

## Varno s soncem 2025

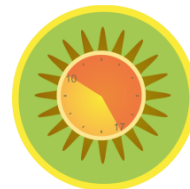
### Preventivni program za DIJAKE SREDNJIH ŠOL

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

---

<b>Ciljna skupina</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dijaki.</li><li>- Strokovni delavci srednjih šol.</li></ul> <p>Strokovni delavci 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.</p>
<b>Namen programa</b>	<p>Dijake seznaniti s problematiko UV sevanja ter osnovnimi samozaščitnimi ukrepi pred škodljivim delovanjem UV sevanja.</p> <p>Dijake vzpodbujati k samozaščitnemu ravnanju pred škodljivim delovanjem UV sevanja.</p> <p>Dolgoročno prispevati k znižanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji.</p>

---



## Razlogi za izvedbo programa v srednjih šolah

- ☀ 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 z izpostavljanjem UV sevanju in s pogostostjo sončnih opeklin, zlasti v otroštvu.

Do sedaj se je program VARNO S SONCEM že dobro zasidral v številnih vrtcih in osnovnih šolah v Sloveniji, v slednjih pretežno v nižjih razredih. Od začetka delovanja programa, od leta 2007, do leta 2024 je v programu sodelovalo 869.113 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:

- dijakom je najbolj vseč zagorela, po sončenju porjavela polt,
- dobra četrtina dijakov se soncu izpostavlja namerno,
- manj kot tretjina dijakov se zaščiti vedno, ko so izpostavljeni soncu (namerno ali nenamerno),
- dijaki slabo izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem,
- solarij je 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 nujno 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 osnovnih šolah smo, zlasti s strani Zdravih šol, prejeli pobude, da bi program izvajali tudi med dijaki.

- ☀ **Na podlagi navedenega smo se odločili, da bomo preventivni program Varno s soncem začeli izvajati tudi v srednjih šolah po Sloveniji. V šolskem letu 2023/24 smo zato pilotno izvedli program v nekaj srednjih šolah.** Rezultati so bili dobri, več v poročilu na: [https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Pilot\\_VSS\\_srednje-sole-KONCNO\\_1.pdf](https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Pilot_VSS_srednje-sole-KONCNO_1.pdf).

**Z letošnjim šolskim letom vabimo  
k sodelovanju v programu vse srednje šole!**

Želimo si, da bi se v naslednjih letih program razširil in bi se za sodelovanje odločilo čim več srednjih šol po vseh slovenskih regijah.

---

## Izvedba programa VARNO S SONCEM v šolskem letu 2024/25

V okviru programa Varno s soncem želimo čim več dijakov seznaniti o škodljivih učinkih prekomernega izpostavljanja UV sevanja na zdravje in z osnovnimi načeli samozaščitnega ravnanja.

Poleg naravnega vira UV sevanja (Sonce) v programu obravnavamo tudi umetne vire (npr. solarije).

### Izvedba programa v praksi

☀️ Način izvedbe programa je prepuščen vaši šoli, pri čemer predlagamo naslednje možnosti:

- **Namensko usmerjen naravoslovni dan:**

Ta je lahko namenjen podrobnejši seznanitvi s problematiko UV sevanja, pomenom in možnostmi izvajanja zaščite. Dijaki lahko sodelujejo pri ustvarjanju gradiv in dogodkov za osveščanje sovrstnikov.

- **Izvedba v okviru pouka:**

Dijake lahko seznanite s tematiko med eno izmed ur pouka, z uporabo pripravljenih gradiv.

- **Kombinacija obeh načinov.**

Seveda so dobrodošle tudi druge oblike osveščanja dijakov.

☀️ Delo z dijaki je predvideno za pomlad 2025, v obdobju med aprilom in junijem. Za lažjo organizacijo dela smo pripravili [časovnico glavnih aktivnosti izvajanja programa](#).

☀️ Strokovne delavce šol, ki bodo sodelovali v programu, bomo zaprosili, da:

- si ogledajo posneto spletno predstavitev o UV problematiki,
  - čim večje število dijakov ali vsaj en razred iz posameznega izobraževalnega programa vzpodbudijo k sodelovanju v programu,
  - sodelujočim dijakom posredujejo gradiva in jih tudi vzpodbujajo, da gradiva pregledajo,
  - med priprave na dejavnosti na prostem (npr. športni dnevi, izleti in ostale aktivnosti na prostem, kot so npr. športna vzgoja, praktični pouk) vključijo tudi napotke za primerno zaščito pred UV sevanjem,
  - dejavnosti na prostem, če je le možno, načrtujejo za tiste ure dneva, ko sonce ni najmočnejše; s tem bodo imeli dijaki zgled za izvajanje zaščitnih ukrepov,
  - vzpodbujajo dijake, da načela samozaščite, ki jih bodo spoznali v gradivih, redno tudi izvajajo v vsakdanjem življenju,
  - so seveda pri izvajanju zaščite pred UV sevanjem tudi sami zgled mladostnikom.
-

---

☀️ Prijavljenim srednjim šolam bomo poleg napotkov za izvedbo programa posredovali gradiva v elektronski obliki:

- vsebine za spletno izobraževanje (prilagojene za zaposlene in dijake),
- infografike, ppt predstavitev o UV sevanju, vplivih na zdravje in samozaščitnih ukrepih,
- kratek film: O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje,
- prilagojena individualna navodila za izvajanje zaščite za dijake, ki bodo ustvarjena na podlagi njihovih odgovorov v anketi o doseganju izvajanja zaščite pred UV sevanjem.

Vsa navodila, gradiva in dodatno literaturo bomo objavili na spletni strani NIJZ ali posredovali na e-naslove koordinatorjev programa Varno s soncem v sodelujočih šolah.

---

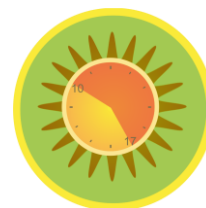
Za dodatne informacije smo vam na voljo, pišete nam lahko na: [varnosoncem@nijz.si](mailto:varnosoncem@nijz.si).

### **Vljudno vabljeni k sodelovanju!**

**Prijavnico lahko izpolnite na naslednji povezavi:**

<https://anketa.nijz.si/VSS25SREDNJEKOLE>

---



## Dodatna pojasnila

### 1. Spletno izobraževanje za strokovne delavce/ke srednjih šol

Osrednja tema izobraževanja bo problematika prekomernega izpostavljanja UV sevanju in kako preprečimo posledice.

Izobraževanje bo potekalo na daljavo. Koordinatorjem programa bomo posredovali povezavo na posneto predavanje, tako da bo v pomoč profesorjem in ostalim strokovnim delavcem, ki bodo sodelovali pri izvedbi programa.

### 2. Obveznosti strokovnih delavcev/k, ki sodelujejo v programu za pridobitev potrdila o sodelovanju v programu

*Sodelovanje v programu Varno s soncem:*

1. Distribucija gradiv dijakom ter spodbujanje pregleda gradiv.
2. Motiviranje dijakov k izvajanju zaščitnih ukrepov.
3. Oglad spletnega izobraževanja.

*Sodelovanje v programu Varno s soncem kot koordinator/ica programa:*

1. Skrb za nemoteno izvajanje programa Varno s soncem v srednji šoli.
2. Oglad spletnega izobraževanja.
3. Administrativno delo:
  - posredovanje podatkov (število sodelujočih, podatki za izdajo potrdil),
  - distribucija gradiv sodelavcem,
  - pomoč pri izvedbi evalvacije, distribucija povezave za izpolnjevanje spletne ankete,
  - izpolnitev e-evalvacijskega vprašalnika za koordinatorje.