

VREMENSKI DOGODKI PRI NAS IN PODNEBNE SPREMEMBE

Podnebne spremembe so stalnica našega vsakdana, ki nas preseneča z ekstremnimi vremenskimi razmerami, kot so dvig temperature, suša, nevihte, poplave, tornadi ... in so ena največjih globalnih tveganj. Otrok v okolju, v katerem živi, vsrkava vremenska dogajanja iz vsakdanjega življenja in je priča vsem tem dogodkom, ki ga obdajajo in vplivajo na njegovo življenje. Zato je pomembno, da se že v predšolskem obdobju otroci seznani s podnebnimi spremembami kot izhodišče za vseživljenjsko – trajnostno izobraževanje.

Skupaj z otroki sva načrtovali temo, saj sva skozi praktične dejavnosti želeli, da otroci spoznajo in odkrivajo vremenske pojave, ozavešajo kakšne posledice prinašajo podnebne spremembe ter kako lahko sami prispevajo k ohranjanju narave. Vsak vremenski položaj smo spoznavali posamezno ter ob njem dajali poudarek posledicam, ki jih prinašajo podnebne spremembe.

Obravnavano vremensko situacijo so otroci ta dan opazili v naravi in tako najprej spoznali sončen dan. Ob didaktičnem pogovoru smo ugotavljali, zakaj potrebujemo sonce in sončno energijo ter kako sonca vpliva na podnebne spremembe (suše, požari, zakaj previsoke temperature v zimskem času niso dobre za rastline in živali, o zaščiti otrok pred nevarnim soncem). In kaj mi lahko storimo - spoznamo pravila zaščite pred nevarnim soncem.

V nadaljevanju smo spoznali oblačen dan ter spoznali, kako se oblikuje oblak in izvedli poskus »kako nastane oblak«, ob slikovnem materialu spoznavali vrste oblakov ter jih iskali na nebu in skušali napovedati vreme, ugotavljali kaj je megla. Kot posledico podnebnih sprememb smo si ogledali film onesnaževanja zraka ter o posledicah smoga. In kaj mi lahko storimo – začnemo hoditi v vrtec peš.

Sledi je deževen dan ter izvedli poskus »dež v steklenici« in spregovorili o negativnih posledicah, ki ga močno deževje prinaša (nevihta, toča, poplava, zemeljski plaz ...). In kaj mi lahko storimo – spregovorili, kako se lahko zaščitimo pred nevihto in ukrepi za varovanje pred točo.

Ob vetrovnem dnevu, ki smo ga začutili z vsemi čutili na dvorišču vrtca, smo spoznavali različek vetrove ter njegove uničevalne razsežnosti (tornado, orkan - poskus, vetrolom).

Snežnega dneva nismo imeli, zato smo si snežni dan pričarali kar ob poskusu »sneg v steklenici« ter spregovorili o podnebnih spremembah - žledolom.

Ko smo spoznali vse vremenske položaje in kako se lahko odražajo kot posledica podnebnih sprememb, so otroci izdelali družabno igro »Nagajivo vreme«. Njen cilj je bil, ob igri spoznavati, kaj lahko mi pripomoremo k zmanjšanju podnebnih sprememb. Skratka, ugotovili smo, da ima vsak posameznik v sebi moč spreminjati svet na boljše.



OHRANJANJE BIOTSKE RAZNOLIKOSTI

Biotska raznolikost (biodiverziteta) je naziv za različne ekosisteme, ki vključujejo vse rastline, živali in druge organizme. Bistvena je tudi za storitve, ki izvirajo iz narave, kot so opraševanje, uravnavanje podnebja, zaščita pred poplavami, rodovitnost tal ter proizvodnja hrane, goriva, vlaken in zdravil. Vendar smo trenutno priča nenehni izgubi biotske raznovrstnosti, kar ima daljnosežne posledice za naravni svet in človeka. Glavni vzroki za to izgubo so spremembe naravnih habitatov zaradi sistemov intenzivne kmetijske proizvodnje; gradnja; čezmerno izkoriščanje gozdov, vodnega sveta in tal; invazivne tuje vrste; onesnaževanje ter globalne podnebne spremembe. Vsi organizmi so med seboj tesno povezani in se med seboj dopolnjujejo, sami pa ne bi mogli preživeti. Tudi ljudje smo kot del narave močno odvisni od biotske pestrosti, zato je pomembno, da se njenega pomena zavedo že otroci.

Ob slikovnem materialu in otroških enciklopedijah so otroci spoznali, kaj je biotska pestrost in zakaj je pomembna ter na sprehodu v naravo (polje in travnik) opazovali rastline in živali. Oblikovali so plakat, kakšen svet si želijo in kakšnega ne. Na plakatu, ki je predstavljal svet, ki si ga želijo je bilo opaziti prostrane travnike, gozd, morje, reko in na plakatu, ki je predstavljal svet, ki si ga ne želimo, je bilo naslikano veliko odpadkov, posekan gozd, zavržene hrane, premočen curek pitne vode, gost dim iz dimnikov tovarn. Odločili smo se, da postanemo policisti narave in o pomembnosti čiste narave ozavestimo tudi starše ter uredimo okolico našega vrtca. Moram priznati, da ni bilo veliko odpadkov.

Otroci so spoznavali različne ekosisteme (travnik, gozd, reka, morje, puščava, pragozd, jama, gora, polarni svet) ter na njih prirejali figure živali, značilne za ta svet. Ob tem smo si pomagali z veliko živalsko enciklopedijo ter spoznali ogrožene živali (veliko pando, afriškega slona, koalo, risa, bobra, črno štokljo, čebela...).

Razmišljali smo, kako lahko mi ohranjamo biotsko raznolikost ter se odločili, da posadimo cvetoče rastline, da bomo raje uporabljali vrečke iz blaga, ločevali odpadke, risali risbe na obeh straneh lista, se odpravili večkrat v vrtec peš ali kolesom, ter uporabljali izdelke, kjer je na embalaži znak večkratne uporabnosti.



POKLICI NAŠIH STARŠEV

Otroci so kot gobe, saj nas opazujejo ter vpijejo vse informacije okrog sebe in potem poskušajo skozi igro vse to osmisлити. Igralnica jim ponuja varno okolje, kjer lahko udeležijo svoje ideje, zamisli in želje. Raziskave kažejo, da ima prosta domišljajska igra, ki jo vodi otrok, kamor sodi tudi igra vlog, veliko pozitivnih učinkov in je eden najboljših načinov učenja in razvijanja ključnih spretnosti v zgodnjih letih. Zato igra vlog otroke pripravlja na resnično življenje in nanjo lahko gledamo kot na generalko.

V igralnici je bilo pogosto slišati, kako se otroci med seboj pogovarjajo, zakaj obiskujejo vrtcu, kaj v tem času počnejo njihovi starši, zakaj hodijo v službo, kaj tam počnejo in kaj bodo oni počeli, ko bodo veliki. Pogovor med otroki naju je pritegnil in k sodelovanju sva povabili starše, da predstavijo svoj poklic. Odzvalo se je veliko staršev. Pred predstavitvijo sva se s starši dogovorili o vsebini predstavitve poklica oz. čemu naj dajejo poudarek (uniforma, prostor službovanja, sredstva in material, ki ga uporabljajo) in kako bo potekala nadaljnja igra. Poklice, ki so jih starši predstavili, so bili raznoliki: negovalka živali (obiskali lepotilni salon živali), poslovna sekretarka, prodajalka, vrtalec vrtin, glasbenik (obiskali glasbeno sobo), vojak, natakara, gradbeni inženir, medicinska sestra, električar, poštar, zdravnica pediatrinja, instrumentalistka, učiteljica in pedagoginja. Prav tako sem jim predstavila svoj poklic – vzgojitelj in ker nekaj otrok obiskuje logopedinjo v vrtcu, nam je svoj poklic predstavila tudi ona. Starši so se zelo potrudili s predstavitvijo svojega poklica ter seboj prinesli veliko materiala, da so si otroci lažje predstavljali, kaj počnejo v službi ter se v nadaljevanju igrali z njim. Ker smo dobili veliko različnega materiala, smo si iz kartonskih škratelj naredili poličnike, kjer smo shranjevali material določenega poklica. Otroci so lahko, kadar so želeli, posegali po njem ter se igrali iglo vlog. Poličniki so bili dodani po celotni igralnici glede na vrsto igre. V konstrukcijskem kotaču smo dodali material za gradnjo vrtin, mostov, igro električarja, v kotičku za opisovanje dodali material za poslovno sekretarko, učiteljico, poštar, kotiček »dom in družina« smo razširili in dodali frizerskega, operacijsko dvorano in zdravniško ordinacijo. Pri namestitvi in urejanju poličnikov so bili otroci aktivni ter jih uredili po lastnih zamislih, idejah in željah in se v njih igrali, igrali in igrali. Ob igri vlog so imeli otroci veliko spodbud za lastno aktivno učenje.



MEDNARODNI DAN OTROKOVIH PRAVIC

Na svetovni dan otrok dne, 20. novembra je leta 1959 Generalna skupščina Združenih narodov sprejela Deklaracijo o otrokovih pravicah. Prav tako je na ta dan sprejela leta 1989 Konvencijo o otrokovih pravicah - najpomembnejšega dokumenta za otroke, zaradi katerega danes milijoni otrok živijo bolje. Konvencija o otrokovih pravicah je univerzalno priznana in jo je do danes ratificiralo skoraj vseh 193 držav OZN. Kljub temu pa številni izzivi ostajajo.

Skozi projektno delo smo spoznavali otrokove pravice in prav tako dolžnosti, saj se pravica vsaka posameznika konča tam, kjer se začne pravica drugega. Nekatere pravice in dolžnosti smo spoznavali bolj poglobljeno, nekatere manj. Kot uvod smo spoznali, kaj pomeni termin pravica in kaj dolžnost ter v nadaljevanju spoznavali sebe in druge ter se seznanjali z različnimi kulturami in tradicijami. V ta namen spoznavali glasbeno, likovno in plesno raznoliko kulturo. Veliko smo se posluževali prispevkov, ki jih ponuja splet, ter otroških enciklopedij s to tematiko. Ob dejavnostih, ki smo jih izvajali, je imel otrok možnost primerjati in kritično vrednotiti življenjske razmere njega in otrok po svetu. Spoznali, da jim je pravica do igre in razvedrila zagotovljena ter da še vedno obstajajo otroci, ki te pravice nimajo. Na pobudo otrok ter s sodelovanjem staršev smo izvedli akcijo »Igrače za otroke, ki bi se želeli igrati«. Zbrane igrače (dve veliki škatli) smo poklonili varni hiši. Velik poudarek dali zavedanju obstoja slovenskega jezika in drugih jezikov ter prebirali zgodbe različnih narodov in se naučili slovensko ljudsko pesem in otroške pesmi drugih kultur (inuitsko, angleško, hrvaško). Spoznali širše družbeno okolje ter njegov pomen za izobraževanje. Tako smo obiskali prvi razred na OŠ II Murska Sobota ter skupaj z učenci izvedli matematično uro in srednjo ekonomsko šolo Murska Sobota ter s profesorico ob lutki spoznavali organe v telesu. Spoznali varen in zdrav način življenja, razvijali naklonjen in spoštljiv odnos do narave s poudarkom na pitni vodi. Razvijali empatijo do drugačnosti ter obiskali Društvo paraplegikov Prekmurja in Prlekije, Društvo slepih in slabovidnih in se družili z otroki razvojnega oddelka Vrtca Murska Sobota. Otrokom smo omogočili razvoj empatije ter spoznavanja podobnosti in razlik med ljudmi ter enakovrednost vseh.

Naloga vseh nas je zagotavljati osnovne potrebe otrok, da razvijejo svoje potenciale. Pri tem pa nas naj vodijo določbe in členi iz Konvencije o otrokovih pravicah in otroški svet bo veliko lepši.



PET KORAKOV DO ZDRAVIH NAVAD

V predšolskem obdobju se intenzivno razvija otrokova samostojnost, samoiniciativnost, radovednost, komunikacija, sposobnost razmišljanja, ustvarjalnega izražanja in pozitivne podobe o sebi. To obdobje je pomembno še za osvojitve osnovnih znanj s področja varovanja in krepitve zdravja. Zato je pomembno, da ga ne zamudimo in da dovolj zgodaj začnemo z motivacijo za zdravo odraščanje in ravnanje po smernicah zdravega načina življenja.

K sodelovanju smo povabili Center za krepitev zdravja zdravstvenega doma Murska Sobota s programom - vzgoja za zdravje v vrtcu. Vsebine, ki so nam bile predstavljene v skupini, so zajemale ključna področja zdravega načina življenja predšolskega otroka. Dejavnosti smo razdelili na več sklopov oziroma na pet korakov - prehrana, gibanje, počitek in počutje, osebna higiena ter varnost.

Prvi korak - prehrana

Zdrava, uravnotežena prehrana je pomembna v obdobju odraščanja, saj vpliva na fiziološki, psihosocialni in kognitivni razvoj otroka in mladostnika. Zdrave prehranjevalne navade, ki jih otroci pridobijo v zgodnjem otroštvu, vplivajo na izbiro zdravega prehranjevanja tudi kasneje in s tem na zdravje v odrasli dobi. Po uvodnem pogovoru, kaj naredimo, ko smo lačni, zakaj potrebujemo hrano in zakaj je še posebej pomembna za otroke smo spoznali prehransko piramido ter nanjo prirejali in razvrščali slike živil. Podrobno spoznavali pet osnovnih skupin živil, ki organizmu zagotavljajo potrebne hranilne snovi ter s pomočjo prehranske piramide primerjali vrtčevski jedilnik. Ob spoznavanju in poimenovanju živil, ki smo jih razvrščali, so imeli otroci različno znanje o živilih, kar nas je spodbudilo, da smo začeli raziskovati ter spoznavati, kaj jedo otroci po svetu. Ob tem so nam bile v pomoč razne enciklopedije na temo zdrava prehrana in pitna voda in otroške kuharske knjige.

Drugi korak - gibanje

Z zgodnjim vključevanjem otroka v gibalne dejavnosti otroku spodbudimo veselje, pozitivno samopodobo, zaupanje vase ter navdušenje za gibanje, ki vpliva na njegov pogled in doživljanje skozi vsa obdobja njegovega življenja. Otrok, ki bo motiviran za gibanje že v zgodnjem obdobju svojega življenja, bo imel pozitiven odnos do gibanja tudi v odrasli dobi.

Otrok sva v skupini ponudili pestro in široko paleto gibalnih izkušenj, ki so osnova kasnejšim zahtevnejšim gibalnim vzorcem. Ponudile gibalne športne dejavnosti, ki niso bile ne prelahke in ne pretežke, ampak ravno pravšnje za njihovo starost ter športne pripomočke, ki so popestrili gibalne dejavnosti. Tako smo izvajali vsakodnevne gibalne minutke, gibalne igre sodelovanja in reševanja gibalnih izzivov, spoznali različne gibalne igre, se odpravili na daljše pohode, v obliki poligona ali postaj urili naravne oblike gibanja ... Gibalne dejavnosti sva pogosto izvajali v naravi ter se udeleževali raznih organiziranih gibalnih srečanj (mini olimpijada, tek podnebne solidarnosti ...).

Tretji korak - počitek in počutje

Počitek in spanje sta osnovni človekovi potrebi, ki sta nujni za ohranitev notranjega ravnotežja in zdravja. Za predšolske otroke velja, da se njihova potreba po počitku poveča, kadar se čustveno vznemirijo, preživijo obdobje hitre rasti, od starosti otroka in količine telesne dejavnosti. Zato je dnevni počitek potreben kot varovalni mehanizem, ki preprečuje okvare organizma zaradi pretirane utrujenosti. Umirjen otrok se lažje posveti konkretnim dejavnostim in socialni stiki so mirnejši.

Da bi se otroci naučili umiriti, smo začeli izvajati različne oblike sprostitvenih vaj, vodeno vizualizacijo, umirjanja z glasbo, z branjem zgodbic, kar je lahko tudi aktivna oblika obnavljanja moči. Ker potrebujejo otroci tudi tokom dneva sprostitvev, smo se naučili nekaj elementov joge za otroke, pravljično jogo pa nam je predstavila Katja Lebar, dipl. m.s. v sklopu sodelovanja s CKZ zdravstvenega doma Murska Sobota z programom - vzgoja za zdravje v vrtcu.

Četrty korak - osebna higiena

Osebno higieno počnemo z namenom, da zaščitimo sebe in okolje pred različnimi škodljivimi vplivi in je nekaj obveznega in vsakdanjega, saj preprečujemo okužbe in širjenje bolezni, pripomoremo k boljši samopodobi in s tem k večji samopodobi. Otroke je treba naučiti redne osebne higiene. Tako smo v skupino povabili mami, ki opravljata delo medicinske sestre, ki sta predstavili, kako si pravilno umivamo roke. Naredili smo plakat, da nas opominja na redno umivanje rok. Prav tako smo spoznali higieno kašlja in kihanja ter pravilnega brisanja nosu. Slednje je še posebej pomembna v obdobju prehladnih obolenj.

Vsako leto nas obišejo uške, zato smo se podučili o negi lasišča. Povabili smo v oddelek frizerko, ki je spregovorila, kako si umivamo lase, kako pogosto, demonstrirala, kako pregledujemo lasišče ter nam uredila pričeske.

Del osebne higiene je nega zob in ustne votline. Za ohranitev zdravih zob in za preprečevanje zobne gnilobe predstavlja kakovostna ustna higiena enega izmed najučinkovitejših ukrepov. K sodelovanju smo povabili Zdravstveni dom Murska Sobota – zobozdravstvena vzgoja in preventiva ter se z zobnima asistentkama Majo Koudila dipl. m. s. in Andrejo Kos dipl. m. s., naučili Bassovo tehniko čiščenja in jo v skupini do dobra usvojili.

Peti korak - varnost

Vzgoja in zgled odraslih v predšolskem obdobju pomembno vplivata na stališča do varnosti v kasnejšem življenju. Zato je treba pri otrocih krepiti varno obnašanje v vseh vsakdanjih okoljih. Tako smo se dotaknili teme varno v prometu ter se ob sprehodih naučili, kako in kje lahko prečkamo cesto, izvedli na vrtcu dvorišča varno vožnjo s kolesi ter otroke ozaveščali, da vselej nosijo čelado.

Podrobneje spregovorili o nevarnostih delovanja sončnih žarkov ter k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki. Otroci so skozi dejavnosti pridobili osnovna znanja o soncu (koristne in škodljive učinke na zdravje), o vplivu UV žarkov na kožo in na pravilen način izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov.

Da bi otroci spoznali zakaj je potrebno paziti na svoje zdravje smo v oddelek povabili mamo pediatrijno. Otroci so spoznali zdravstveni poklic, skozi dejavnosti, ki jih je izvedla, pa premagovali strah pred zdravniškimi dejavnostmi.

Za otrokov zdravi razvoj in kot naložba za zdravje v prihodnosti so pomembni številni dejavniki, ki se med seboj prepletajo in ne moremo nobenega od njih izolirati - zdravo prehranjevanje, dovolj gibanja, skrb za čustveni razvoj otroka, dovolj spanja, skrb za zdravo ustno votlino, preprečevanje poškodb, preprečevanje širjenja nalezljivih bolezni. Zagotovo pa je, da smo odrasli tisti, ki lahko otrokom postavimo zdrave in trdne temelje, na katerih bodo v kasnejšem obdobju odraščanja sposobni graditi svoje zdrave življenjske navade.

