



POROČILO DEJAVNOSTI V SKLOPU PROJEKTA ZDRAVJE V VRTCU ZA ŠOLSKO LETO 2020/2021

SKUPINA MALINE
STAROST OTROK: 1-6
VZGOJITELJICA: Maja Mislej
POMOČNICA VZGOJITELJICE: Lara Martinčič

VARNO S SONCEM

Postojna, julij 2021

S prihodom toplejših dni je tudi bivanje na prostem postalo del rutine. Hkrati pa se je rodilo zavedanje o varnem preživljanju časa zunaj. Kako otrokom približati in jih poučiti o koristnih in škodljivih vplivih sonca na naše telo, smo v naši skupini pričeli raziskovati povsem spontano. Vodile so nas sprotne situacije obenem pa sva obe s pomočnico vedeli kaj želiva otrokom dati. Uporabno znanje, ki se ga lahko nauči že predšolski otrok in poskrbi za svoje varno preživljanje na soncu. Z otroki sva izkoriščali sprehode in bivanje v naravi tudi za pogovor o soncu. Otroci že vedo o primerni zaščiti s sončno kremo, uporabo klobuka, kape, lahkih oblačil ter iskanje sence. Niso pa vedeli, da je prav senca tista, ki nam pokaže kdaj se moramo pred soncem še posebej zavarovati oz. se pred njim skriti. Z otroki smo sprva opazovali svojo senco v različnih delih dneva (zjutraj, dopoldan, opoldne).

Otroci so hitro ugotovili, da se velikost sence spreminja tekom dneva. Nato sem jim pokazala videoposnetek o želvici Evi, ki preko animatorke na preprost način otroke pouči (preko gibanja), da je varno preživljanje na soncu odvisno od dolžine sence. Otroci so posnetek večkrat pogledali, sodelovali pri recitaciji besedila in gibanju ter se naučili, da mora biti senca daljša od njihove velikosti, če želijo, da je sonce njihov zaveznik. S ponosom lahko pritrdim, da so otroci znanje s pridom uporabljali (in ga še) saj drug drugega opozarjajo, ko opazijo, da se senca krajša. Izdelava legionarske kape pa je bila kot dodaten motiv saj otroci še vedno kljub opozorilom staršem naj imajo pokrivala v poletnih mesecih s seboj, še vedno vsi le- teh nimajo. Tako smo v prijetni senci, zunaj ob igri na prostem, izdelovali še preproste legionarske kape, ki zaščitijo tako obraz kot vrat. Le-te so otroci tudi porisali s poljubnimi motivi in jih tisti dan nosili ter jih odnesli domov. Znanje, ki so ga otroci osvojili bo upam, spremljalo njihovo odraščanje in ga bodo ponotranjili. Tudi varno preživljanje na soncu naj postane del zdravega načina življenja.



DUŠEVNO ZDRAVJE

Skupina otrok s katero delam dve leti, je zelo glasna, aktivna, težje se umiri in vse preveč časa je šlo za to, da smo se neke dejavnosti lahko kolikor toliko v miru lotili. Zato sem razmišljala v smeri kaj otrokom ponuditi kot pomoč njim in sebi, da bodo v dejavnosti vstopali bolj umirjeno, z manj hrupa in bolj motivirani. Ker se sama rada odmaknem (ko imam za to čas) in vem kako me čas samo s seboj umiri sem nekega dne v skupini pričela z izvajanjem preprostih gibalnih vaj na mestu ob umirjeni prijetni glasbi. Poskrbela sem za to, da ima vsak otrok svojo čarobno preprogo s katero odleti v domišljjski svet kamorkoli želi ob tem pa na njej ostane dokler še sliši glasbo. Otroci so se prvič srečali s tovrstno dejavnostjo ob branju knjige Jaz. V ozadju je moje branje spremljala prijetna instrumentalna glasba v kateri so prevladovala tolkala. Bobni so dodali piko na i celotnemu dogajanju, ki ni bilo nič drugega kakor umirjeno dihanje ob poslušanju zgodbe. Krasno je uspelo vse skupaj. Po končani dejavnosti so otroci dobili list papirja, nanj pa so s simbolom za čustva (le-te

poznajo, saj so naša rdeča nit skozi leto) narisati svoje počutje med samo dejavnostjo. Kasneje so svojo risbo verbalizirali. Večina otrok se je dobro počutila. Na ta način sem vsakič, ko sem začutila nemir v skupini, preveč hrupa in begajočo "igro" poslala otroke po preproge. Hitro so se naučili kaj iz tega sledi tako, da otroci niso potrebovali dodatnih navodil. Le usedla sem se nekam na njim vidno mesto, vklopila glasbo in pričela z izvajanjem preprostih gibalnih vaj z umirjenim enakomernim dihanjem. Ali je bil opazen napredek? Vsaj trenutno so se otroci umirili. Obenem sem pazila, da otroci, ki so moteči za skupino, prisedejo bližje meni in pomočnici. Po končani sprostitveni dejavnosti so otroci lažje izbrali igro, partnerje v sami igri, dogovarjanj je bilo več, manj pa prepirov.....

Samo sprostitveno dejavnost smo večkrat nadgradile s preprosto masažo, ko so otroci na svojo domišljjsko preprogo povabili prijatelja iz skupine in ob moji demonstraciji nežno potovali s prstki, žogicami,... po hrbtu drugega, partnerja sta se nato zamenjala. Tudi po tej dejavnosti so otroci imeli možnost skozi risbo opisati svoja občutenja, ki so bila vedno pozitivna. Le enkrat samkrat se je zgodilo, da je deček izpostavil, da mu masaža ni bila všeč, ker ga je preveč žgečkalo. Naše sprostitvene minutke, pa so doživele zaokrožitev, ko nas je na letovanju obiskal Nenad Bebić, ki nam je na prijeten način predstavil pomen dihalnih vaj in dihanja samega. Mogoče za otroke še malce abstraktno toda preko zvočnih posod, zvoka, ki potuje tudi skozi telo in ga občutimo, so otroci doživeli izjemno izkušnjo.





GIBANJE

Imamo to srečo, da je v okolici našega vrtca veliko naravnih različnih površin kjer se lahko z otroki gibamo. Tako imamo na voljo travnike, gozdne makadamske poti, strme travnate površine (kotaljenje, hoja v hrib), bližina reke (hoja po kamenčkih in vodi)... Vse to smo s pridom izkoriščali, ko smo otrokom ponujale stik z različnimi tereni, z različnim senzornim naravnim materialom. Prakticirale smo bosonogo hojo, sploh v polenih mesecih, na igrišču, ob rečnem bregu, kjer ni pretirane nevarnosti ostrih predmetov in pikov žuželk. Predvsem radi pa so se otroci zadrževali na obronku gozda, kjer smo večkrat pripravljali razne gibalne poligone iz vej, hlodov, skal, lubja....povsem spontano so ob tem (sploh pri najmlajših otrocih) nastajali vulkani iz zemlje in peska ter rastlin. Ovire unikatnih naravnih poligonov so otroci ustvarjalno premagovali, jih spreminjali, dodajali in vsakič, ko smo se vračali nazaj v vrtec spraševali kdaj bomo spet prišli. Tako smo lepe dneve velikokrat izkoriščali za sprehode do kraja kjer so otroci vsakič znova pripravili nov gibalni izziv. Poudariti moram, da skupina v kateri delam obožuje hojo in nasploh igro v naravi. Krasna zamisel je bila tudi igra ob vodi, v vodi, ko so se otroci lahko ohladili v hladni Unici in kjer smo spotoma raziskali še pomena besed jezero in reka, saj otrokom ta dva pojma nista bila povsem jasna. Tako smo pojem besede jezero prikazali s krogom otrok, narisali smo jezero s palico v pesek in prikazali statičnost jezera.

Reko pa z gručo otrok, ki je stekla proti meni, ter zopet z risanjem v pesek s palico. Na ta način smo prikazali njen tok in dinamičnost. Pomen gibanja, predvsem spontanega gibanja je za otroke

izrednega pomena. Ko opazujem svojo skupino otrok, nam je dano, da živimo v okolju, ki kar kliče po gibanju. Otroci živijo z gibanjem in menim, da je v naši skupini gibanje že del življenjskega sloga. Zato nam ni nič nenavadno, da se tedensko pripravljamo na gibalne naloge, vaje,....ker jih enostavno živimo.

