

# Varno s soncem



IZVAJANJE  
PROGRAMA

## VARNO S SONCEM

NA OSNOVNIH ŠOLAH

- primeri dobrih praks -

2. dopolnjena izdaja

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

**Gradivo:** | **Izvajanje programa**  
**VARNO S SONCEM**  
**na osnovnih šolah**  
**- PRIMERI DOBRIH PRAKS -**  
| 2. dopolnjena izdaja

**e-publikacija:** | [www.nijz.si](http://www.nijz.si)

**Izdal:** | Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)  
| Ljubljana, 2024

**Zbrali:** | Člani skupine za izvajanje programa Varno s soncem

**Oblikovala:** | Kati Rupnik

| Vsebina ni lektorirana

## *Spoštovani!*

*V našem okolju se ustaljene navade, ki spodbujajo izpostavljanje telesa soncu in umetnim virom ultravijoličnega sevanja (UV sevanja), prepočasi spreminjajo. Zagorela polt se mnogim še vedno zdi privlačnejša od naravne. Morda k temu prispeva tudi časovni zamik med prekomernim izpostavljanjem UV sevanju in pojavom nekaterih škodljivih posledic za zdravje (npr. prezgodnje staranje kože, nekatere vrste kožnega raka, očesna siva mrena ...).*

*Sonce ima nedvomno koristne učinke na zdravje ljudi (dobro počutje, svetloba, toplota, nastanek vitamina D). Žal pa se v zvezi z izpostavljanjem soncu srečujemo predvsem s številnimi škodljivimi posledicami na zdravje. Prekomerno izpostavljanje UV sevanju lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na koži, očeh in imunskem sistemu. Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in Sloveniji narašča.*

*Preventivno ravnanje je potrebno zagotoviti na nivoju celotne populacije. Z izvajanjem (samo)zaščitnih ukrepov pa je treba začeti že pri najmlajših.*

*Program Varno s soncem smo najprej pričeli izvajati v vrtcih, od leta 2010 pa smo z njim prisotni tudi v osnovnih šolah. Želimo si, da znanj o pravilni zaščiti pred UV sevanjem učenci v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč da jih pri aktivnostih na prostem izvajajo tudi v praksi.*

*Med poročili o izvajanju programa, ki ste nam jih predstavniki sodelujočih šol posredovali v preteklih letih, smo zbrali nekaj zanimivih primerov. Prepričani smo, da bodo vsem, ne le tistim, ki letos sodelujete prvič, navdih za obogatitev in ustvarjalno izvajanje programa.*

*Zahvaljujemo se predstavnikom šol za posredovane vsebine.*

*Vsem želimo uspešno delo pri osveščanju učencev tudi letošnjem letu. Želimo si, da bi spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred UV sevanjem čim prej postalo del rednih vsebin in dejavnosti v vseh osnovnih šolah.*

*Člani Skupine za izvajanje programa Varno s soncem:*

*Simona Uršič, Maja Martinčič, Nataša Šimac, Ladi Lampič in Dejan Bahč*

## VSEBINA

1. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI PRIMOŽA TRUBARJA, LAŠKO .....	5
2. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI TURNIŠČE.....	7
3. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI NOTRANJSKEGA ODREDA, CERKNICA.....	9
4. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OŠ 8 TALCEV, LOGATEC.....	14
5. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OŠ POHORSKEGA ODREDA SLOVENSKA BISTRICA .....	16
6. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI JVIZ OŠ DOBREPOLJE .....	18
7. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI DOBROVNIK.....	21
8. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OŠ PRESERJE.....	22
9. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OŠ RAZVANJE .....	26
10. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI GORICA, VELENJE .....	28
11. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OŠ IV MURSKA SOBOTA .....	30
12. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI ŠENČUR .....	35
13. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM NA OSNOVNI ŠOLI ŠTURJE AJDOVŠČINA .....	39
14. IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2022/23 - SLIKOVNI PRIKAZ NEKATERIH AKTIVNOSTI IZ RAZLIČNIH OSNOVNIH ŠOL PO SLOVENIJI .....	43

## 1. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na Osnovni šoli Primoža Trubarja, Laško

Naša osnovna šola sodeluje v programu Varno s soncem že več let, nanj se vsako leto skrbno pripravimo. Naj v uvodu še dodam, da je naša šola tudi Zdrava šola.

Tim Zdrave šole že v začetku leta določi teme, ki jih bomo v tekočem šolskem letu izvajali in izvajalce le teh. Programe, za katere se odločimo, najprej predstavimo na skupni konferenci. Takrat določimo in razdelimo tudi naloge med izvajalce posameznih programov, seveda tudi za program Varno s soncem.

Menimo, da je zelo pomembno, da se naši učenci seznanijo z vsebino programa Varno s soncem in skrb za ustrezno zaščito pred prekomernim delovanjem sončnih žarkov osvojijo kot svoj način vedenja. S tem bistveno doprinesejo k zmanjšanju možnosti za razvoj katere od zgodnjih ali kasnih posledic prekomernega izpostavljanja UV žarčenju. Zato z vsebino programa Varno s soncem vsako leto seznanimo vse učence matične in vseh podružničnih šol. Pri tem uporabimo s strani nosilca posredovan material v tiskani oz. e-obliki (plakati, pp prezentacije, zloženke itd.) in namenska gradiva, objavljena na spletnih straneh nosilca programa Varno s soncem.

**Na manjših podružničnih šolah** program predstavijo kar njihove učiteljice, kasneje pa ga v smislu upoštevanja vseh priporočil zaščite pred soncem tudi dnevno izvajajo. Veliko dejavnosti namreč izvajajo na prostem.

**Na matični šoli in eni od večjih podružnic** pa izvajamo program malo drugače:

Učiteljice biologije in naravoslovja prejete pp predstavitev predstavijo v vsakem razredu *od šestega do devetega razreda* in učencem predajo gradiva (zloženke, plakate itd.). Na vidnih mestih razstavijo tiskane plakate z osnovnimi sporočili za zaščito pred soncem, da jih ves čas opozarjajo in spominjajo na obravnavano temo. Izberejo tudi nekaj prostovoljcev *sedmega razreda*, v katerem je koža bolj natančno obravnavana, da sami izdelajo plakate, ki jih predstavijo sošolcem. Kasneje pa sedmošolci – prostovoljci pripravijo še kakšno zanimivost in prilagodijo težavnostno stopnjo (npr. kot pobarvanka, miselni vzorec) mlajšim otrokom – učencem *prvega do tretjega razreda*. Tako starejši učenci mlajše opozarjajo o nevarnostih sonca in možnostih zaščite ter skupaj opremijo tudi oglasne table na obeh šolah.

V četrtil in petih razredih izvedem predstavitev kar sama, kot vodja programa na naši šoli, in šolarjem razdelim plakate in kazala. Pomagam si tudi z Delovnim gradivom za izvajanje programa Varno s soncem v četrtil in petih razredih osnovnih šol ter prejetimi pp prezentacijami.

Posebno skrb pri izvedbi programa Varno s soncem posvečamo **razredom z učenci, ki gredo v tekočem šolskem letu v šolo v naravi**. Pred odhodom v šolo v naravi na roditeljskem sestanku program predstavimo tudi njihovim staršem in jih prosimo, da otroke opremijo tako, da se bodo lahko primerno zaščitili. Za časa bivanja v šoli v naravi učencem na začetku predstavimo problematiko izpostavljanja UV sevanju in jih seznanimo z možnostmi zaščite, potem pa zaščitne ukrepe ves čas izvajamo v praksi.

Primeri konkretnih aktivnosti:

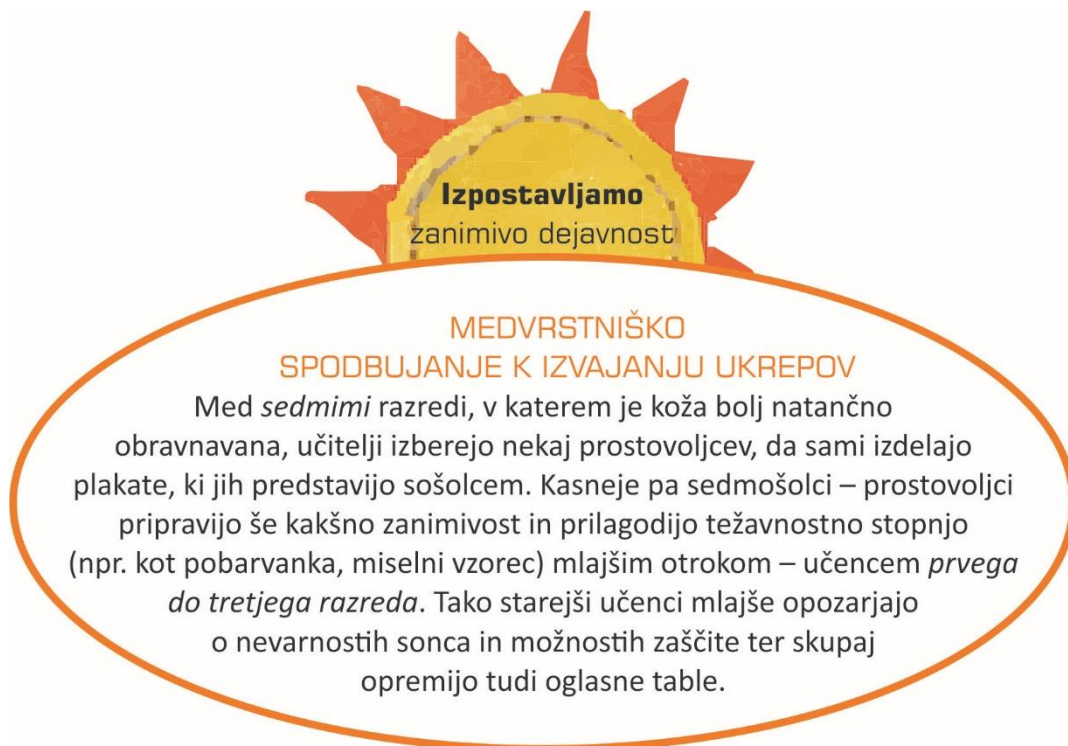
- **Obveščanje staršev o programu Varno s soncem:** preko oglasnih desk, spletne strani in na roditeljskih sestankih ( plakati, risbe, napisi o prinašanju čepic in steklenic z vodo, lahkih oblačil in zaščitnih krem).
- **Izvajanje aktivnosti na prostem:** aktivnosti prestavimo na senčno stran ali pa si pomagamo s senčniki oz. jih, v kolikor se da, časovno prilagodimo gibanju sonca.
- **Dežurni učitelji** so še bolj pozorni na to, da se učenci zadržujejo v senčnih delih.
- Na hodnikih in v jedilnici je **na voljo voda** in kozarčki za pitje. Ob igri na prostem pa učenci odnašajo s seboj svoje stekleničke z vodo.

Ugotavljamo, da so učenci in starši prve in druge triade vsako leto bolj skrbni pri uporabi tankih, lahkih oblačil in pokrival in redno skrbijo za to, da imajo otroci stekleničke za vodo. Malo manj odziva pa zaenkrat opažamo pri najstnikih.

Pripravila:

**Brigita Kovač,**

vodja tima Zdrava šola Osnovna šola Primoža Trubarja, Laško



## 2. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na Osnovni šoli Turnišče

V program Varno s soncem smo bili v šolskem letu 2021/22 vključeni prvič, tokrat s po dvema oddelkoma na predmetni in razredni stopnji. Predhodne dejavnosti v učilnicah smo povezali pri dnevu dejavnosti, kjer so se mlajši učenci na prostem srečali s starejšimi. Tu so se priključili delavnicam o Soncu in sencah.

Učenci tretjih razredov so se pripravili, tako da so:

- ob primerni strokovni literaturi izpostavili nevarnosti izpostavljanja soncu,
- se osredotočili na zaščito in ugotavljali načine zaščite pred soncem,
- v parih ustvarili plakate, na katere so narisali, kako se lahko zaščitijo pred nevarnim soncem,
- plakate izobesili po šoli,
- ob gibalni deklamaciji Varno s soncem z želvico Evo ugotovili, da se morajo pred soncem še posebej zaščititi, ko je njihova senca krajša od njihove višine.

V 8. razredu smo vsebine programa vključili v pouk fizike ter jih povezali z učnimi vsebinami o svetlobi in energiji. Pri fiziki izvajamo pouk in dneve dejavnosti vedno več na prostem in nam vključitev v program VSS pomeni podporo za kvaliteten, predvsem pa varen pouk.

Dobrodošlo je, da učenci poznajo ozadje o širjenju svetlobe in UV žarkih, ker tako tudi bolj resno razumejo posledice in upoštevajo navodila. Tudi osmošolci so se najprej seznanili s škodljivimi učinki delovanja sončnih žarkov in z osnovnimi samozaščitnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja. Nato so izobesili preventivno gradivo, ponujeno v programu. Ker plakati na šolskih hodnikih velikokrat ostanejo prezrti, so se odločili za šolski park, kjer so jih opazili tudi ostali učenci. Na ta način je njihova aktivnost dobila širši pomen.

V praktičnem delu so na šolskem igrišču starejši narisali različne sončne ure, merili razdalje, kote in čas ter sprejeli mlajše učence. Ti so se pridružili opazovanju sonca z zaščitnimi očali, preizkusili sončne ure in merili ter opazovali spreminjanje sence.

Ob zaključku smo ponovno opozorili na pomen upoštevanja načel zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov pri vseh dejavnostih na prostem, v šoli in v domačem okolju.

Pripravil:

**Bojan Jandrašič,**

koordinator programa Varno s soncem na OŠ Turnišče





Slika 1: Risanje in opazovanje sence



Slika 2: Merjenje časa s sončno uro



Slika 3: Izdelani plakati



Slika 4: Opozorila/plakati v šolskem parku



### VKLJUČITEV VSEBIN V POUK FIZIKE

Povezava vsebin programa z učnimi vsebinami o svetlobi in energiji.

### IZBIRA MEST ZA NAMESTITEV GRADIV

Ker plakati na šolskih hodnikih velikokrat ostanejo prezrti, so se odločili za šolski park, kjer so jih opazili tudi ostali učenci.



### 3. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na Osnovni šoli Notranjskega odreda, Cerknica

Na OŠ Notranjski odred Cerknica je v programu Varno s soncem sodelovalo 275 učencev od 1. do 5. razreda. Program smo izvajali tako pri pouku kot v podaljšanem bivanju.

V okviru programa so se vsi učenci seznanili s pravilno zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov. Med drugim so si ogledali PowerPoint projekcijo Varno s soncem – Priporočila za zaščito pred UV sevanjem v ikonah. Všeč nam je bil tudi plakat Varno s soncem – Opomnik s priporočili za zaščito pred soncem, ki smo ga pri delu z učenci pogosto uporabili. V višjih razredih so si ogledali tudi druga pripravljena gradiva.

Ostale dejavnosti:

- v več oddelkih so si izdelali papirnate kape za zaščito pred soncem;
- oblikovanje unikatnih pokrival iz povojev in moke;
- izdelava igre spomin;
- iz kartona so izdelali dečka in deklico ter zelo različna papirnata oblačila zanju (kratka in dolga). Sledilo je oblačenje ustreznih in manj ustreznih oblačil. Dečka in deklico so si oddelki med seboj izposojali;
- izdelali so si pahljače;
- igrali so igro Sončev izziv, ki sem jo izdelala sama (predstavljena v prilogah).

Pri dejavnostih na prostem so se učenci v čim večji možni meri zadrževali in igrali v senci ali pa uporabili kape in ostalo zaščito pred sončnimi žarki.

Pripravila:

**Maja Škrbec,**

koordinatorka programa Varno s soncem

## Priloge: IZDELAVA IN PREDSTAVITEV KAP

(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Kape s ščitnikom



Kapa



Izdelava unikatnih kap



Unikatna pokrivala

## PREDSTAVITEV TEMATSKIH DRUŽABNIH IGER



Spomin



Igranje spomina



Deček



Deklica

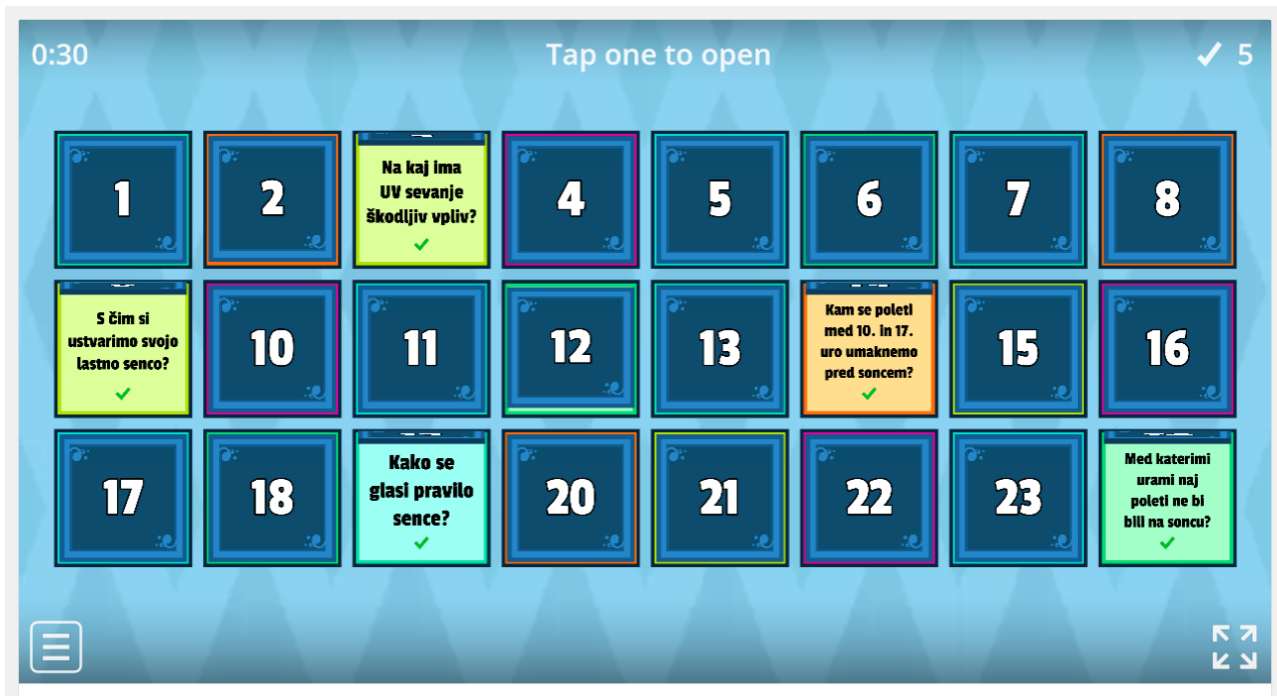
## IGRA SONČEV IZZIV

Navodila: Učenci se po igralni plošči s figuricami pomikajo po narisanih poljih od starta do cilja. Premaknejo se za toliko polj, kolikor pik pade na kocki. Če pridejo na polje, kjer je sonce, se odločijo, ali bodo sprejeli izziv in odgovarjali na vprašanje ali pa enkrat ne bodo metali. Če na vprašanje odgovorijo pravilno, mečejo še enkrat in se pomaknejo naprej, če pa odgovorijo napačno, mečejo še enkrat in se premaknejo nazaj. Na vprašanja odgovarjajo tako, da na povezavi (v aplikaciji Wordwall) kliknejo na eno od škatel (števil). Pojavi se vprašanje in možni odgovori. Če učenec izbere pravi odgovor, se pojavi zelena kljukica. Če učenec izbere napačen odgovor, se pojavi rdeč križec.

Povezava: <https://wordwall.net/resource/17117929>



Igralna plošča za igro Sprejmeš sončni izziv ali čakaš?



Odpiranje škatel (vprašanj) pri igri Sprejmeš sončni izziv ali čakaš?



0:23 ✓ 8

**Katero oblačilo je bolj primerno, da ga oblečemo poleti med 10.in 17. uro na soncu?**

A

**Majica z dolgimi rokavi.**

B

**Majica s kratkimi rokavi**

C

**Majico brez rokavov.**

↶ ↷

Primer vprašanja in ponujenih odgovorov



**Izpostavljamo**  
zanimivo dejavnost

**IZDELAVA RAZLIČNIH IGRALNIH PRIPOMOČKOV IN DRUŽABNIH IGRIC**

- Izdelava družabne igre spomin;
- Izdelava dečka in deklice iz kartona ter različnih papirnatih oblačil zanju (kratka in dolga), čemur sledi oblačenje ustreznih in manj ustreznih oblačil;
- Izdelava družabne igre Sončev izziv (predstavljena v prilogah).

## 4. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na OŠ 8 talcev, Logatec

V programu Varno s soncem je naša šola že sodelovala, po letih premora pa smo se odločili za ponovno sodelovanje. V projekt smo vključili 10 oddelkov podaljšanega bivanja.

Vsak učitelj je v svoji skupini predstavil program Varno s soncem in učence opozoril na nevarnosti sonca. Učitelji smo sestavili kviz (priloga), ki je zajemal podatke iz gradiva s spletne strani, izdelali smo legionarske kape, barvali pobarvanke in izdelali plakate. Na hodnike šole smo obesili opozorilne napise o načelih varnega zadrževanja na soncu. Opazili smo, da otroci o nevarnostih sonca že veliko vedo in načela varnega zadrževanja na soncu poznajo in jih upoštevajo.

Aktivnosti, ki smo jih izvedli v šolskem letu 2020/2021:

- Obveščanje staršev o programu Varno s soncem: pošiljanje elektronske pošte in seznanitev staršev z izvajanjem programa ter poziv k prinašanju pokrival, sončnih očal, plastenek za vodo, sončnih krem.
- Izvajanje načel varnega zadrževanja na soncu na prostem: otroke smo obveščali in opozarjali naj imajo s seboj v šoli ustrezno zaščito za glavo, oči, prav tako so se morali namazati s kremo za sončenje, vsak pa je moral s seboj vzeti tudi plastenko z vodo.
- Učitelji smo učence opozarjali naj se zadržujejo v sencah dreves oziroma smo odhajali na prosto po 15:30 uri.

Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ 8 talcev, Logatec)





## Priloga: KVIZ

### 1. Zagorela koža je zdrava.

- a) DA
- b) NE

### 2. Sončno UV sevanje ima številne škodljive učinke na:

- a) kožo,
- b) oči,
- c) imunski sistem.

### 3. Kdaj smo izpostavljeni sončnemu UV sevanju?

- a) Na obali.
- b) V razredu.
- c) Pri kolesarjenju.
- č) Pri igri na prostem.
- d) V hribih.

### 4. Koliko časa na dan v poletnem času se je potrebno izpostaviti soncu za vzdrževanje ustreznega nivoja vitamina D?

- a) 1 h
- b) Cel dan
- c) Do 15 min
- č) 3 h

### 5. Kaj povzroča predolgo izpostavljanje soncu?

- a) Lakoto
- b) Poškodbo kože
- c) Različne bolezni, npr. kožni rak
- č) Prehlad
- d) Prezgodnje staranje kože

### 6. Kaj je solarij?

- a) Vrsta pice.
- b) Naprava, ki vsebuje vir UV sevanja.
- c) Krema za sončenje.
- č) Predmet v šoli.

### 6. Ali ima UV sevanje v solariju enake škodljive vplive na zdravje kot sončno UV sevanje?

- a) Da
- b) Ne
- c) Ne vem

### 7. Ali z našimi čutili (vonj, vid, okus, sluh, tip) zaznavamo UV sevanje?

- a) Da
- b) Ne

### 8. Kako se zaščitimo pred soncem?

- a) Z gosto tkanimi oblačili, s pokrivalom in sončnimi očali
- b) S čelado in ščitniki za rolanje
- c) Z uživanjem hitre hrane

### 9. Obkroži pravilne trditve.

- a) Ne sončim se namerno.
- b) Sončim se med 12.00 in 16.00.
- c) Kadar se ne morem izogniti soncu, vedno upoštevam priporočene zaščitne ukrepe.
- č) Solarija za namen pridobivanja zagorele polti ne uporabljam.
- d) Ob visokih zunanjih temperaturah čez cel dan vnašam v telo dovolj tekočine.

Pripravila:  
Tjaša Antloga



### PRIPRAVA IN IZVEDBA KVIZA

Učitelji so sestavili kviz z vprašanji s področja poznavanja UV sevanja, njegovih škodljivih in koristnih učinkov ter možnosti zaščite.

Učenci so v njem preskusili osvojena znanja.

## 5. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica

Ko sem iskala različne projekte za našo šolo, sem opazila tudi program Varno s soncem. Ker mi je bil naslov zanimiv, sem začela tudi raziskovati, kaj več o tem programu. V šoli sem program predstavila svojim sodelavcem in tako pridobila tudi malo večje število razredov. Vsakemu sodelujočemu učitelju sem poslala vse informacije, brošure, navodila... Učenci so se zelo dobro odzvali na ta program, ker že veliko vedo o tej temi. Na oglasnih deskah po šoli sem pritrdila plakate Varno s soncem in natisnila nekaj knjižic ter jih nastavila na šolski info točki.

V mesecu septembru 2020 smo trije oddelki 4. razredov odšli v šolo v naravi v Čatež na plavalni tečaj. Pred tem smo se v šoli z učenci in s starši na roditeljskem sestanku pogovarjali in opozarjali na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja ter se pogovorili o samozaščiti. V sami šoli v naravi smo se učenci in učitelji vsega priporočenega držali. V najmočnejšem soncu so bili učenci v senci ali v hiškah, preden so odšli na sonce, so se zaščitili s kremo, primernimi oblačili in pokrivali. Vsak je imel s seboj stekleničko z vodo, da so pili in nadomeščali izgubljeno tekočino.

Sodelovali so učenci 1. razreda, 3 oddelki 4. razredov in 5. razred. V času dnevnih dejavnosti, ki so potekale zunaj, smo učence obveščali, da se doma morajo zaščititi s kremo za sončenje, primerno obleči in imeti s seboj pokrivalo. Vsak pa naj ima s seboj tudi dodatno plastenko vode.

V lepem vremenu smo imeli tudi pouk na prostem, zato smo tudi tam poiskali senco. Dežurni učitelji so med odmori opozarjali učence, ki so bili zunaj, naj se zadržujejo v sencah dreves.

Vzpodbudili smo tudi učence, da so naredili svoje plakate, kako lahko obveščajo druge ljudi o škodljivosti delovanja UV sevanja in o samozaščiti. Te plakate smo obesili v šolski avli, da so jih lahko pogledali tudi drugi učenci.

28. 5. 2021 smo praznovali dan Sonca. V knjižnici smo poiskali različne knjige o soncu in ga na prostem likovno upodobili z naravnimi materiali.

V 4. razredu smo se pri učni temi Orientacija pogovarjali tudi o senci. Izvedli smo praktično delavnico na prostem, kjer smo merili in risali dolžino sence in opazovali, kje je senca ob določenem času dneva.

Vadbo na prostem smo izvajali v senci.

Pri razrednih urah in urah naravoslovja smo si ogledali različne posnetke na youtube (Infodrom, Firbcologi ...) ter izvedli uro joge - Pozdrav soncu.

Vsi sodelujoči učenci so rešili kviz - Kako se ti zaščitiš pred soncem.

Na naši šoli smo vsako leto opozarjali na škodljivost izpostavljanja sončnih žarkov in nam to ni novo. Vesela sem, da sem našla ta program in se tudi uradno prijavili.

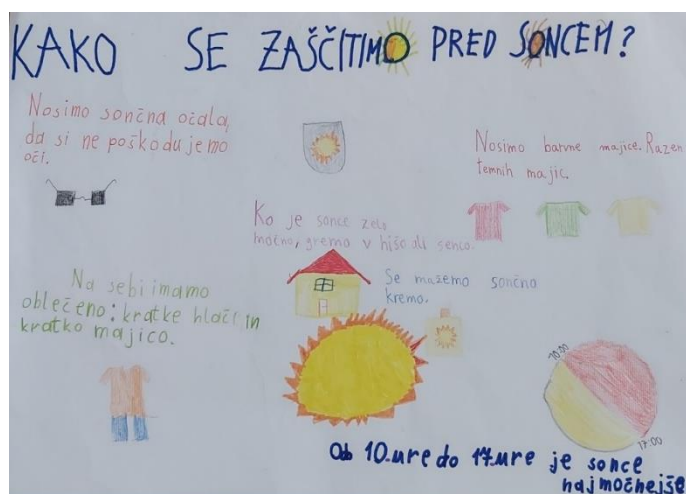
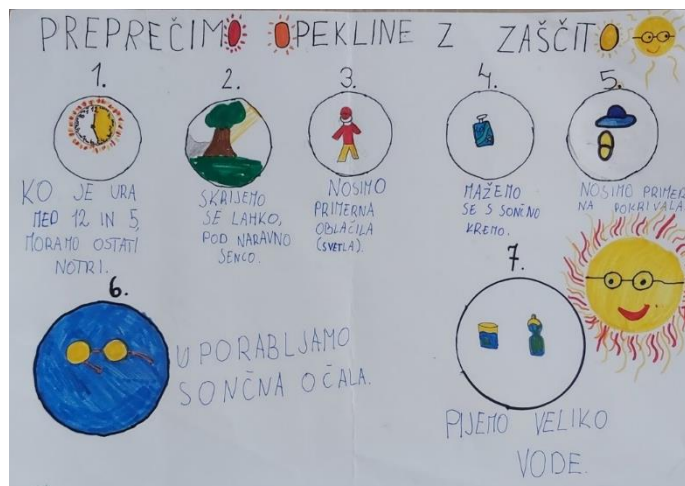
Letos je sodelovalo le 5 oddelkov, drugo šolsko leto jih bo še več.

Pripravila:

**Petra Orešič,**

koordinatorka programa na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica

Priloga: **Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja**  
(vir fotografij OŠ Pohorskega odreda, Slovenska Bistrica)



**VKLJUČITEV STARŠEV**

Pred odhodom v šolo v naravi, na plavalni tečaj so organizirali roditeljski sestanek za starše in učitelje. Na njem so se z učenci in s starši pogovarjali in opozarjali na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja ter se pogovorili o samozaščiti.

## 6. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na Osnovni šoli JVIZ OŠ Dobropolje

V programu Varno s soncem sodelujemo že drugo šolsko leto. Glede na to, da je naš vrtec že nekaj časa vključen v ta program so otroci že kar dobro seznanjeni na kaj morajo biti pozorni v vročih pomladnih in poletnih dneh.

Opazila sem, da je večino materiala namenjenega otrokom v predšolskem obdobju, zato sem se odločila, da bi bilo lepo izdelati tudi nekaj za šolske otroke. S pomočjo otrok, ki so barvali risbice, sem oblikovala knjižico z različnimi vajami namenjeno otrokom razredne stopnje, ki so jo z velikim veseljem barvali, izpolnjevali, reševali ...

Učiteljsem sem na pedagoški konferenci predstavila program, poslala sem jim s strani nosilca posredovan material v tiskani oz. e-obliki (pp prezentacije, zloženke, knjižice itd.) in jim razložila na kaj vse morajo biti pozorni in posebej opozarjati učence. Učitelji predmetne stopnje so učencem na razrednih urah predstavili program Varno s soncem, ter jih opozorili na nevarnosti sonca in jim na koncu razdelili knjižice Varno s soncem. Na razredni stopnji so jim prav tako predstavili pp prezentacije, ter jim poleg knjižic, ki smo jih dobili pri vas, razdelili tudi knjižice, ki sem jih naredila sama.

Tako na matično šolo, kot na obe podružnični šoli sem izobesila plakat, ki sem jih izdelala prejšnje šolsko leto, ter zloženke, ki smo jih dobili na NIJZ v Ljubljani.

Posebno skrb sem tudi v tem šolskem letu pri izvedbi programa Varno s soncem posvetila razredom z učenci, ki gredo v začetku naslednjega šolskega leta v šolo v naravi. Pred odhodom v šolo v naravi so učitelji spremljevalci na roditeljskem sestanku predstavili program tudi njihovim staršem in jih prosili, da otroke opremijo tako, da se bodo lahko primerno zaščitili. Za časa bivanja v šoli v naravi so učencem na začetku predstavili problematiko izpostavljanja UV sevanju in jih seznanili z možnostmi zaščite, potem pa zaščitne ukrepe ves čas izvajamo v praksi. Prav tako smo skupaj z učenci, ki so že odšli v šolo v naravi naredili plakat Varno s soncem in ga izobesili v avli šole.

Aktivnosti v šolskem letu 2017/18:

- **Obveščanje staršev o programu Varno s soncem:** preko oglasnih desk, spletne strani in na roditeljskih sestankih (plakati, risbe, napisi o prinašanju čepic in steklenic z vodo, lahkih oblačil in zaščitnih krem).
- **Izvajanje dnevov dejavnosti na prostem:** otroke smo obveščali, da morajo na dan dejavnosti (športni dan) s seboj prinesiti ustrezno zaščito za glavo, oči, prav tako se morajo namazati s kremo za sončenje, vsak pa mora imeti s sabo tudi dodatno platenko vode.
- **Dežurni učitelji** so bili pozorni na to, da so se učenci zadrževali v sencah dreves.
- V jedilnici je učencem **na voljo avtomat za vodo**, ki jo lahko učenci pijejo in s tem preprečujejo dehidracijo, prav tako jih spodbujamo k temu, da s sabo prinašajo

stekleničke za vodo. V razredih pa imajo učenci svoje kozarčke in tako lahko vedno poskrbijo za to, da niso željni, da ne dehidrirajo.

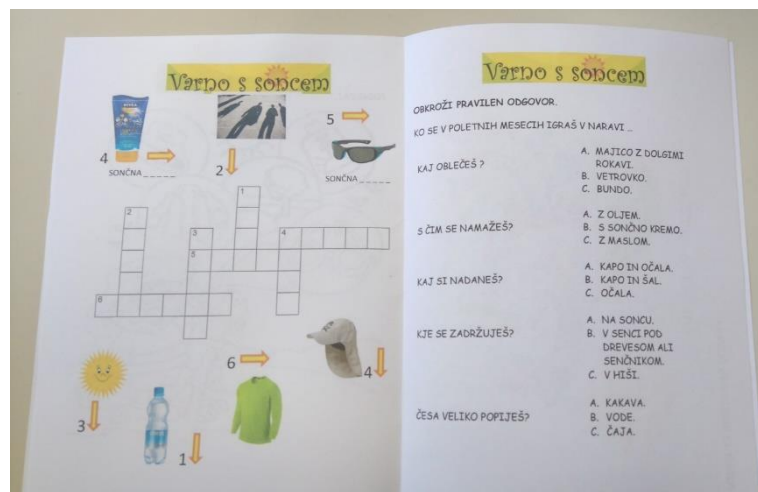
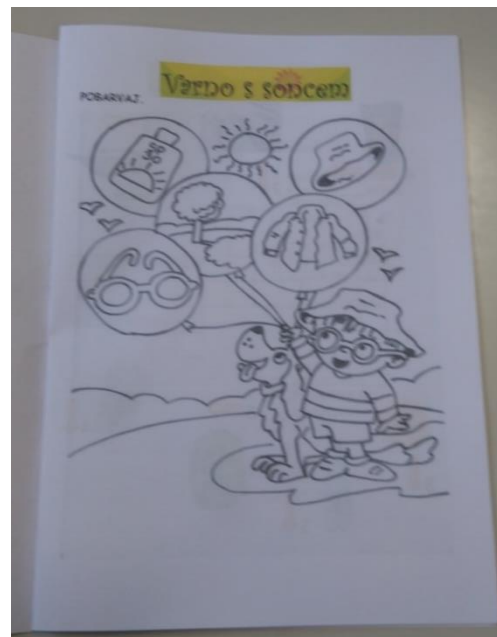
- V oddelkih podaljšanega bivanja smo odhajali na prosto **po 15:30 uri**, učence smo učiteljice opozarjale na uporabo zaščitnih kap, prav tako smo bili pozorni na to, da so se zadrževali v sencah.

Pripravila:

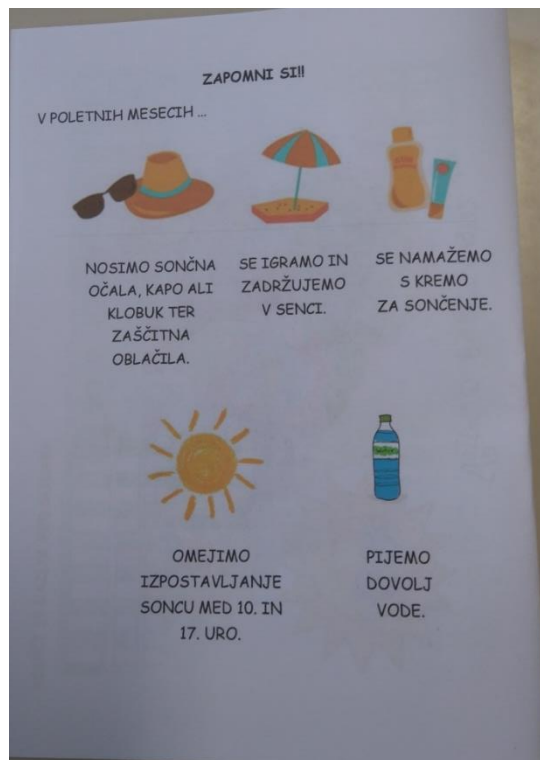
**Breda Božič,**

koordinatorka programa Varno s soncem, JVIZ OŠ Dobropolje

Priloga: **Knjižica Varno na soncu**







Primeri izpolnjenega delovnega gradiva  
(vir: dokumentacija JVIZ OŠ Dobrepolje)

**Izpostavljamo**  
zanimivi dejavnosti

**OBLIKOVANJE**  
**KNJIŽICE/DELOVNEGA ZVEZKA ZA UČENCE**  
S pomočjo otrok, ki so barvali risbice, so oblikovali knjižico z različnimi vajami na temo problematike UV sevanja namenjeno otrokom razredne stopnje, za barvanje, izpolnjevanje, reševanje nalog ...

**SEZNANITEV CELOTNEGA UČITELJSKEGA KOLEKTIVA**  
Predstavitev programa in problematike UV sevanja celotnemu kolektivu.



## 7. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM na Osnovni šoli Dobrovnik

V projektu Varno s soncem je naša šola sodelovala prvič. Prijavili smo le nekaj oddelkov, a smo potem delali z vsemi oddelki. Od prvega do devetega razreda, saj je na naši šoli vseh skupaj 90 učencev.

Prav tako je bilo za sodelovanje v aktivnostih pripravljenih več učiteljev.

Učence smo s projektom seznanili ob skupnem sklicu in pri razredniških urah. Vsi razredi so tej tematiki posvetili najmanj eno razredniško uro. Po poročanju razrednikov so učenci zelo dobro sodelovali in res razumeli smisel akcije. Vsebine ur in kritičnega razmišljanja so ponesli dalje v svoje domače okolje.

Dejavnosti ki smo jih izvajali že v spomladanskem času so bile:

- Iskanje slikovnega materiala, časopisnih člankov na temo škodljivosti prekomernega izpostavljanja soncu
- Prinašanje kap k uram Športa in k igralnim uram na prostem v času podaljšanega bivanja
- Iskanje podatkov o jakosti sonca v različnih urah čez dan

Z učenci, s katerimi smo imeli plavalne tečaje (1. in 3. razred ) smo se še dodatno pogovorili, prav tako z njihovimi starši. Zaposlili smo jih da na plavalni tečaj pridejo s primerno fizično zaščito (kapa, sončna očala, majica z dolgimi rokavi..) in tudi kemično zaščito (kreme z zaščitnim faktorjem ...) Prav tako smo jim razdelili gradivo, ki smo ga prejeli od vas.

Veliko pozornost smo zaščiti pred soncem posvetili učencem, ki so se udeležili poletne šole v naravi na morju v Baški. Na obali smo bili zgodaj dopoldan nakar smo se umaknili v notranje prostore in v popoldanskem času bili na soncu pozno popoldan. Seveda smo tudi takrat učence po prihodu iz vode nenehno opozarjali na zaščito s kapo, kremo in po potrebi z majico.

Moram pa poudariti da smo na naši šoli, tudi do sedaj, že vrsto let, delovali enako. Tako, da nam opozarjanje na škodljivost izpostavljanja sončnim žarkom ni novo. Sedaj smo se le tudi »uradno« prijavi v ta projekt.

Kar smo mogoče na novo dodali je pogovor z učenci 8. in 9. razreda, kjer smo jim predstavili škodljivost solarija.

Veseli smo bili gradiva, podpiramo projekt in se bomo nanj tudi v prihodnje prijavi.

Pripravila:  
**Mimi Trajber Činč,**  
koordinator programa na šoli



### VKLJUČITEV VSEH RAZREDOV

Učence so s programom in problematiko UV sevanja seznanili pri razredniških urah.  
Vsi razredi so tej tematiki posvetili najmanj eno razredniško uro.

## 8. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na OŠ Preserje

Čas izvajanja: od maja 2021 do septembra 2021

Na naši šoli smo se v projekt vključili učenci in učiteljice od 1. do 3. razreda.

Zavedamo se, da je pomembno, da ozaveščamo učence in njihove starše o pomenu pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov ter jih spodbudimo k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. V letošnjem korona letu še toliko bolj, saj smo se veliko zadrževali izven zaprtih prostorov, v naravi.

Dejavnosti, katere smo izvedli v sklopu projekta:

- Učenci so zbirali informacije o soncu, vplivanju sončnih žarkov in zaščiti pred njimi,
- pogovor ob prejetih knjižicah: pred rekreativnimi odmori, v času OPB, na razrednih urah, pri pouku, ob dnevih dejavnosti, ki so se izvajali na prostem, pred ekskurzijo ter odhodom v šolo v naravi ...
- preko celega leta smo spremljali vreme in ga beležili na »razrednem panoju«,
- na igrišču smo poiskali senco (pod krošnjami dreves), si naredili šotor iz vojaških platen, senčniki, dežniki,
- učenci so si od doma prinesli razna pokrivala (kape, očala),
- izdelali smo plakate,
- prebiralimo knjige: Dan na plaži (Larini nasveti za vroče poletne dni), prepevali pesmi,
- skrbeli smo, da popijemo zadosti vode: učenci so si v bidonih nosili vodo na igrišče in se večinoma zadrževali v senci.

Priloga: **Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 1. razreda na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja**  
(vir fotografij OŠ Preserje)





## Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev, ki so jih na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja izvajali v okviru podaljšanega bivanja

(vir fotografij OŠ Preserje)

Ko v podaljšanem bivanju naredimo nalogo, komaj čakamo, da gremo ven, na sonce. Vendar pa je sonce v teh dneh še posebej močno, zato se moramo zaščititi. Na glave si damo čepice s šilcem ali pa klobučke. Če se le da, se zadržujemo v senci.

Vendar ... vendar pa na šolskem igrišču ni veliko sence. Kar pa jo dobimo, jo s pridom izkoristimo.

Ker sence ni dovolj za vse, smo se čez čas preselili na dvorišče pred šolo. Tam je sence dovolj, saj šola deluje kot velikanski senčnik. In tako se lahko vsi skrijemo v senco.



Včasih pa le paše iti na sonce. Na sprehod lahko vzamemo s seboj dežnik. Oziroma bi mu lahko rekli kar sončnik, saj nas štiti pred premočnim soncem.



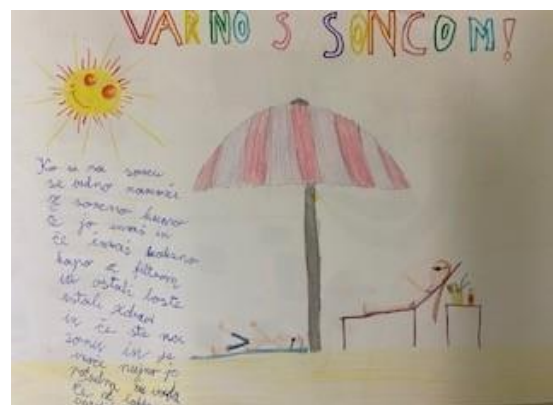
Lahko ga postavimo na tla, kot na plaži.

Ker pa smo otroci in se radi igramo, smo se odločili, da si iz velikih sončnikov postavimo mali šotor.

V njemu je sicer malo toplo, nas pa zaščiti pred sončnimi žarki ... pa še zabavno je ☺



## Predstavitve izdelkov in aktivnosti učencev 2. in 3. razredov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje)



Učencem je bila tematika zelo zanimiva, v pogovorih so bili aktivni poslušalci, večina jih je že veliko vedela o škodljivih posledicah prevelikega izpostavljanja soncu.

Trudili smo se osvojeno znanje uporabiti še v praksi. Na šoli se nam zdi prav, da osveščamo otroke o nevarnosti in škodljivosti sončnih žarkov, ne samo poleti in na morju, temveč tudi pri vsakodnevnih dejavnostih:



hoji v šolo, športu na prostem, druženju s prijatelji in celo pri delu na vrtu. Menim, da so bili zastavljeni cilji doseženi.

Pripravila:

**Maruša Perovšek,**

koordinatorica programa na OŠ Preserje



### V ČASU VELIKE MOČI SONCA ORGANIZIRAJO BIVANJE NA PROSTEM V SENCI

V podaljšanem bivanju učenci po opravljenih nalogah komaj čakajo, da gredo ven. V obdobju, ko je sonce še posebej močno, seveda poskrbijo za zaščito pred njegovim delovanjem. Zadržujejo se v senci in temu prilagajajo kraj bivanja na prostem. Zadržujejo se na šolskem igrišču ali šolskem dvorišču – le tam, kjer je v obdobju bivanja na prostem senca zadostna.

## 9. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM na OŠ Razvanje

V šolskem letu 2021/2022 smo k projektu z veseljem pristopili vsi učitelji (6 učiteljev) naše podružnične šole, saj se prav vsi dobro zavedamo nevarnosti izpostavljanja sončnim žarkom in pomena zaščite pred soncem. Pomembno se nam zdi, da tudi učitelji v šoli na to opozarjamo naše učence ter jih naučimo samozaščitnega ravnanja. V projekt smo tako vključili vse učence od 1. do 5. razreda naše šole (53 učencev).

Vsi učitelji smo začeli program med učenci izvajati v mesecu maju in z dejavnostmi nadaljevali še v mesecu juniju. Načrtovane dejavnosti smo izvedli v času pouka in podaljšanega bivanja.

Skozi predstavitve, preko pogovora in različnih dejavnosti, smo vsebine uspešno prenesli na učence in jih tudi zainteresirali, da so zaščito uporabljali v praksi. Pri tem smo uporabili tudi gradiva, ki so bila objavljena na spletni strani Varno s soncem in material, ki sem ga prejela po e-pošti (plakati, ppt prezentacije), nekatera gradiva pa smo si učitelji pripravili sami.

Kot opomnik učencem, da se primerno zaščitijo, smo na vidnih mestih v razredih in na hodniku šole izobesili natisnjene ikone, ki predstavljajo načine zaščite pred soncem in natisnjen plakat UV sevanje – Kako se zaščitim?

Učenci so si izdelali knjižice – Varno s soncem, katere so si odnesli domov. Oblikovali smo tudi plakate o zaščiti pred soncem, ki smo jih potem obesili na šolske panoje, nekatere pa pri vhodnih vratih šole razstavili tako, da so bili skozi steklo vidni vsem na igrišču.

S prebiranjem enciklopedij, preko zgodb, pogovora in fotografij so učenci pridobili informacije o soncu ter spoznali njegove pozitivne in negativne učinke na naše telo.

Učenci so si iz časopisnega papirja izdelali zaščitne legionarske kape in kape s ščitnikom.

Opazovali in merili smo dolžino svoje sence, spoznavali, kako nastane ter se ob tem pogovorili o pravilu sence: ko je naša senca krajša od telesa, poiščemo oz. si ustvarimo senco. In pravilo sence tudi upoštevali!

V času, ko je bilo sonce najmočnejše, smo se, kolikor se je dalo, zadrževali v naravni senci (senčna stran šole, v senci pod drevesom) ali se umaknili v notranje prostore šole.

V vročih dneh smo učitelji za učence pripravili štafetne igre z vodo.

Učenci prvih razredov so med drugim prisluhnili tudi pravljici Zlatko, Brihta in vroč poletni dan in se tudi tako seznanili z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca.

Na temo sonce in zaščite pred soncem smo prebrali kar nekaj knjig, se o vsebini pogovarjali in ustvarili tudi nekaj likovnih izdelkov.

Učenci so se igrali z igro spomin na temo Varno s soncem, ki so si jo sami izdelali. Ob igranju te igre so utrjevali osnovna načela zaščite pred soncem.

Učence smo dosledno spodbujali k zadostnemu pitju vode, in da so v šolo prinašali zaščitna pokrivala.



K pravilnemu upoštevanju načel zaščite pred soncem smo učence aktivno spodbujali tudi v šoli naravi, na športnih dneh in ostalih dejavnostih na prostem. Prav tako smo o ustrezni zaščiti pred soncem seznanili starše na roditeljskem sestanku.

Učitelji smo zadovoljni z opravljenim delom v programu, saj smo k upoštevanju zaščite pred soncem uspeli pritegniti veliko učencev. Bolj kot bodo učenci usvojeno znanje uporabljali v praksi, večja je verjetnost, da se bodo tudi navadili skrbeti za primerno zaščito pred sončnimi žarki in bodo to izvajali tudi v bodoče. Zato smo se odločili, da bomo v programu Varno s soncem sodelovali tudi v prihodnjem šolskem letu.

Pripravila:

**Tanja Dukarić**



## 10. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na Osnovni šoli Gorica, Velenje

Na OŠ Gorica Velenje smo v šolskem letu 2017/18 že drugo leto sodelovali pri projektu Varno s soncem. Skozi celo leto smo na različne načine spodbujali otroke in starše k varovanju zdravja in jih seznanjali o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko te posledice preprečimo.

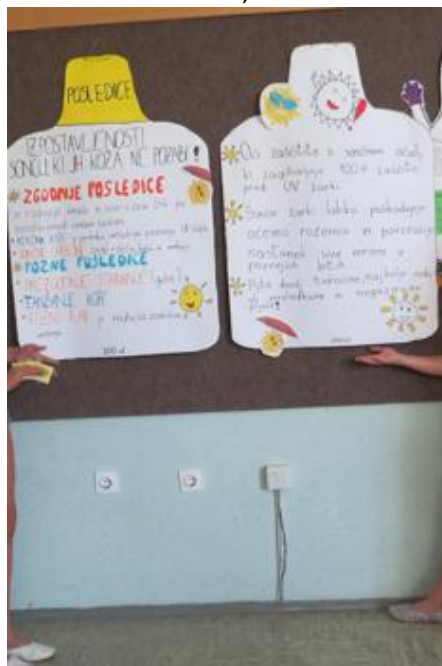
Pri projektu so bili vključeni učenci od 1. do 9 razreda. Vključenih je bilo 525 učencev. Učenci so se v šoli preko različnih dejavnosti učili, kako se zaščititi pred soncem in spoznavali različne zaščitne ukrepe in sredstva, ki jih ščitijo pred negativnimi vplivi sončnih žarkov. Učenci so spoznali, da se pred soncem zaščitimo z ustreznimi oblačili, pokrivalom in sončnimi očali, da za dodatno zaščito uporabimo sončno kremo ter se v času, ko je sonce najmočnejše umaknemo v senco. Učence smo tudi spodbujali na zadostno pitje tekočine, predvsem vode.

Pri delu smo uporabljali posredovan material v tiskani oz. e- obliki (plakati, ppt prezentacije, zloženke itd.) in namenska gradiva, objavljena na spletnih straneh nosilca programa Varno s soncem.

Starše smo s projektom seznanili na uvodnih roditeljskih sestankih.

Posebno skrb pri izvedbi programa Varno s soncem smo namenili razredom z učenci, ki so odšli v šolo v naravi (4. in 7. razred). Pred odhodom v šolo v naravi smo na roditeljskem sestanku program predstavili tudi njihovim staršem in jih prosili, da otroke opremijo tako, da se bodo lahko primerno zaščitili. Tudi učencem smo predstavili problematiko izpostavljanja UV sevanju in jih seznanili z možnostmi zaščite.

Pomembno vlogo pri ozaveščanju o nevarnostih sonca so imeli Ambasadorji zdravja, ki zelo uspešno delujejo na naši šoli. Učencem so na razrednih urah delili knjižice Varno s soncem in jih aktivno ozaveščali o nevarnostih sonca. Na hodniku šole so pripravili razstavo o nevarnostih in škodljivosti sončenja, kjer so si jo lahko ogledali učenci, delavci šole ter vsi obiskovalci naše šole.



Predstavitev plakatov (vir: dokumentacija OŠ Gorica, Velenje)

### Primeri konkretnih aktivnosti:

- Obveščanje staršev o programu Varno s soncem: preko oglasnih desk, spletne strani in na roditeljskih sestankih (plakati, risbe, napisi o prinašanju čepic in steklenic z vodo, lahkih oblačil in zaščitnih krem).
- Izvajanje aktivnosti v razredih: ambasadorji zdravja ozaveščajo učence o nevarnostih sončenja (plakati, učencem tudi delijo kreme za sončenje).
- Izvajanje aktivnosti na promenadi v Velenju (na eni izmed stojnic smo se predstavili tudi ambasadorji zdravja OŠ Gorica, kjer smo predstavili pomen zaščite pred soncem).

- Izvajanje aktivnosti na prostem: aktivnosti prestavimo na senčno stran ali pa si pomagamo s senčniki oz. jih, v kolikor se da, časovno prilagodimo gibanju sonca.
- Učitelji so še bolj pozorni na to, da se učenci zadržujejo v senčnih delih.
- V jedilnici je na voljo voda in kozarčki za pitje. Ob igri na prostem pa učenci odnašajo s seboj svoje stekleničke z vodo.

Z različnimi dejavnostmi, kot so iskanje in zbiranje literature, slikovnega gradiva na temo zaščite pred vplivi sonca, vključenost otrok v izdelovanje plakatov, likovna usmerjenost, pogovori o škodljivih vplivih sončnih žarkov, hidraciji, primerni prehrani v poletnih mesecih, opazovanje in merjenje svoje sence na prostem v različnih časovnih presledkih preko dneva ... smo se vsakodnevno približevali ciljem projekta.

Pripravila:

**Nevenka Brešar,**

koordinatorica programa Varno s soncem na OŠ Gorica, Velenje



#### PRIPRAVA RAZSTAVE IN MEDVRSTNIŠKO SODELOVANJE

Pomembno vlogo pri ozaveščanju o nevarnostih sonca so imeli Ambasadorji zdravja, ki zelo uspešno delujejo na naši šoli.

Učencem so na razrednih urah delili knjižice Varno s soncem in jih aktivno ozaveščali o nevarnostih sonca.

Na hodniku šole so pripravili razstavo o nevarnostih in škodljivosti sončenja, kjer so si jo lahko ogledali učenci, delavci ter vsi obiskovalci naše šole.

## 11. Izvajanje programa VARNO S SONCEM na OŠ IV Murska Sobota

Letos je naša šola, OŠ IV Murska Sobota, prvič sodelovala v preventivnem programu Varno s soncem. S pravilno zaščito in ravnanjem lahko škodljive učinke ultravijoličnih (UV) žarkov omilimo ali preprečimo. Zato smo vse učiteljice, ki smo bile vključene v program Varno s soncem z različnimi dejavnostmi ozaveščale učence in njihove starše o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic omilimo oz. preprečimo.

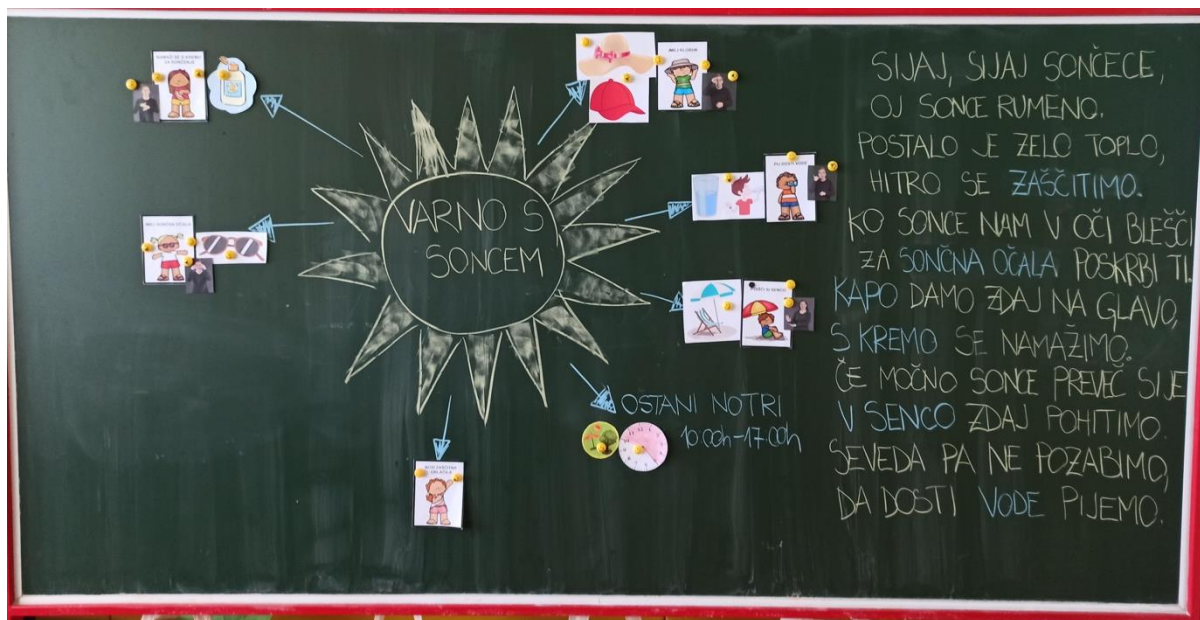
V program Varno s soncem so bili letos vključeni štiri oddelki vzgoje in izobraževanja ter učenci NIS od 1. – 6. razreda.

V okviru projekta so bile izvajane naslednje dejavnosti:

- Pogovori o dobrih in slabih lastnostih sonca;
- Pogovori o zaščiti pred soncem (pogovor podprt tudi s kretnjami in slikovnim materialom);
- Učenje deklamacije o zaščiti pred soncem;
- Spoznavanje poletnih oblačil s pomočjo aplikativ;
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli;
- Vključevanje vsebin v razredne ure in dneve dejavnosti;
- Izogibanje soncu, če je le mogoče med 10.00 uro in 17.00 uro;
- Igre na igrišču v senci dreves;
- Dejavnosti na prostem v jutranjih urah;
- Izdelava pokrival iz papirja;
- Pravlјice na temo sonce (Pot na morje ...);
- Izdelava plakata »Zaščita pred soncem«;
- Oglede videoposnetkov o škodljivosti sončnih žarkov;
- Reševanje delovnih listov: Kako se zaščitim pred soncem;
- Mazanje s kremo za sončenje pred odhodom na igrišče oz. sprehodom;
- Uporaba zaščitnih očal;
- Uporaba pokrival (klobuk/kapa);
- Nošenje vode s seboj na sprehod;
- Razne igre na temo sonce (npr. polaganje barvic v obliko sonca, polaganje plastelina na obris sonca ...);
- Likovno ustvarjanje na temo sonce: (praskanka, pobarvanka ...);
- Ozaveščanje staršev s plakatom na oglasni deski.

## Priloga: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja

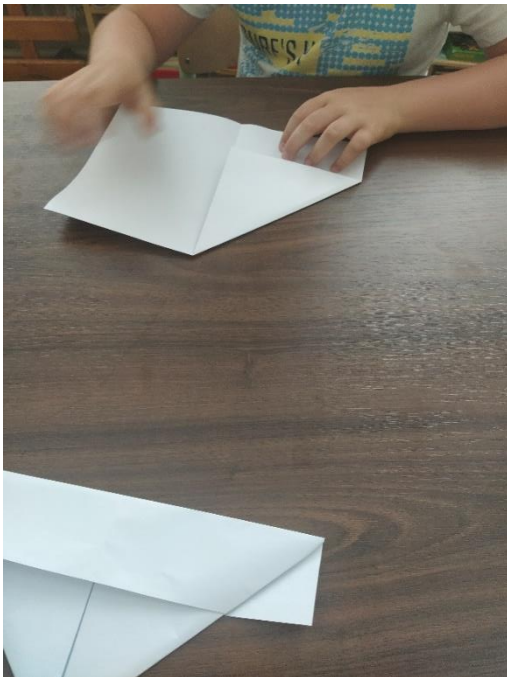
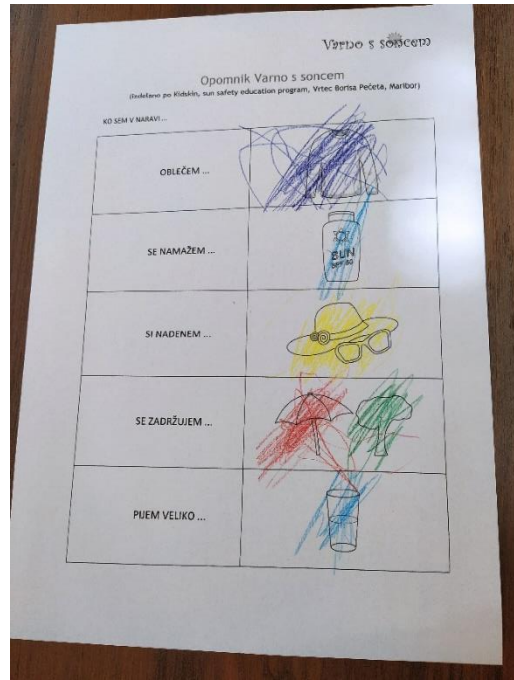
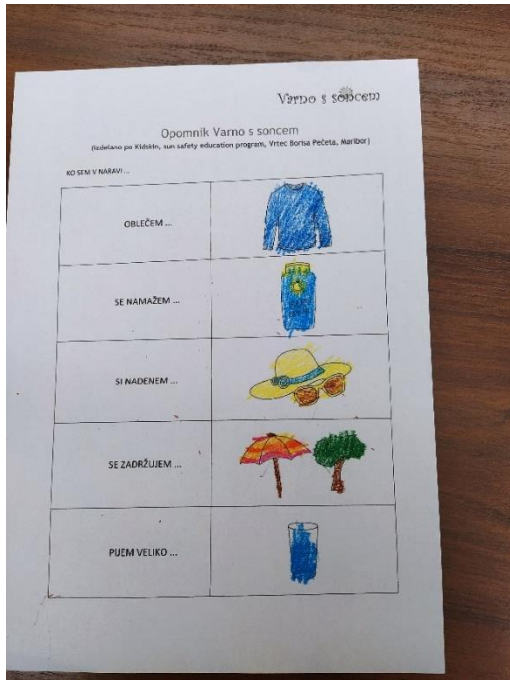
(vir fotografij OŠ IV Murska Sobota)













Pripravila:  
**Simona Kuplen,**  
Kordinatorica projekta Varno s soncem na osnovni šoli IV Murska Sobota



**Izpostavljamo**  
zanimivo dejavnost

**VKLJUČEVANJE TEME  
SONCE, UV SEVANJE V VSE AKTIVNOSTI:**

- Razne igre na temo sonce  
(npr. polaganje barvic v obliko sonca,  
polaganje plastelina na obris sonca ...);
- Pravlјice na temo sonce (Pot na morje ...);
- Izdelava plakata »Zaščita pred soncem«;
- Ogled videoposnetkov o škodljivosti sončnih žarkov;
- Reševanje delovnih listov:  
Kako se zaščitim pred soncem ...

## 12. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM na Osnovni šoli Šenčur

Tudi v šolskem letu 2017/18 je v programu Varno s soncem na Osnovni šoli Šenčur sodelovalo preko 460 otrok, od 1. do 6. razreda in kar 27 učiteljev. Vanj so bili vključeni učenci centralne šole v Šenčurju ter vse podružnice Voklo, Trboje in Olševke.

Učenci 4. razredov so program izvajali v letni šoli v naravi, učenci 6. razredov so program izvajali na taboru Trije kralji na Pohorju v mesecu juniju, učenci od 1.-3. razreda pa so program izvajali v času pouka ter v oddelkih podaljšanega bivanja.

Osnovni namen projekta je bil otroke in njihove starše opozoriti na posledice škodljivega delovanja sončnih žarkov in pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki ter jih spodbuditi k rednemu izvajanju pravilne zaščite pred sončnimi žarki – vplivati na spremembo življenjskega vzorca in s tem k znižanju pojavljanja kožnega raka v SLO. Na začetku izvajanja projekta smo vse učence seznanili s tremi stebri zaščite (poudarek na mehanični zaščiti):

- izogibanje izpostavljanja soncu v času velike moči UV oz. iskanje primerne sence
- mehanična zaščita (obleka, pokrivalo, sončna očala)
- kemični varovalni pripravki (le dodatna zaščita!)

Apelirali pa smo seveda tudi na starše in sicer v smislu, da so poskrbeli za primerno zaščito svojih otrok (pokrivala, oblačila), da so podpirali otroke pri pravilnem samozaščitnem ravnanju, prilagodili organizacijo bivanja na prostem moči sonca ter bili tudi sami vzgled otrokom.

### Dejavnosti, ki smo jih v okviru projekta izvedli po posameznih razredih

#### **6. razred (Naravoslovni tabor - Trije kralji, junij 2018):**

Z učenci smo se že pred odhodom na tabor pogovorili o nevarnosti sonca s pomočjo gradiv in projekcij NIJZ. Učiteljice smo jim predstavile pomen uporabe mehanske zaščite in kemičnih varoval. Učenci so priporočila o varni zaščiti pred soncem upoštevali tudi na taboru. V času pohodov in igre na prostem so nosili kape, sončna očala, s seboj pa imeli vedno plastenko vode. Učitelji in spremljevalci so poskrbeli za to, da so se igrali v senci in da se niso izpostavljali hudi vročini. Pohodi so bili tako planirani izključno po gozdovih, kjer je bilo veliko sence.

#### **4. razred (v okviru pouka in letne šole v naravi – Savudrij, junij 2018):**

- seznanjanje učencev s pravilom sence in osnovnih principov zaščite pred sončnimi žarki ter upoštevanje le-teh v praksi, reševanje kvizov s pomočjo gradiva NIJZ,
- poznavanje pravila sence in osnovnih principov zaščite pred sončnimi žarki ter upoštevanje le-teh v praksi, pri kopanju, dejavnostih na prostem ...
- pouk v ŠVN je potekal v senci pod borovci,
- izdelava pokrival iz papirja, oblikovanje in predstavitev plakatov na temo Varno s soncem.

**Dejavnosti, ki so bile izvedene od 1.- 3. razreda (centralna šola in podružnici) v času pouka in podaljšanega bivanja:**

- Seznanjanje o nevarnostih sončnih žarkov in navodila o zaščiti preko pogovora in pridobljene literature s strani NIJZ,
- 28. 5. 2018 smo praznovali dan Sonca; odšli smo v knjižnico in poiskali različne knjige o soncu, nato pa izdelali plakat »sonce« in ga izobesili na hodniku šole,
- na športno-naravoslovnem taboru v ČŠOD Fara smo z učenci izvajali ukrepe za zaščito pred sončnim sevanjem,
- z učenci smo se v najbolj rizičnem delu dneva zadrževali v senci, za kar smo poskrbele vse učiteljice,
- učenci so na prostem uporabljali klobučke, zaščitne kape in sončna očala; med igro na soncu so se prišli ohladiti v senco, pili so večje količine vode, mazali smo se z zaščitno kremo pred odhodom na igrišče ali sprehod,
- nekateri učenci in učiteljice smo imeli dolge rokave,
- merili in risali smo dolžino sence in se pogovorili o pravilu sence,
- športne igre smo izvajali v senci na šolskem igrišču,
- izvedli smo tudi orientacijo in vodne igre na temo sonca,
- nekateri učenci in učiteljice so na igrišču postavili strehe iz platna in se v vročih popoldnevih igrali pod njimi,
- ogled risanke Ozzy Ozzon,
- ogled risank Sun Safe Play Everyday (<https://www.youtube.com/watch?v=Zc2wE5dVx3Y>),
- brali in poustvarjali smo na knjigo Pravljice za Lano,
- igrali smo se »Sončni kviz« - preverjanje znanja o nevarnosti sončnih žarkov in navodil o zaščiti,
- izvajali smo pozdrav soncu (vaja iz joge),
- reševali naloge in kvize iz delovnega gradiva,
- pisali zgodbe v stripih,
- izdelali legionarske kape, klobuke, svojo knjižico Varno s soncem ter skupinski plakat o nevarnosti sončnih žarkov,
- prav tako so dobili domačo nalogo – zgibanko so odnesli domov in jo predstavili svojim staršem oz. jo skupaj z družino še enkrat prebrali.

**Prav posebno pozornost pa so Soncu namenili tudi pri angleškem jeziku v 2. in 6. razredu.**

**Dejavnosti, ki so jih izvedli z učiteljico v 2. razredu so bile:**

- Učenci so se naučili zapeti pesem Mr. Sun, Mr. Golden Sun.
- Sledil je pogovor, kjer so se učenci ob slikovnem gradivu (PowerPoint projekcija) seznanili s pozitivnimi in negativnimi učinki sonca. Ogledali so si tudi video posnetek I'm so Hot.
- Učenci so si ogledali video posnetek Why do we have to wear sunscreen in nato rešili učni list Sun Safety, kjer so morali izbrati predmete, ki bi jih vzeli s seboj na plažo, da bi se zaščitili pred soncem.
- Učenci so poslušali zgodbico George The Sun Safe Superstar in jo poustvarili.
- V času OPB sem učence opozorila na primerno zaščito pred soncem. Učenci so moja navodila upoštevali in dejavnosti izvajali v senci.
- Učenci so se naučili izvajati vajo pozdrav soncu, ki jo izvajamo ob začetku učne ure.



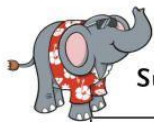
**Povezave do posnetkov:**

- George The Sun Safe Superstar: <https://www.youtube.com/watch?v=EwyqaLnsi5Q>
- Why do we have to wear sunscreen: <https://www.youtube.com/watch?v=ZSJITdsTze0>
- Outer Space: "I'm So Hot," The Sun Song: <https://www.youtube.com/watch?v=t-kzdR93bqw>
- Mr Sun, Mr Golden Sun: <https://www.youtube.com/watch?v=hlzvrEfyL2Y>
- Hello Sun Sequence: <https://www.youtube.com/watch?v=trJOJIBN8c4>

**Dejavnosti v 6. razredu:**

Po prebranih brošurah in ogledu plakata smo se projekta lotili tudi pri uri angleščine. Ogledali smo si posnetek *Stay safe. Be sunwise* na kanalu you tube <https://www.youtube.com/watch?v=wsDUuav21xg>.

Po ogledu so učenci v skupinah zapisali bistvena sporočila posnetka: *Wear a hat, sunglasses and a T-shirt! Play in the shade! Wear sunscreen! Drink plenty of water! Enjoy the sun safely! Be sunwise!* Samostojno so nato reševali učni lista in se naučili nekaj novih angleških besed.



**Sun Safety Wordsearch**

Q	P	D	F	J	H	Z	Q	K	L	S	Q	C	U	K
X	D	L	W	A	Z	Y	V	I	C	V	M	G	X	H
F	K	L	K	F	P	O	S	X	R	N	B	T	E	G
E	T	O	E	C	H	A	T	Z	K	W	R	J	D	G
S	C	N	C	S	O	V	T	S	W	O	H	A	F	
W	A	G	D	J	B	L	K	A	U	W	M	H	B	
B	O	S	M	E	V	A	B	S	J	M	A	P	S	C
B	Y	L	U	Y	H	X	E	N	W	W	E	T	J	N
W	W	E	K	H	D	R	Q	P	U	X	K	W	E	K
W	V	E	B	T	S	W	B	G	A	S	R	J	K	R
K	B	V	I	N	R	T	Z	K	T	R	A	O	H	W
K	T	E	W	B	W	L	Y	M	L	X	A	N	C	B
C	O	S	K	L	O	E	W	F	G	A	Q	S	H	F
M	B	S	E	S	S	A	L	G	N	U	S	B	O	T
F	V	R	W	R	K	G	Z	H	E	R	C	I	U	L

- hat
- long sleeves
- parasol
- shade
- sun block
- sunglasses
- trousers
- water



www.ActivityVillage.co.uk - Keeping Kids Busy

## Sun Safety

Write the correct words on the lines.

- 1) Always wear a \_\_\_\_\_ when you are in the sun.
- 2) \_\_\_\_\_ will help to protect your eyes from harmful rays of the sun.
- 3) Apply plenty of \_\_\_\_\_ to protect your skin from harmful rays.
- 4) After a few \_\_\_\_\_ you need to reapply.
- 5) Cover your skin with a \_\_\_\_\_ if you can.
- 6) Play in the \_\_\_\_\_ for even better protection from the sun.

shade
hat
hours
sunscreen
shirt
sunglasses

Strokovni delavci ugotavljamo, da so se šolarji dobro seznanili s škodljivimi posledicami delovanja sončnih žarkov in načeli preventivnega ravnanja. Prepričani smo, da bodo pridobljeno znanje upoštevali in izvajali tudi v praksi, zato opravljeno delo v programu Varno s soncem ocenjujemo kot dobro. S programom Varno s soncem bomo nadaljevali tudi v šolskem letu 2018/19.

Pripravila:

**Monika Čufer,**

koordinator projekta na OŠ Šenčur



28.5.2018 – dan Sonca  
(vir: dokumentacija OŠ Šenčur)



Pouk v LŠVN Savudrija, 4. r  
– delavnica Varno s soncem,  
izdelava in predstavitev plakatov  
(vir: dokumentacija OŠ Šenčur)



**VKLJUČITEV TEME O UV SEVANJU  
TUDI K POUKU ANGLEŠČINE**

Po prebranih brošurah in ogledu plakata  
so se projekta lotili tudi pri uri angleščine  
in na ta način spoznali nekaj novih angleških besed.

## 13. Izvajanje programa VARNOST S SONCEM na Osnovni šoli Šturje Ajdovščina

### Matična šola OŠ Šturje Ajdovščina

V projekt Varno s soncem smo se na OŠ Šturje Ajdovščina vključili tudi v letošnjem šolskem letu. Usmerili smo se na učence od 1.-5. razreda. V prvi triadi so se mentorji posvetili učencem bolj pri podaljšanem bivanju. Pogovarjali so se o soncu, o pozitivnih in negativnih izkušnjah z njim. Učenci so z zanimanjem sodelovali. Izdelovali so legionarske kape, dnevno izvajali igre v senčki, saj imamo na šoli to možnost. Starejši učenci so svoja razmišljanja ubesedili in pripravljali plakate na to temo. Izobesili so jih po panojih in pritegnili k branju in opazovanju tudi ostale.

V projekt smo posebej vključili še učence 5. razredov, ki so se udeležili poletne šole v naravi v zadnjem tednu junija, ko je sonce res močno. Ob ogledu priloženega gradiva so učenci razmišljali, kako se bodo v vročih dneh zaščitili pred soncem. Mnogi so spoznali tudi posledice večletnega izpostavljanja soncu in s tem povezane bolezni. Razmišljanje so prenesli v prakso in uspešno prestali teden na soncu popolnoma brez negativnih posledic.

Na naši šoli imamo srečo, ker so lahko naši učenci zunaj tudi, ko je vroče, saj imamo igrišča v popolni senčki. To izkoriščamo takrat, ko je izpostavljanje soncu nevarno. Učence spodbujamo k pitju zadostne količine vode, ki jo je potrebno v poletnem času povečati.

Program Varno s soncem bomo izvajali vsako leto.

Pripravila:

**Metka Batagelj,**

vodja programa na OŠ Šturje Ajdovščina

### Podružnična šola Budanje

Osnovna šola Šturje Ajdovščina skupaj s podružnično šolo v Budanjah ima že vrsto let naziv Zdrava šola, vendar se preventivnega programa Varno s soncem v Budanjah še nismo lotili. Prav zato sem se na pobudo naše mentorice programa iz matične šole odločila, da se v letošnjem šolskem letu pridružim izvajanju le tega programa.

Glede na to, da se ozračje na našem planetu vedno bolj segreva, je še kako pomembno, da se dobro zaščitimo pred škodljivimi sončnimi žarki. Vsi vemo, da življenja na Zemlji brez Sonca ne bi bilo, a vendar se je potrebno zavedati tudi njegovih škodljivih učinkov na naše zdravje. Učence na naši šoli sem želela seznaniti, zakaj se je pomembno zaščititi ter na kakšne načine lahko to storimo. Predvsem se mi zdi pomembno tudi to, da smo odrasli, tako starši kot učitelji, dober zgled mlajšim, saj naše ravnanje v veliki meri vpliva na njihove odločitve, kako bodo skrbeli za svoje zdravje.

Glede na to, da sem učiteljica v oddelku podaljšanega bivanja (3. in 4. razred), sem z učenci veliko aktivnosti izvajala prav popoldanskem času. Imeli smo veliko časa ter zelo dobra izhodišča za pogovor,

izvajanje kvizov, izdelovanje plakata, legionarskih kap... V veliko pomoč so mi bila objavljena gradiva na spletni strani nosilca programa Varno s soncem. Tako smo si ogledali vse gradivo, ki je bilo objavljeno na spletni strani NIJZ (zloženka Varno s soncem, delovno gradivo za izvajanje programa za četrte in pete razrede, navodila za izdelavo legionarske kape...) ter ppt predstavitve, ki mi jih je posredovala naša mentorica. V naših pogovorih in ogledih gradiva je bilo na začetku videti, da se učenci zavedajo škodljivosti sončnih žarkov. Večinoma so navajali, da jih je večino tudi že kdaj sonce opeklo ali pa so imeli glavobol zaradi prekomernega izpostavljanja soncu. Vendar so ob ogledu gradiva izvedeli veliko novih informacij, predvsem o boleznih ter poznih škodljivih učinkih izpostavljanja soncu. Prav tako so se seznanili tudi o zaščiti pred soncem, ki je do sedaj niso poznali in uporabljali.

Poleg tega, da sem učiteljica v podaljšanem bivanju, nekaj ur pouka izvajam tudi v razredu (2. in 3. razred). Nekaj ur pouka sem namenila prav programu Varno s soncem. Tako smo si ogledali različno gradivo, med drugim priporočila v ikonah, ter se pogovarjali in risali na temo. Nastale so zanimive slike, na katerih so učenci uprizarjali igro na varen način, torej z uporabo različnih zaščitnih sredstev.

Glede na to, da se na naši šoli trudimo, da učenci čim več časa preživijo zunaj na svežem zraku, sem se trudila, da smo vse pridobljeno znanje prenesli tudi v prakso. Za igro zunaj vedno izberemo senčen prostor, poleg tega imajo učenci vedno s seboj pijačo. Poskrbela sem, da imajo otroci v šolski jedilnici vedno na voljo svežo vodo. Plakat, ki so ga izdelali učenci četrtega razreda smo izobesili na šolskem hodniku in tako tudi ostale učence naše šole spodbudili k razmišljanju in odgovornemu ravnanju.

Menim, da je bil projekt na naši podružnici uspešno izveden. Izjemno me veseli, da so otroci sedaj veliko bolj pozorni na to, kje se igrajo, vedno imajo s seboj steklenice s pijačo ter, da nosijo pokrivala oz. kape, k čemur jih je spodbudilo tudi naše skupno izdelovanje simpatičnih legionarskih kap.

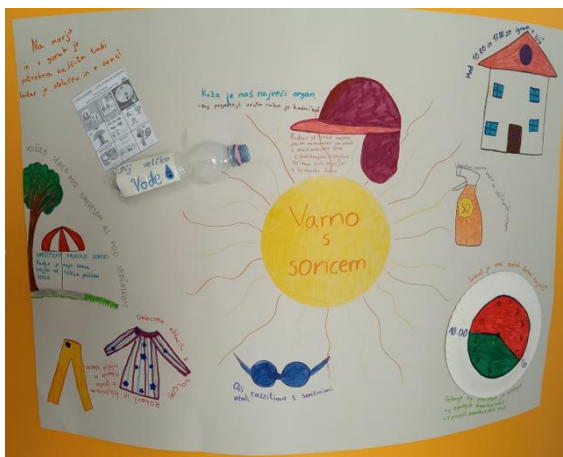
Pripravila:

**Marijana Stanković**

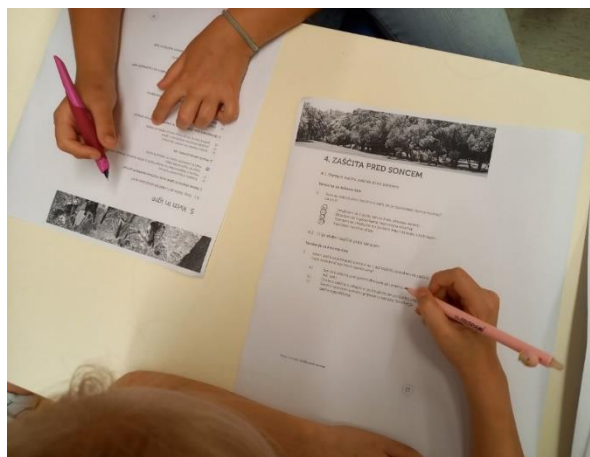


Priloge: Učenci 2. razreda; Risanje na temo Varna igra v senci  
(vir fotografij: POŠ Budanje)





Učenci 4. razreda:  
Plakat Varno s soncem razstavljen na šolskem hodniku (vir fotografij: POŠ Budanje)



Učenci 4. razreda:  
Rešujejo delovno gradivo za izvajanje programa Varno s soncem v četrtil in petih razredih osnovnih šol (vir fotografij: POŠ Budanje)



IZDELAVA PLAKATOV ZA MESTA,  
KJER JIH VIDIJO TUDI OBISKOVALCI  
npr. na šolskih hodnikih, predverjih, v parkih, na igriščih ...

## 14. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23 - slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih osnovnih šol po Sloveniji

*Opomba:*

*Vse fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih osnovnih šol o izvedbi programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23*

### Informiranje

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

Po osnovni predstavitvi vsebine učencem, seveda na način, primeren njihovi starosti, jih je smiselno na izvajanje ukrepov redno opominjati. Pri tem so lahko v veliko pomoč različni opomniki, ki jih razporedimo na vidnih mestih. Z njimi učence spomnimo na izvajanje zaščitnih ukrepov, hkrati pa z njimi seznanimo tudi ostale učitelje in obiskovalce šole .

Informiranju vse osnovne šole posvečate veliko pozornost, navajamo nekaj primerov iz šolskega leta 2022/23:



V **OŠ Nove Jarše**, Ljubljana so učenci pripravili »informativni kotiček«, da bi o samozaščiti in škodljivosti delovanja UV sevanja ozavestili tudi druge učence njihove šole. Zato so izbrali lokacijo, kjer učeni odhajajo na igrišče (Slika 1).

**Slika 1:** Informativni kotiček na poti na igrišče

Vir fotografije: Osnovna šola Nove Jarše, Ljubljana



Tudi v OŠ dr. Franja Žgeča Dornava, Dornava so pred vhodom v šolo razstavili izdelke (Slika 2), ki so mimoidoče vedno opominjali na zaščito pred škodljivimi UV žarki.

**Slika 2:** Pano pred vhodom v šolo

Vir fotografije:  
Osnovna šola dr. Franja Žgeča Dornava, Dornava



V OŠ IV Murska Sobota, Murska Sobota so učenci izdelali zanimivo gradivo/plakat, ki prikazuje moč sončnega UV sevanja tekom dneva in ukrepe potrebne za zaščito pred soncem glede na njegovo moč (Slika 3).



**Sliki 3:** Moč sončnega UV sevanja in zaščita

Vir fotografije:  
Osnovna šola IV Murska Sobota, Murska Sobota



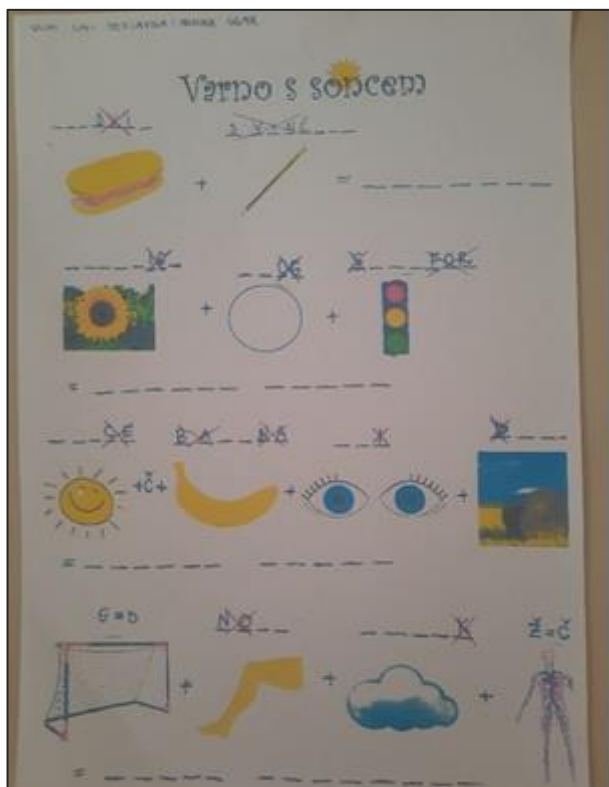
Na OŠ Šmartno na Pohorju, Šmartno na Pohorju so postali pravi eko detektivi. Pred odhodom ven so preverili situacijo glede zaščitnih pokrival, temperature, sence, pijače in zaščitne kreme (Slika 4).



**Slika 4:**  
Opomniki  
- Eko detektiv

Vir fotografije:  
Osnovna šola  
Šmartno na Pohorju,  
Šmartno na Pohorju

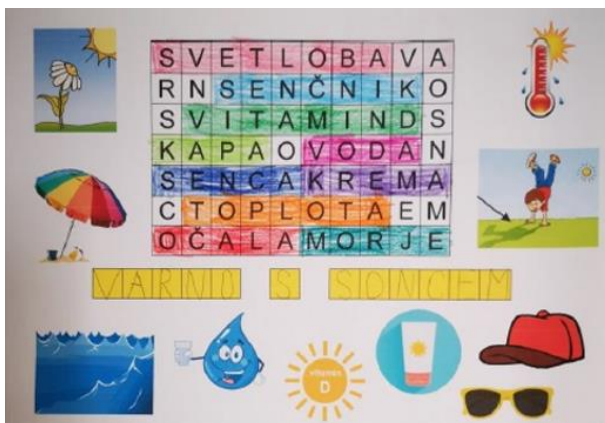
## Oblikovanje gradiv in pripomočkov za igre na temo zaščite pred UV sevanjem



V OŠ Hinka Smrekarja, Ljubljana so pripravili rebus in dobili rešitve na temo sonca: senčnik, sončna krema, sončna očala, dolga oblačila (Slika 5).

**Slika 5:** Rebus

Vir fotografije:  
Osnovna šola Hinka Smrekarja, Ljubljana



V **OŠ Vižmarje Brod, Ljubljana** so med najmlajšimi, ob koncu pouka, ko so otroci že dobro brali in pisali, reševali učne liste. Na njih so iskali besede v povezavi s soncem: svetloba, senčnik, vitamin D, kapa, voda, senca, krema, toplota, očala, morje. Na koncu so črke, ki so ostale nepobarvane, po vrsti prepisali v rumena polja in dobili besedno zvezo: Varno s soncem (Slika 7).

**Slika 6:** Učni list

Vir fotografije: Osnovna šola Vižmarje Brod, Ljubljana



V **VIZ III. OŠ Rogaška Slatina**, Rogaška Slatina so izdelali materiale za igri spomin ter križci in krožci (Slika 8).

Vsi liki, ki so jih izdelali, so povezani s soncem in zaščito pred soncem, zato so igri poimenovali »Sončni spomin« ter »Sončni križci in krožci«.

**Slika 7:** Spomin ter križci in krožci

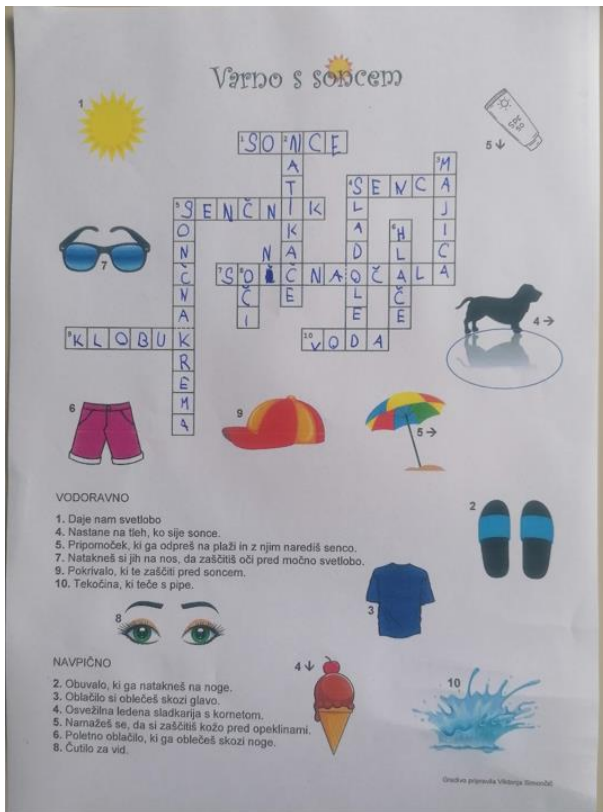
Vir fotografije:  
VIZ III. OŠ Rogaška Slatina, Rogaška Slatina



V **OŠ Log - Dragomer**, Brezovica pri Ljubljani so igrali igro Sončev izziv (Slika 9), ki je podrobneje predstavljena pri 3. primeru dobrih praks (OŠ Notranjskega odreda, Cerknica).

**Slika 8:** Igra Sončev izziv

Vir fotografije: Osnovna šola Log – Dragomer, Brezovica pri Ljubljani



V OŠ Center Novo mesto, Novo mesto so učenci reševali zanimivo križanko na temo programa Varno s soncem (Slika 6).

**Slika 9: Križanka**

Vir fotografije:  
Osnovna šola Center Novo mesto, Novo mesto

## Izvajanje ukrepa

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



V OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova, Spodnji Ivanjci so spremljali dolžino sence in naredili prikaz razlike v dolžini sence odvisno od lege sonca (Slika 10).

**Slika 10: Pravilo sence**

Vir fotografije:  
Osnovna šola dr. Antona Trstenjaka Negova, Spodnji Ivanjci

## Ustvarjanje naravne sence



V OŠ Stična, Ivančna Gorica so z učenci v več vedr posadili fižol in opazovali njegovo rast. Vedra in opore za fižol so razporedili v obliki šotora (Slika 11). Upamo, da jim je zelenje fižola v vročih septembrskih dneh nato nudilo zaščito pred soncem in zatočišče za igro.

**Slika 11:** Naravni šotor iz fižola

Vir fotografije:

Osnovna šola Stična, Ivančna Gorica



### USTVARJANJE NARAVNE SENCE

Šolarji so spomladi posadili semena fižola z upanjem, da jim bo njegovo zelenje v vročih septembrskih dneh nudilo zaščito pred soncem.