

Varno s soncem

VARNO S SONCEM 2024 **Preventivni program za DIJAKE SREDNJIH ŠOL**

Ob splošnem spodbujanju, da ne preživimo večine dneva v zaprtih prostorih, da hodimo na sprehode, se rekreiramo v naravi, je poznavanje in izvajanje ukrepov za zaščito pred prekomerno izpostavljenostjo UV sončnemu sevanju, še posebej pomembno.

Program Varno s soncem je nastal z željo po izboljšanju stanja zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji (vir: Register raka RS) in hkrati kot odgovor na dejstvo, da je pojavnost kožnega raka močno povezana tako z izpostavljanjem UV sevanju kot s pogostostjo sončnih opeklin, zlasti v otroštvu.

Program izvajamo od leta 2007. V tem obdobju se je že dobro zasidral v številnih vrtcih in osnovnih šolah v Sloveniji. Do leta 2023 je v programu sodelovalo 787.099 predšolskih otrok in učencev.

V šolskem letu 2022/23 smo na NIJZ izvedli spletno anketo o odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki srednjih šol po Sloveniji.

Ugotovili smo, da so dijaki slabo seznanjeni z možnimi škodljivimi učinki izpostavljanja UV sevanju. Zaskrbljujoče je zlasti, da:

- je dijakom najbolj všeč zagorela, po sončenju porjavela polt,
- se dobra četrtnina dijakov soncu izpostavlja namerno,
- se manj kot tretjina dijakov zaščiti vedno, ko so izpostavljeni soncu (namerno ali nenamerno),
- dijaki slabo izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem,
- je solarij vsaj enkrat obiskalo 4 % anketiranih dijakov, med njimi jih je bilo pri prvem obisku kar 78 % mladoletnih.

Na podlagi rezultatov izvedene spletne ankete smo zaključili, da je treba osveščanje mladostnikov o preventivnih načelih zaščite pred UV sevanjem še okrepiti.

Želimo, da bi bilo s problematiko in osnovnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov seznanjenih čim več dijakov.

Med izvajanjem programa Varno s soncem v vrtcih in šolah so hkrati prihajale spodbude tudi s strani srednjih šol, da bi se program Varno s soncem razširil med njihove dijake. Zato bomo v šolskem letu 2023/24 pilotno izvedli program Varno s soncem na nekaj srednjih šolah. V naslednjih letih nameravamo program postopoma razširiti z željo, da se za sodelovanje odloči čim več srednjih šol po državi.

Ciljna skupina

- Dijaki.
- Strokovni delavci srednjih šol, ki dijake usmerjajo k pridobivanju informacij in k izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjajo vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

Namen programa

- Dijake seznaniti s problematiko UV sevanja ter osnovnimi samozaščitnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja.
- Dijake vzpodbujati k samozaščitnemu ravnanju.
- Dolgoročno želimo prispevati k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji.

Pilotna izvedba programa VARNO S SONCEM v letu 2024

V okviru pilotne izvedbe programa Varno s soncem želimo seznaniti čim več dijakov o škodljivih učinkih delovanja UV sončnih žarkov in z osnovnimi načeli samozaščite.

Tu še posebej ciljamo na srednje pedagoške ali vzgojiteljske šole, saj je, glede na rezultate ankete, na omenjenih šolah delež dijakov, ki se namerno sonči, najvišji.

Poleg naravnega vira UV sevanja (Sonce) je potrebno obravnavati tudi umetne vire (npr. solarij).

Operativna izvedba programa

Srednje šole, ki bodo sodelovale v pilotni fazi, bodo prejele gradiva v elektronski obliki:

- spletno izobraževanje (trajanje okoli 1 ura),
- filmček z naslovom: O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje (trajanje okoli 3 min),
- infografike (sklop 12 infografik s pregledom tematike UV sevanje in zdravje),
- individualna navodila za izvajanje zaščite, prilagojena posameznemu dijaku, kreirana na osnovi odgovorov, ki jih bo glede dosedanjega izvajanja zaščite pred UV dijak vnesel v anketo.

Strokovne delavce šol bomo zaprosili:

- da čim večje število dijakov, vsaj en razred, vzpodbudijo k sodelovanju v programu,
- da sodelujočim dijakom posredujejo gradiva in jih tudi vzpodbujajo k temu, da gradiva pregledajo,
- da med priprave na dejavnosti na prostem (npr. športni dnevi, izleti pa tudi ostale aktivnosti na prostem kot so npr. športna vzgoja, praktični pouk) vključijo tudi napotke za primerno zaščito pred UV sevanjem oziroma, da dejavnosti na prostem, v kolikor je to možno, načrtujejo za obdobja v dnevu, ko sonce ni najmočnejše. S tem bodo imeli dijaki vzpodbudo, da načela samozaščite, ki jih bodo spoznali preko pregledanih gradiv, upoštevajo v praksi.

Vsa navodila, gradiva in dodatna literatura bodo posredovani na e-naslove kontaktnih oseb za program Varno s soncem sodelujočih šol.

Za informacije smo dosegljivi na: varnoissoncem@nijz.si