.

ISKANJE RAZLIK

POIŠČI 8 RAZLIK. JIH NAJDEŠ?
OZNAČI JIH NA SLIKI.

Varno s soncem NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Opomba:

Slika je simbolična.

Originalno gradivo "Varno s soncem – Iskanje razlik" je dosegljivo na spletni strani NIJZ med gradivi za izvedbo programa Varno s soncem v vrtcih.