



POROČILO O PILOTNI IZVEDBI
PREVENTIVNEGA PROGRAMA
VARNO S SONCEM V SREDNJIH ŠOLAH
2024

Naslov naloge:

POROČILO O PILOTNI IZVEDBI
PREVENTIVNEGA PROGRAMA
VARNO S SONCEM V SREDNJIH ŠOLAH 2024

Pri izvedbi naloge so sodelovali:

Simona Uršič, Nataša Šimac, Maja Martinčič,
Ladi Lampič, Nataša Delfar, Dejan Bahč

Poročilo pripravili:

Simona Uršič, Maja Martinčič, Nataša Šimac, Nataša Delfar

Oblikovanje:

Kati Rupnik

Izdal:

Nacionalni inštitut za javno zdravje

Datum poročila:

Ljubljana, december 2024

Elektronska izdaja:

<https://nijz.si/>

Preventivni program Varno s soncem 2024

Zaščita dokumenta:

© 2024 NIJZ

Vse pravice pridržane.

Reprodukcija po delih ali v celoti na kakršenkoli način
in v kateremkoli mediju ni dovoljena brez pisnega
dovoljenja avtorja.

Kršitve se sankcionirajo v skladu z avtorsko, pravno
in kazensko zakonodajo.

VSEBINA

| | |
|--|----|
| Povzetek..... | 5 |
| 1. Uvod..... | 6 |
| 2. Opis pilotne izvedbe programa Varno s soncem v srednjih šolah | 7 |
| Razlogi za izvedbo | 7 |
| Ciljna skupina | 8 |
| Namen izvedbe..... | 9 |
| Opis izvedbe | 9 |
| Evalvacija izvedbe..... | 10 |
| Izvedba anketiranja in obdelava vprašalnikov | 10 |
| 3. Rezultati evalvacije pilotne izvedbe programa Varno s soncem v srednjih šolah | 12 |
| 3.1 Rezultati razgovora s koordinatorji/mentorji za izvedbo programa Varno s soncem v sodelujočih srednjih šolah | 12 |
| 3.2 Rezultati ankete med koordinatorji/mentorji in ostalimi vključenimi strokovnimi delavci s sodelujočih srednjih šol | 14 |
| 3.3.1 Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov | 20 |
| 3.3.2 Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev | 25 |
| 5. Komentar in zaključek..... | 27 |
| 6. Viri..... | 29 |

Zahvala

Zahvaljujemo se vsem koordinatorjem, ki so sodelovali v pilotni izvedbi programa Varno s soncem v srednjih šolah:

- **Simoni Ledinek** iz Šolskega centra Ravne na Koroškem,
- **Mojci Oset** iz Srednje poklicne in strokovne šole Šolskega centra Šentjur,
- **Smiljani Škvarč** iz Srednje ekonomsko-poslovne šole Koper,
- **Jakobu Tratarju** iz Srednje gradbene, geodetske, okoljevarstvene šole in strokovne gimnazije Ljubljana.

Posebna zahvala gre tudi vsem ostalim profesorjem in strokovnim delavcem, ki so prispevali k uspešni izvedbi programa ter še zlasti sodelujočim dijakom.

Povzetek

V šolskem letu 2024/25 bomo s programom Varno s soncem prvič redno vstopili v srednje šole. Želimo si, da bi se za sodelovanje odločilo čim več šol iz vseh regij v Sloveniji. Program bomo zasnovali tako, da bo privlačen in uporaben tako za dijake kot za zaposlene. Pri tem bomo upoštevali dragocene izkušnje in povratne informacije, pridobljene med pilotno izvedbo programa Varno s soncem v srednjih šolah v minulem šolskem letu.

Pilotno smo program Varno s soncem izvedli spomladi 2024 v štirih srednjih šolah z več izobraževalnimi programi. Sodelovalo je 500 dijakov. Osnovni namen izvedbe je bila seznanitev dijakov s problematiko UV sevanja s poudarkom na poznavanju osnovnih ukrepov za zaščito pred škodljivim delovanjem letega in izvajanju ukrepov v praksi. Z dijaki so neposredno delali strokovni delavci šol, ki so jim posredovali naša gradiva, jih usmerjali k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjali vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

Uspešnost pilotne izvedbe programa Varno s soncem smo preverili v razgovoru s sodelujočimi strokovnimi delavci srednjih šol. Zanje in za dijake smo pripravili anketni vprašalnik o izvedbi pilotnega programa Varno s soncem. Med dijaki smo izvedli dve anketi: spomladi, pred začetkom programa, in jeseni, po izvedbi programa ter poletnih počitnicah.

Rezultati so pokazali, da je dijakom zagorela polt vseh; spomladi in jeseni je to izrazilo okoli dve tretjini dijakov. Tako spomladi kot jeseni so navedli, da so soncu v največji meri izpostavljeni nenamerno.

Zaradi nizkega števila dijakov, ki so sodelovali v anketah, rezultatov med spomladansko in jesensko anketo nismo statistično primerjali. Rezultati pa nakazujejo, da je bilo jeseni, po izvedbi programa Varno s soncem, manj dijakov, ki so se soncu izpostavljali namenoma. Delež dijakov, ki so navedli, da se soncu sploh ne izpostavljajo, je bil v jeseni višji kot spomladi. Tudi odgovor, da jim je zagorela polt vseh, je jeseni izbralo manj dijakov.

1. Uvod

V okviru preventivnih aktivnosti za spodbujanje zaščite pred škodljivim delovanjem ultravijoličnega (UV) sevanja smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v šolskem letu 2022/23 izvedli spletno anketo o odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki srednjih šol (SŠ). Z anketo smo želeli ugotoviti, kakšen je v Sloveniji odnos dijakov do zagorelosti in uporabe solarijev.

Rezultati so pokazali, da so dijaki premalo seznanjeni s škodljivimi učinki prekomernega izpostavljanja UV sevanju. Delež dijakov s tveganim vedenjem je visok (več kot četrtnina dijakov se namerno izpostavlja soncu, da bi pridobili zagorelo polt). Prav tako dijaki nedosledno izvajajo ukrepe za zaščito pred soncem. Več o rezultatih ankete si lahko preberete na naslednji povezavi: <https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/odnos-do-zagorelosti-in-obiskovanja-solarijev-med-dijaki/>.

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

2. Opis pilotne izvedbe programa Varno s soncem v srednjih šolah

Razlogi za izvedbo

Ob splošnem spodbujanju, da večine dneva ne preživljamo v zaprtih prostorih, da hodimo na sprehode in se rekreiramo v naravi, je zelo pomembno, da poznamo in izvajamo ukrepe za zaščito pred prekomerno izpostavljenostjo UV sončnemu sevanju.

● V šolskem letu 2022/23 smo na NIJZ izvedli spletno anketo o odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki SŠ 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 vedno zaščiti, 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 je bilo pri prvem obisku kar 78 % mladoletnih.

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

● Med izvajanjem programa Varno s soncem v vrtcih in osnovnih šolah smo prejeli številne **pobude s strani SŠ**, zlasti tistih, ki so vključene v mrežo Zdravih šol, da bi se program Varno s soncem razširil med njihove dijake.

● **Program Varno s soncem** je nastal že leta 2007 z željo po izboljšanju stanja zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože v Sloveniji (vir: Register raka RS). Hkrati je program odgovor na dejstvo, da je pojavnost kožnega raka močno povezana tako z izpostavljanjem UV sevanju kot s pogostostjo sončnih opeklin, zlasti v otroštvu.

Program Varno s soncem smo pilotno izvedli v enem izmed celjskih vrtcev. Od leta 2008 ga izvajamo v vrtcih, od leta 2010 pa tudi v osnovnih šolah po celi Sloveniji. Ugotavljamo, da so do sedaj osnovne šole v program prijavljale zlasti razrede z mlajšimi učenci. V času izvajanja se je program dobro zasidral v številnih vrtcih in osnovnih šolah. Do leta 2024 je v njem sodelovalo več kot 865.000 predšolskih otrok in učencev.

Zato smo v šolskem letu 2023/24 pilotno izvedli program Varno s soncem na nekaj SŠ po Sloveniji. V prihodnjih letih nameravamo program razširiti z željo, da se za sodelovanje odloči čim več SŠ iz vseh regij v Sloveniji.

Posebej ciljamo na srednje pedagoške ali vzgojiteljske šole. Njihovi dijaki bodo že čez nekaj let kot strokovni delavci vstopili v vzgojno-izobraževalni proces. Tudi rezultati ankete nakazujejo, da je bil na teh šolah delež dijakov, ki se namerno izpostavljajo sončnemu UV sevanju, visok.

Želimo, da bi bilo s problematiko in osnovnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnega UV sevanja seznanjenih čim več dijakov. Poleg naravnega vira UV sevanja (Sonce) je treba obravnavati tudi umetne vire, kot so solariji.

Ciljna skupina

- Dijaki izbranih SŠ.
- Strokovni delavci na izbranih SŠ, le-ti dijake usmerjajo k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjajo vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

Prikaz sodelujočih razredov, dijakov in strokovnih delavcev je v Tabeli 1.

Tabela 1: Prikaz sodelujočih v pilotni izvedbi programa Varno s soncem v srednjih šolah, spomladansko obdobje šolskega leta 2023/24

| | ŠTEVILO SODELUJOČIH | | |
|--|---------------------|------------|-------------------|
| | razredi | dijaki | strokovni delavci |
| Šolski center Ravne na Koroškem | 4 | 92 | 5 |
| Srednja gradbena, geodetska, okoljevarstvena šola in strokovna gimnazija Ljubljana | 3 | 86 | 5 |
| Srednja poklicna in strokovna šola Šolskega centra Šentjur | 2 | 44 (+273)* | 1** |
| Srednja ekonomsko-poslovna šola Koper | 19 | 501 | 50 |

Pojasnilo: * pilotna izvedba je bila v celoti izvedena v dveh razredih s 44 dijaki, ostali navedeni dijaki gradiv niso prejeli, so se pa tudi oni udeležili predavanj na temo UV sevanja in zaščite, ki jih je organiziral krajevno pristojni Center za krepitev zdravja (CKZ), ter bili spodbujani k izvajanju zaščite pri aktivnostih na prostem

** mentorici so pri izvedbi pomagali iz krajevno pristojnega CKZ

Namen izvedbe

- Dijake seznaniti s problematiko UV sevanja ter osnovnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja.
- Sodelujoče vzpodbujati k samozaščitnemu ravnanju.
- Pridobiti izkušnje in informacije za pripravo programa Varno s soncem v SŠ, ki ga bomo lahko v naslednjem šolskem letu ponudili vsem SŠ v Sloveniji.
- Dolgoročno prispevati k znižanju pojavnosti kožnega raka v Sloveniji.

Opis izvedbe

Program Varno s soncem je potekal v maju in juniju 2024 na štirih SŠ z različnimi izobraževalnimi programi (prikazano v Tabeli 1).

Sodelujoče SŠ so prejele gradiva v elektronski obliki:

- spletno izobraževanje (trajanje 2 uri 36 min),
- filmček z naslovom: O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje (trajanje okoli 3,5 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 glede dosedanjega izvajanja zaščite pred UV sevanjem dijak vnese v anketo.

Strokovne delavce SŠ smo zaprosili, da:

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

Vsa navodila, gradiva in dodatna literatura so bila posredovana na e-naslove mentorjev oziroma kontaktnih oseb za program Varno s soncem na sodelujočih SŠ.

Za informacije smo bili dosegljivi na naslovu: varnossoncem@nijz.si.

Evalvacija izvedbe

Za preverjanje učinkovitosti programa smo izvedli spodaj naštete aktivnosti.

1. Organizirali smo srečanje na daljavo z mentorji vseh štirih sodelujočih šolskih centrov in z njimi v razgovoru osvetlili potek izvajanja programa, učinkovitost gradiv, odziv mladostnikov ter izpostavili dobre izkušnje in slabosti.
2. Mentorje smo prosili za kratek zapis dobrih praks, ki bi lahko pomagale njihovim kolegom iz drugih SŠ, ki se bodo v naslednjem šolskem letu prijavili v program Varno s soncem.
3. Pripravili smo spletno anketo za sodelujoče strokovne delavce na SŠ.
4. Pripravili smo spletno anketo za dijake.

Da bi lahko primerjali, kako je intenzivno osveščanje o UV sevanju v sklopu pilotne izvedbe programa Varno s soncem vplivalo na njihovo izvajanje zaščite pred UV sevanjem, smo jo izvedli v dveh fazah:

- Dijaki so anketo najprej izpolnjevali spomladi (preden so se na šolah intenzivno pogovarjali o temi UV sevanja in zdravja). V anketi so bila tudi vprašanja glede konkretnega izvajanja zaščite pred UV sevanjem. S tem smo želeli spoznati, kako so dijaki izvajali zaščitne ukrepe v preteklih poletjih, pred začetkom izvajanja programa oziroma pred intenzivnim ozaveščanjem o pomenu izvajanja zaščite pred UV sevanjem.
- Dijaki so anketo jeseni izpolnjevali še enkrat, z enakimi vprašanji glede izvajanja zaščite pred UV sevanjem, vendar zgolj za letošnje poletje. Tako smo želeli ugotoviti, kako so dijaki izvajali zaščitne ukrepe po tem, ko so za seboj že imeli ozaveščanje v sklopu programa Varno s soncem in letošnjo poletno izkušnjo glede izvajanja zaščite pred UV sončnim sevanjem.

Izvedba anketiranja in obdelava vprašalnikov

Vse tri zgoraj omenjene spletne ankete smo pripravili s pomočjo orodja za pripravo spletnih anket 1KA. Na spletnem portalu 1KA smo oblikovali ankete z naslednjimi naslovi:

- Varno s soncem 2024 - spletna anketa za evalvacijo - izvajalci programa v srednjih šolah, dostopno na: <https://anketa.nijz.si/24srednjepilot>,
- Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - maj 2024, dostopno na: <https://anketa.nijz.si/VssDijakiMaj24>,
- Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - september 2024, dostopno na: <https://anketa.nijz.si/VssDijakiSep24>.

S povezavami do anket smo seznanili koordinatorje SŠ. Koordinatorji so k izpolnjevanju ankete povabili svoje sodelavce oziroma dijake, vključene v program. Kot že omenjeno, so dijake k izpolnjevanju ankete povabili dvakrat – spomladi in jeseni.

Zbiranje podatkov je potekalo po metodi Web CSAQ, to je način računalniško podprtega spletnega anketiranja. Anketiranec pri tem bere in na anketna vprašanja odgovarja brez prisotnosti anketarja, odgovori pa se sproti shranjujejo na spletni strežnik.

Anket, ki smo ju izvedli med dijaki spomladi in jeseni, primerjalno nismo statistično obdelali zaradi premajhnega števila anketirancev, zlasti v jesenski anketi.

3. Rezultati evalvacije pilotne izvedbe programa Varno s soncem v srednjih šolah

3.1 Rezultati razgovora s koordinatorji/mentorji za izvedbo programa Varno s soncem v sodelujočih srednjih šolah

V mesecu juniju oziroma juliju 2024 smo izvedli dva sestanka na daljavo z mentorji vseh štirih sodelujočih šolskih centrov, da bi se pogovorili o njihovih vtisih ter o dobrih straneh in slabostih pilotne izvedbe programa Varno s soncem.

Pridobili smo tudi kratka poročila mentorjev, ki so opisali izvedene dejavnosti in podali predloge za aktivnosti, s katerimi bi temo zaščite pred UV sevanjem najučinkoviteje približali mladostnikom.

Glavne ugotovite/zaključki sestankov

Vsi smo se strinjali, da je izvajanje programa zaradi obravnavane teme zelo pomembno.

Strinjali smo se tudi, da je nujno, da so informacije o pomenu in načinih zaščite pred UV sevanjem stalno prisotne ter se nenehno ponavljajo. Le tako lahko dosežemo, da se pomen izvajanja zaščite pred UV sevanjem ne pozabi in je večja verjetnost, da vsebine uspešno ponotranjimo in zaščito tudi izvajamo.

Na osnovi izkušenj, ki so jih imeli mentorji na vseh štirih šolah lahko zaključimo:

- Z načinom dela in komunikacijo z nami so bili zadovoljni.
- Zadovoljni so bili s številom gradiv, ki so jim bila na voljo. Menili pa so, da je bilo nekaj gradiv prezahtevnih oziroma predolgh za srednješolsko populacijo. Posledično smo sklenili, da bomo vsebine, namenjene dijakom, za prihodnje leto poenostavili ter jih obogatili z videi, animacijami ...
- Iz izkušenj dela z mladimi so mentorji v poročilih tudi izpostavili, da je za doseg cilja - večje ozaveščenosti dijakov - dobro predvideti še več samostojnega dela dijakov.
- Prav tako so izrazili interes po vnaprej pripravljenih konkretnih napotkih in navodilih o izvajanju zaščite pred UV sevanjem, ki bi jih SŠ lahko uporabile za posredovanje nosilcem dejavnosti, pri katerih dijaki v toplem delu leta opravljajo obvezno prakso oziroma aktivnosti.

Povzetki kratkih poročil - glavna sporočila

Iz prejetih poročil je razvidno podobno, kot je bilo izpostavljeno že na sestankih.

Dodatni predlogi za izvedbo programa Varno s soncem na SŠ so:

1. Posredovanje usmeritev za izvedbo programa Varno s soncem SŠ že v mesecu juniju (lahko tudi avgustu) bi jim olajšalo vključevanje programa, saj lahko na ta način uvrstijo temo v svoje učne načrte za naslednje šolsko leto.
2. Povabilo za sodelovanje je treba posredovati ravnateljem, saj je za uspešno izvedbo programa potrebno vključiti oziroma pridobiti zadostno število strokovnih delavcev.
3. Predlagati šolam, da dnevu ozaveščanja o zaščiti pred UV sevanjem posvetijo cel dan (npr. kot dan zdrave šole ali kot naravoslovni dan). Poleg ogleda posredovanih spletnih predavanj in drugih gradiv naj dijaki v okviru teh ur sami izdelajo gradiva za osveščanje ostalih dijakov.
4. Uvedejo se lahko digitalni pristopi za ozaveščanje.
5. Šolam je treba posredovati pobudo, pripraviti splošna priporočila:
 - Ure športne vzgoje v najtoplejšem obdobju leta, torej pozno spomladi (v kolikor imajo aktivnosti čez poletje, seveda tudi takrat) in jeseni, naj izvajajo v smislu »varno s soncem«.
 - Omenjeno naj velja tudi za izvajanje praktičnega pouka na prostem.
 - Spodbudijo naj pogovor o tej tematiki pri ostalih predmetih (npr. biologija, naravoslovje, predavanje prve pomoči). UV sevanje in zdravje je namreč tema, ki se lahko vpelje praktično v vse učne vsebine.
 - Šole naj v svojih prostorih uredijo koticke za opozarjanje in ozaveščanje o zaščiti pred UV sevanjem (v ta namen že obstajajo infografike, lahko uporabijo tudi plakate). Še bolje je, če gradiva dijaki izdelajo sami.
 - Šole (najprimerneje na naravoslovnih dnevih) naj spodbudijo dijake, da po seznanitvi z vsebinami sami izdelajo gradiva, s katerimi bi osveščali svoje vrstnike (npr. izdelava plakatov, kratkih filmov oziroma spotov, informativnih koticikov).
6. Pri praktičnem pouku in vseh dejavnostih na prostem naj strokovni delavci spodbujajo izvajanje zaščite pred UV sevanjem tudi z lastnim zgledom.
7. Učitelji športne vzgoje naj v vseh razredih poudarjajo pomen zaščite pred škodljivim UV sevanjem. Ker pri pouku športne vzgoje ne morejo uporabljati gradiv, je smiselno razmisliti o pripravi nekajminutne aktivnosti ali ogleda (npr. na telefonu, plakatu ali infografikah v garderobi) pred začetkom športnih aktivnosti.
8. Idealno bi bilo oblikovati oblačila za praktični pouk, ki bi v določenem delu zadoščala za delo v sončnem vremenu, do kritičnih ur.

3.2 Rezultati ankete med koordinatorji/mentorji in ostalimi vključenimi strokovnimi delavci s sodelujočih srednjih šol

Povezavo do ankete smo preko e-pošte posredovali mentorjem pilotne izvedbe programa Varno s soncem na posameznih SŠ. Ti so jo nato distribuili sodelavcem, ki so sodelovali pri izvedbi programa na njihovih šolah.

Anketa o pilotni izvedbi programa Varno s soncem med koordinatorji in ostalimi strokovnimi delavci, ki so sodelovali pri izvedbi programa je bila dostopna na: <https://anketa.nijz.si/24srednjepilot> od 5. 7. 2024 do 31. 7. 2024.

V tem času smo zabeležili 18 klikov na nagovor. Končno število ustrezno izpolnjenih, uporabnih anket znaša 10.

Z anketo med koordinatorji pilotnega programa Varno s soncem na SŠ smo želeli predvsem preveriti primernost gradiv in aktivnosti, ki smo jih v pilotni izvedbi programa Varno s soncem predvideli za dijake. Prav tako nas je zanimalo, kako koordinatorji ocenjujejo odziv na obravnavano tematiko med dijaki kot med svojimi sodelavci.

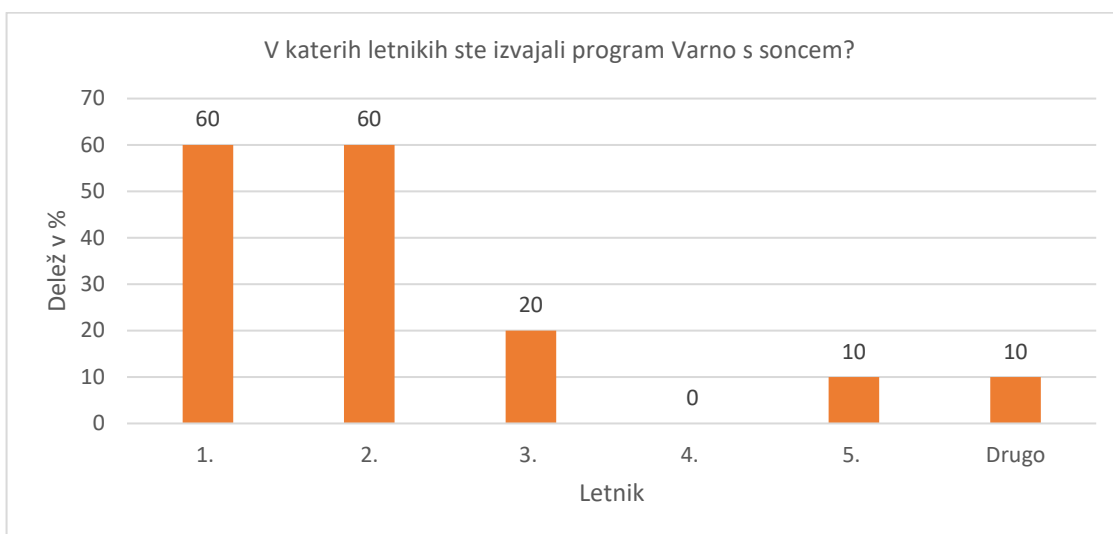
Izvajanje programa in sodelujoči dijaki

- Večina strokovnih delavcev (80%) je program izvajala v razredih, ki niso sodelovali pri večdnevni dejavnosti na prostem.
- Vsi strokovni delavci so vsebine predstavili pri eni od šolskih ur oziroma pri razredni uri.
- Med dijaki iz različnih izobraževalnih programov je sodelovalo največ gimnazijcev (Tabela 2).

Tabela 2: Srednja šola, ki so jo obiskovali anketirani dijaki

| SREDNJA ŠOLA | ŠTEVILO IZOBRAŽEVALNIH PROGRAMOV | DELEŽ (%) |
|---|----------------------------------|------------|
| Gimnazija | 5 | 38 |
| Srednja zdravstvena šola | 0 | 0 |
| Srednja šola z eno izmed tehniških smeri ali računalništva | 2 | 15 |
| Srednja šola - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični tehnik, farmacevtski tehnik | 3 | 23 |
| Srednja ekonomska ali trgovska šola | 2 | 15 |
| Srednja gostinska ali turistična šola | 0 | 0 |
| Srednja pedagoška ali vzgojiteljska šola | 0 | 0 |
| Drugo | 1 | 8 |
| SKUPAJ | 13 | 100 |

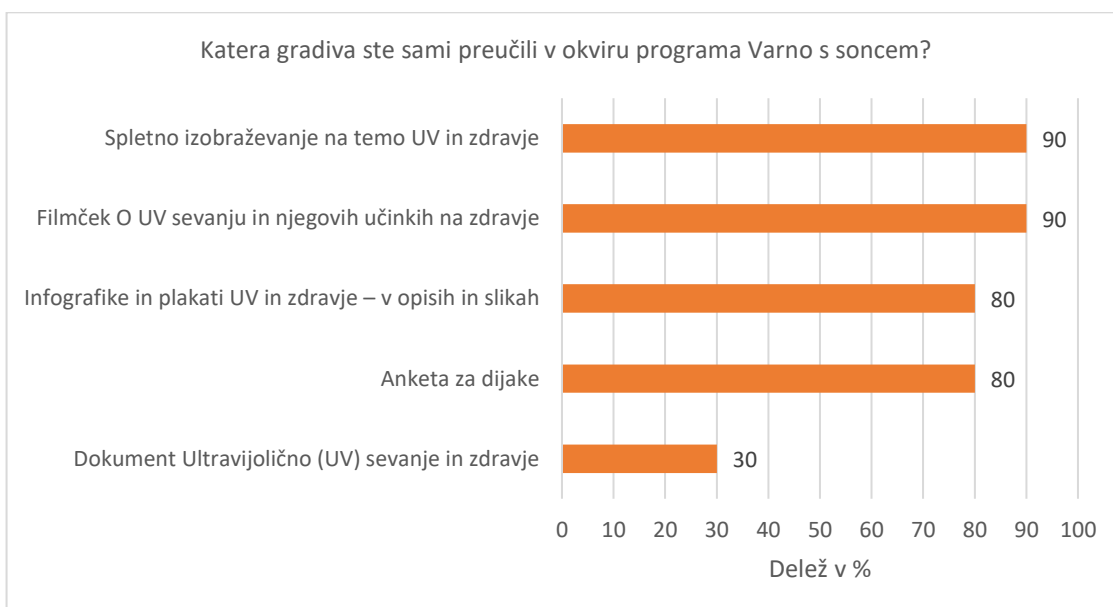
- V program so bili večinoma vključeni dijaki nižjih letnikov (Slika 1).



Slika 1: Delež sodelujočih dijakov glede na letnik šolanja

Uporaba gradiv

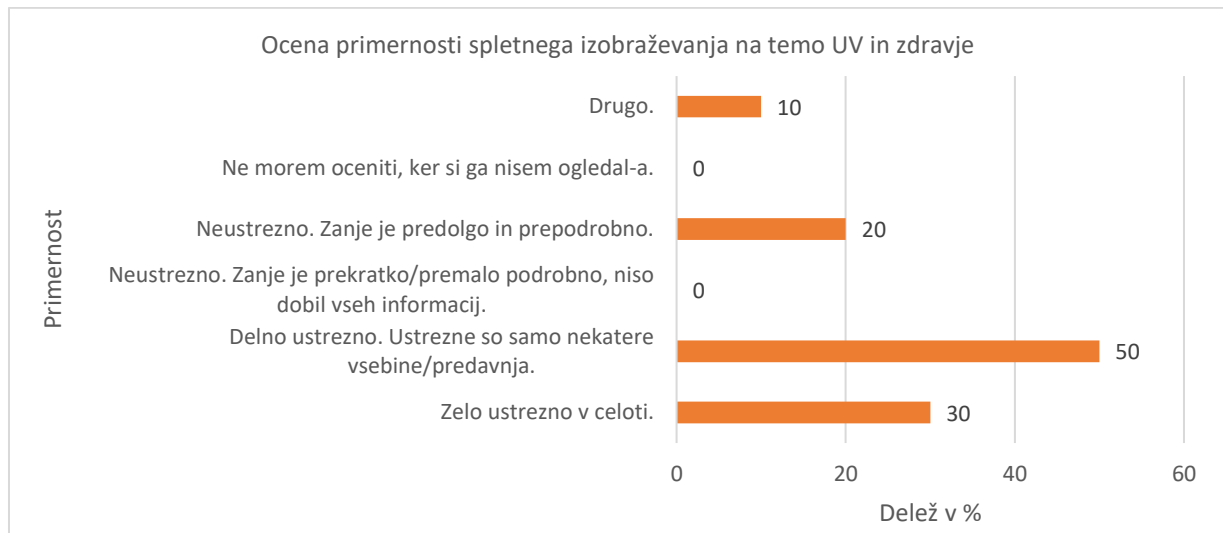
- Največ strokovnih delavcev je med ponujenimi gradivi preučilo spletno izobraževanje z naslovom UV in zdravje ter filmček z naslovom O UV sevanju in njegovih učinkih na zdravje, oboje v 90% (Slika 2).



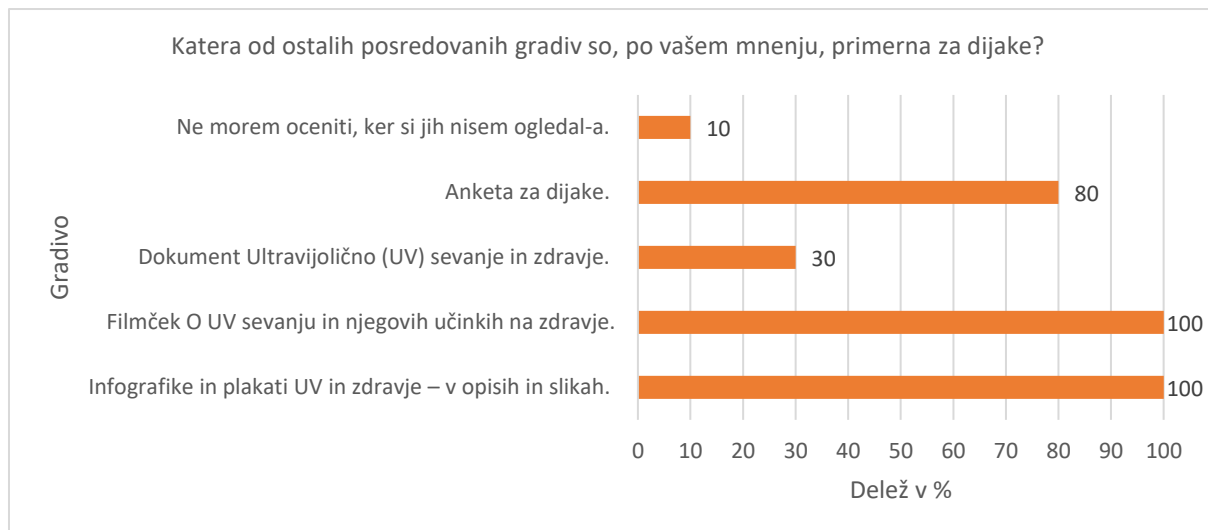
Slika 2: Gradiva, ki so jih preučili strokovni delavci

- Več kot polovica strokovnih delavcev (56%) je spletno izobraževanje ocenila kot predolgo in preveč podrobno . 11% jih je menilo, da so bile ustrezne samo nekatere vsebine/predavanja, medtem ko 3 % strokovnih delavcev na spletno izobraževanje ni imelo pripomb.

- Strokovni delavci so dijakom posredovali različna gradiva, v največji meri anketo za dijake (80%).
- Povprašali smo jih tudi o primernosti posredovanih gradiv za uporabo med dijaki. Kako se jim je za dijake zdelo primerno posredovano spletno izobraževanje o UV sevanju in vplivih na zdravje prikazuje Slika 3, prikaz primernosti ostalih gradiv za njihove dijake pa Slika 4.



Slika 3: Primernost spletnega izobraževanja na temo UV sevanja in zdravja za dijake



Slika 4: Primernost preostalih gradiv, posredovanih v sklopu programa Varno s soncem, za dijake

- Vsi strokovni delavci so gradiva posredovali samo sodelavcem, ki so bili vključeni v program Varno s soncem. Pri tem je polovica strokovnih delavcev sodelavcem posredovala infografike ter kratek filmček O UV sevanju in njegovih učinkih na zdravje.
- Z informacijami za izvajanje programa Varno s soncem (na spletni strani NIJZ in prejetimi po e-pošti) je bilo zadovoljnih 90% sodelujočih.

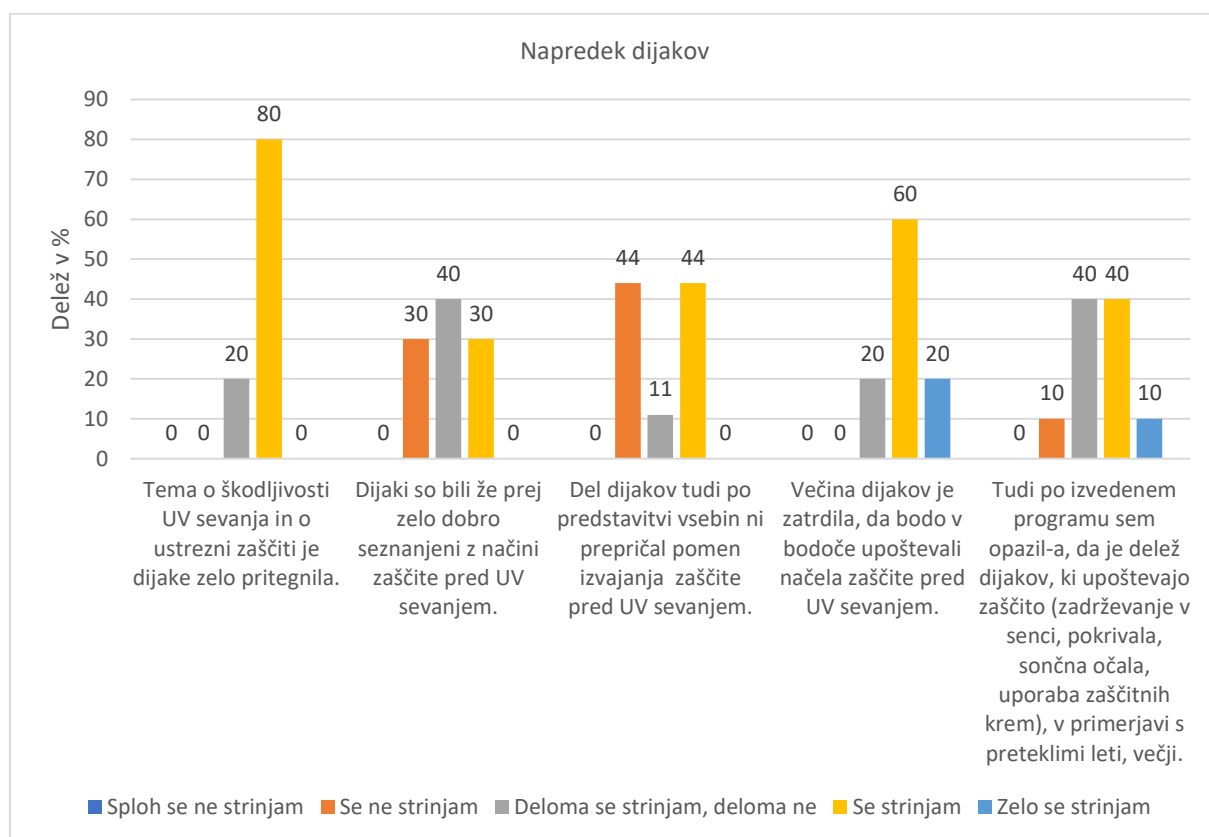
- Med razlogi za nezadovoljstvo je bilo navedeno, da dijakov tematika ne zanima oziroma jih samo ogled vsebin uspava. Razložili so, da dijakom v tej starosti sama tematika večinoma še ni zanimiva. Bolj bi jih pritegnile konkretne zgodbe ljudi, še posebej njihovih vrstnikov, saj bi tako lažje in bolje dojel resnost situacije.

Mnenja, predlogi, pobude in izboljšave

Anketirani strokovni delavci menijo, da (Slika 5):

- je tema o škodljivosti UV sevanja in o ustrezni zaščiti dijake zelo pritegnila (80%),
- so bili dijaki že prej zelo dobro seznanjeni z načini zaščite pred UV sevanjem (30%),
- del dijakov tudi po predstavitvi vsebin ni prepričal pomen izvajanja zaščite pred UV sevanjem (44%),
- je večina dijakov zavrnila, da bodo v bodoče upoštevali načela zaščite pred UV sevanjem (80%),
- so po izvedenem programu opazili, da je delež dijakov, ki upošteva zaščito (zadrževanje v senci, pokrivala, sončna očala, uporaba zaščitnih krem), v primerjavi s preteklimi leti večji (50%).

Pojasnilo: * - Upoštevani odgovori iz kategorij *Zelo se strinjam* in *Se strinjam*.



Slika 5: Mnenje o napredku dijakov glede poznavanja in izvajanja zaščite pred škodljivimi vplivi sonca z vključitvijo v program *Varno s soncem*

Vsi strokovni delavci pa so bili tudi mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava.

V alinejah so navedeni predlogi, pobude in izboljšave za izvedbo programa Varno s soncem v SŠ, ki so jih podali strokovni delavci.

- Ozaveščanje in spodbujanje k izvajanju zaščite pred UV sončnim sevanjem je treba ohraniti, verjetno pa bi bil doseg programa večji, če bi bil program bolj interaktiven.
- Kot zelo pozitivno so ocenili predlog za ureditev informativnega kotička na šoli, saj lahko z njim osveščajo dijake in zaposlene o tej problematiki. Zlasti predlagajo dejavnosti, v katerih so aktivni dijaki sami.
- Predavanja iz spletnega izobraževanja o UV sevanju in zdravju so na nekaterih točkah preobsežna. So pa na drugi strani posledice izpostavljanja soncu zelo nazorno predstavljene, zato bi tudi nadaljnje uporabili posamezne predstavitve oziroma izseke iz njih. Vsebine iz spletnega izobraževanja bi bile primerne za izvedbo projektnega dne, za podrobnejši prikaz tematike dijakom, ki jih ta tematika še posebej zanima. Za splošno seznanitev dijakov s temo pa je primernejši kratek filmček O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje
- Dobrodošla bi bila dodatna pričevanja bolnikov in dodatne interaktivne naloge.

3.3 Rezultati ankete za dijake

Med dijaki smo izvedli dve anketi: spomladi pred izvajanjem programa, in v jeseni, po izvedbi programa in poletnih počitnicah. S tem smo vzpostavili možnost primerjave, če oziroma kako je intenzivno osveščanje o UV sevanju v sklopu pilotne izvedbe programa Varno s soncem vplivalo na njihovo izvajanje zaščite pred UV sevanjem. Povezavi do spomladanske in jesenske ankete za dijake smo preko e-pošte posredovali mentorjem. Ti so ju distribuirali neposredno dijakom ali preko sodelavcev, ki so sodelovali pri izvedbi programa in delali z dijaki.

Spomladanska anketa je bila daljša, saj je vsebovala tudi vprašanja za določitev fototipa. Jesenska, nekoliko krajša, je vsebovala nekaj vprašanj o gradivih in načinu izvedbe pilota.

V obeh anketah smo dijakom postavili vprašanja glede konkretnega izvajanja zaščite pred UV sevanjem. Predpostavili smo, da lahko morebitno razliko v izvajanju zaščite v letošnjem poletju v primerjavi s prejšnjimi leti, vsaj v določeni meri, pripisujemo sodelovanju v programu Varno s soncem.

V jesenski anketi smo dijakom ponudili tudi možnost, da sami zase ocenijo razliko oziroma napredek pri izvajanju svoje zaščite pred UV sevanjem. V jesensko anketo je bilo treba vnesti nekaj rezultatov iz Individualnih priporočil, kreiranih na osnovi odgovorov v spomladanski anketi.

● Spomladanska anketa

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - maj je bila na spletnem naslovu <https://anketa.nijz.si/VssDijakiMaj24> za izpolnjevanje dostopna od 24. 5. 2024 do 1. 7. 2024. V tem obdobju smo zabeležili 511 klikov na nagovor. Končno število ustrezno izpolnjenih in uporabnih anket znaša 406 (po izločitvi praznih, podvojenih ali kako drugače neustreznih vnosov, npr. manjkajo odgovori na ključna vprašanja itd.).

V sklopu spomladanske ankete smo obdelali 406 vprašalnikov, 252 (62%) so jih izpolnila dekleta in 154 (38%) fantje.

V spomladanski anketi je bilo največ anketirancev rojenih v letih 2008 (38%), 2007 (35%) in 2006 (13 %).

Glede vrste izobraževalnega programa je največ dijakov, ki so sodelovali v spomladanski anketi, obiskovalo srednjo ekonomsko ali trgovsko šolo (30%), sledila je gimnazija (26%). Katero SŠ so obiskovali spomladi anketirani dijaki, prikazuje Tabela 3.

Jesenska anketa

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - september 2024 je bila na spletnem naslovu <https://anketa.nijz.si/VssDijakiSep24> dostopna od 29. 8. 2024 do 25. 10. 2024.

V tem času smo zabeležili 164 klikov na nagovor. Končno število ustrezno izpolnjenih in uporabnih anket znaša 133 (po izločitvi praznih, podvojenih ali kako drugače neustreznih vnosov, npr. manjkajo odgovori na ključna vprašanja itd.).

Obdelovali smo 133 izpolnjenih vprašalnikov, 79 (59%) so jih izpolnila dekleta in 54 (41%) fantje.

Največ anketirancev, ki so se jeseni odločili za izpolnjevanje ankete je bilo rojenih v letih 2008 (50%) in 2007 (42%).

Tabela 3 prikazuje tudi, katero SŠ so obiskovali jeseni anketirani dijaki. Največ jih je obiskovalo gimnazijo (52%) in srednjo šolo - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični tehnik, farmacevtski tehnik (34%).

Tabela 3: Srednješolski izobraževalni program, ki so ga obiskovali dijaki vključeni v anketo

| ŠOLA | SPOMLADANSKA ANKETA | | JESENSKA ANKETA | |
|---|---------------------|------------|-----------------|------------|
| | Število dijakov | Delež (%) | Število dijakov | Delež (%) |
| Gimnazija | 107 | 26 | 69 | 52 |
| Srednja zdravstvena šola | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Srednja šola z eno izmed tehniških smeri ali računalništva | 12 | 3 | 2 | 2 |
| Srednja šola - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični ali farmacevtski tehnik | 81 | 20 | 45 | 34 |
| Srednja ekonomska ali trgovska šola | 121 | 30 | 1 | 1 |
| Srednja gostinska ali turistična šola | 4 | 1 | 1 | 1 |
| Srednja pedagoška ali vzgojiteljska šola | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Drugo | 81 | 20 | 14 | 11 |
| SKUPAJ | 406 | 100 | 133 | 100 |

Med sodelujočimi v jesenski anketi znaša delež dijakov, ki so izpolnjevali tudi spomladansko anketo, 74%.

Rezultate izvajanja zaščitnih ukrepov iz ankete za dijake - maj 2024 (kar bi vsakemu dijaku omogočilo, da prejme izpis primerjave svojega lastnega izvajanja ukrepov pred in po udeležbi v programu) je imelo shranjenih le 7 (7%) dijakov.

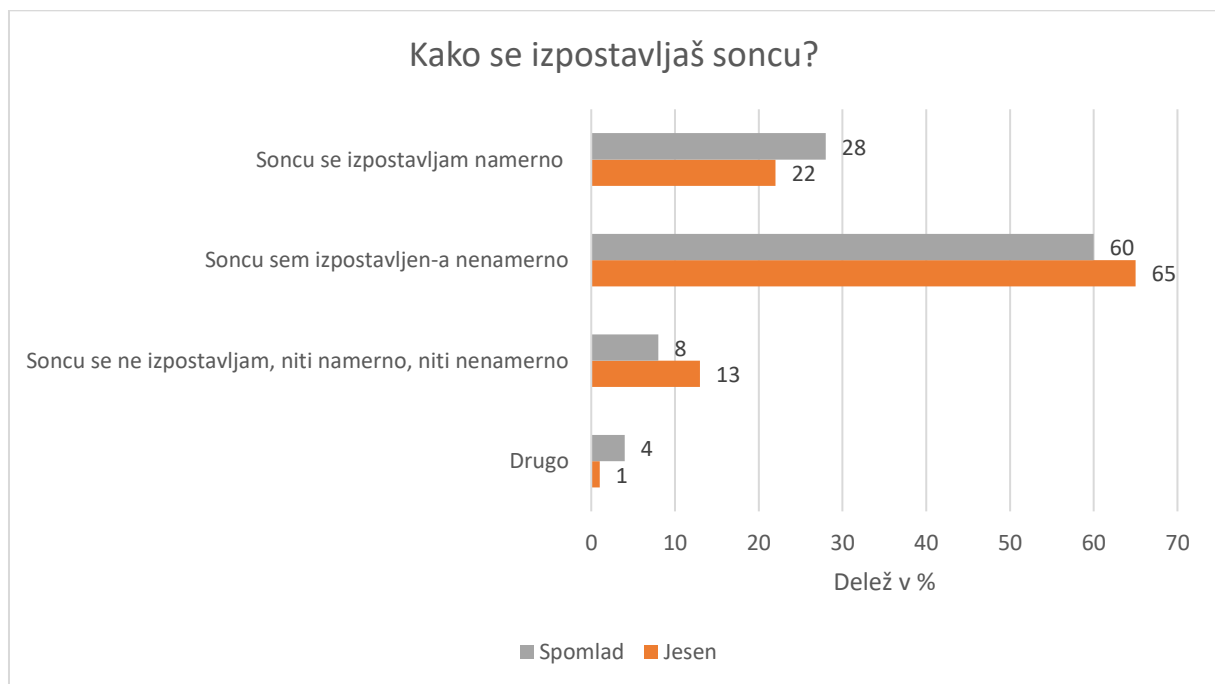
3.3.1 Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov

Dijake smo spraševali, kako se izpostavljajo soncu ter kakšne zaščitne ukrepe in sredstva pri tem uporabljajo. Anket, ki smo ju izvedli med dijaki spomladi in jeseni, primerjalno nismo statistično obdelali zaradi premajhnega števila anketirancev, zlasti v jesenski anketi.

IZPOSTAVLJANJE SONCU

Tako spomladi kot jeseni je največ dijakov odgovorilo, da so soncu izpostavljeni nenamerno. Rezultati nakazujejo, da je bil delež dijakov, ki so soncu izpostavljeni nenamerno, jeseni višji kot spomladi.

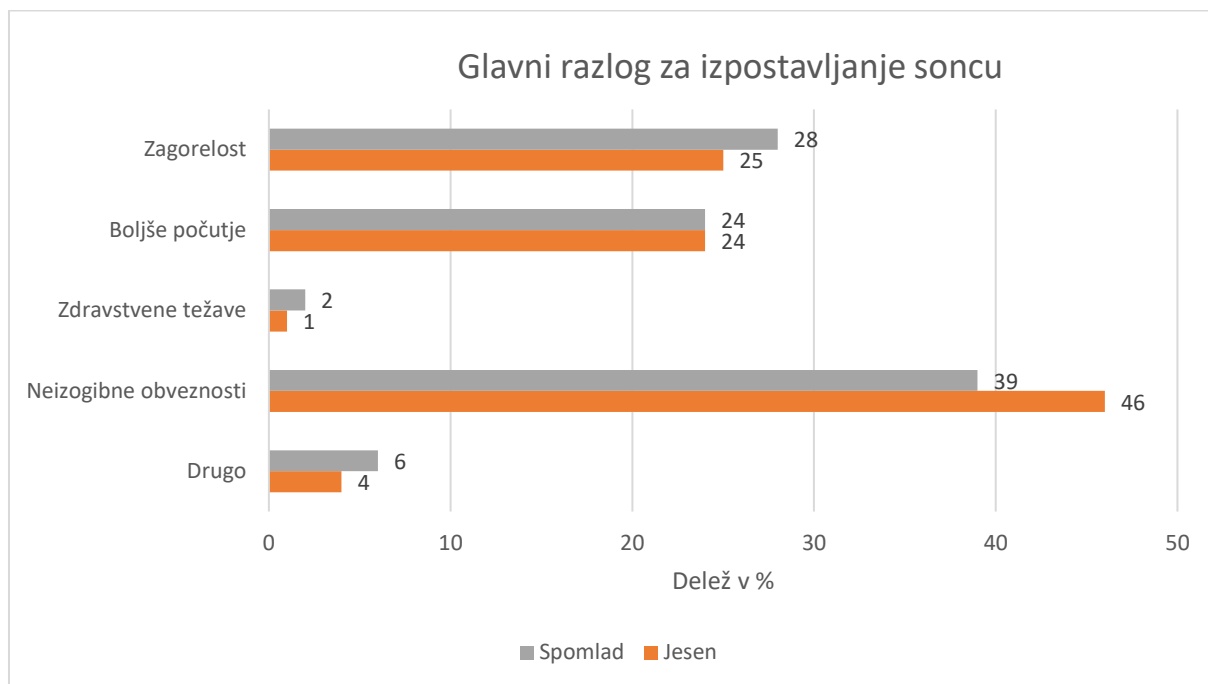
Rezultati prav tako nakazujejo, da je delež dijakov, ki so navedli, da se soncu sploh ne izpostavljajo, v jeseni višji kot spomladi. Nakazuje se še, da se soncu jeseni namerno izpostavlja manj dijakov kot spomladi (Slika 6).



Slika 6: Izpostavljanje soncu - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in iz jesenske ankete

Glavni razlog, da se dijaki izpostavljajo soncu so, tako spomladi kot jeseni, obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti. Nakazuje se, da je bil delež dijakov, ki so izbrali ta odgovor jeseni (46%), višji kot spomladi (39%). Na drugi strani pa je bil delež dijakov, ki se izpostavljajo soncu jeseni (25%), nekoliko

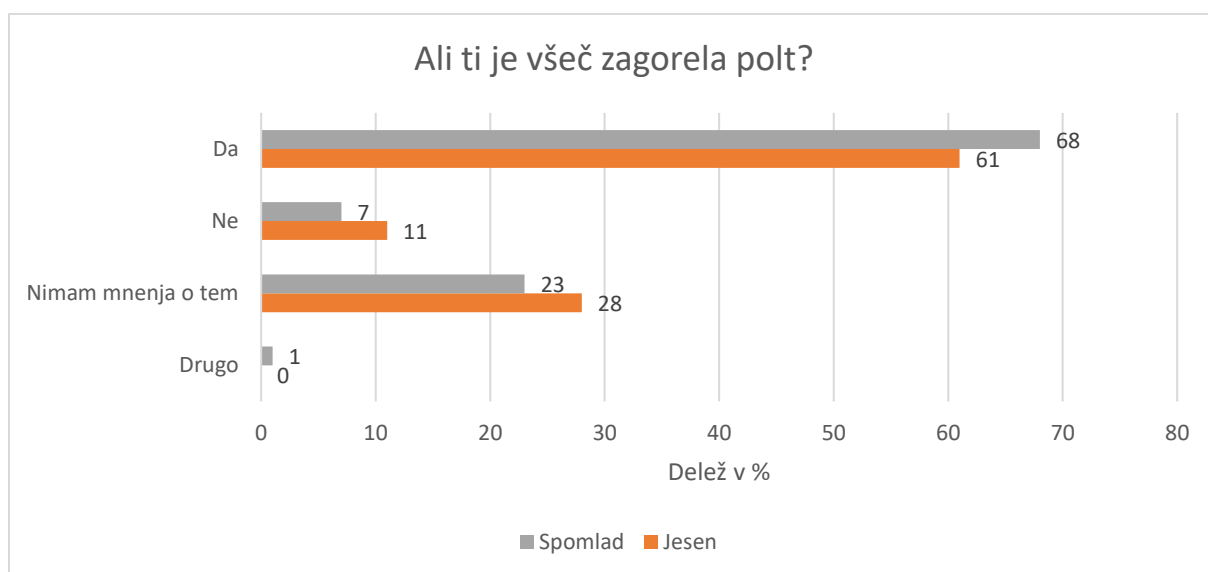
nižji kot spomladi (28%), vsekakor obakrat zelo visok. Po pogostnosti kot tretji razlog sledi želja po boljšem počutju, pri tem pa je bil delež odgovorov spomladi in jeseni enak (24%) (Slika 7).



Slika 7: Glavni razlog za izpostavljanje soncu
- primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete

VŠEČNOST ZAGORELE POLTI

Okoli dvema tretjinama dijakov je zagorela polt všeč. Nakazuje se, da je ta odgovor jeseni izbralo nekoliko manj dijakov (61 %) kot spomladi (68%). Presenetilo nas je, da okoli četrtna anketiranih dijakov o tem nima mnenja. Delež dijakov, ki jim zagorela polt ni všeč je nizek, vendar se nakazuje, da je jeseni (11%) višji kot spomladi (7%) (Slika 8).

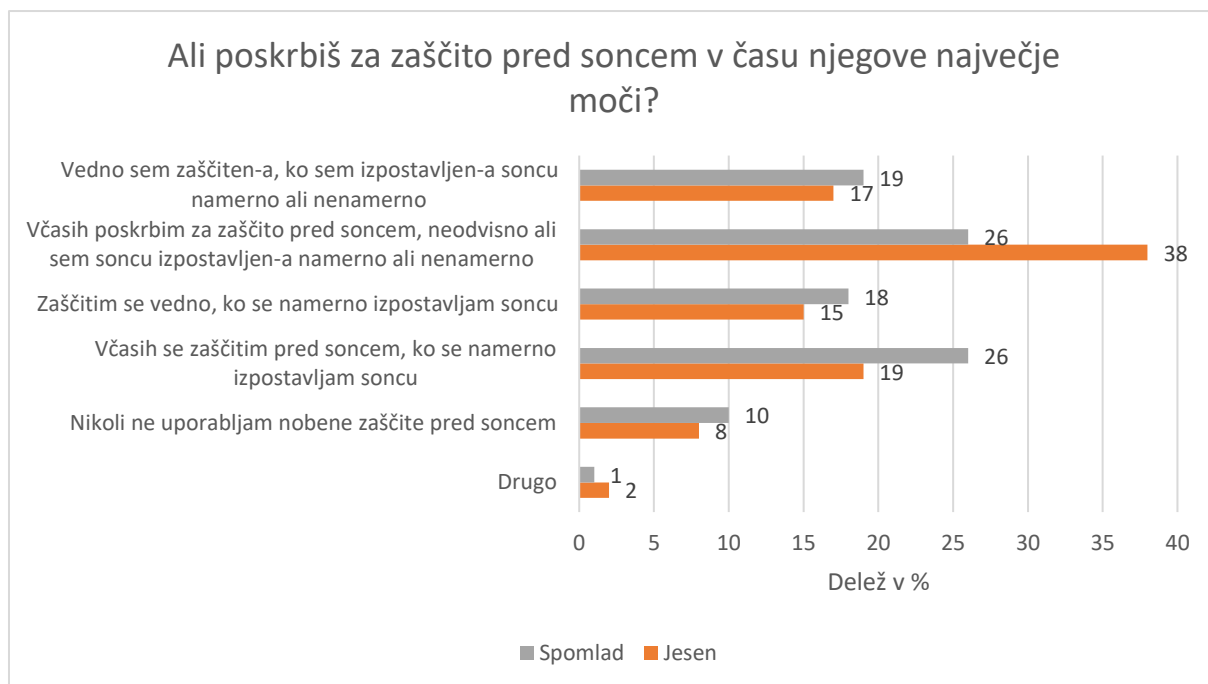


Slika 8: Všečnost zagorele (po sončenju porjavele) polti
- primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete

IZVAJANJE ZAŠČITNIH UKREPOV

V času največje moči sonca se manj kot petina dijakov vedno zaščiti, ko so izpostavljeni soncu. Okoli desetina je celo navedla, da se nikoli ne zaščiti pred soncem (Slika 9).

Pri primerjavi odgovorov iz obeh anket glede skrbi za zaščito ugotovljamo, da je v jesenski anketi zelo narastel delež tistih, ki včasih poskrbijo za zaščito, neodvisno od načina izpostavljenosti (namerno ali nenamerno), na račun manjšega padca deležev pri vseh ostalih možnih odgovorih.

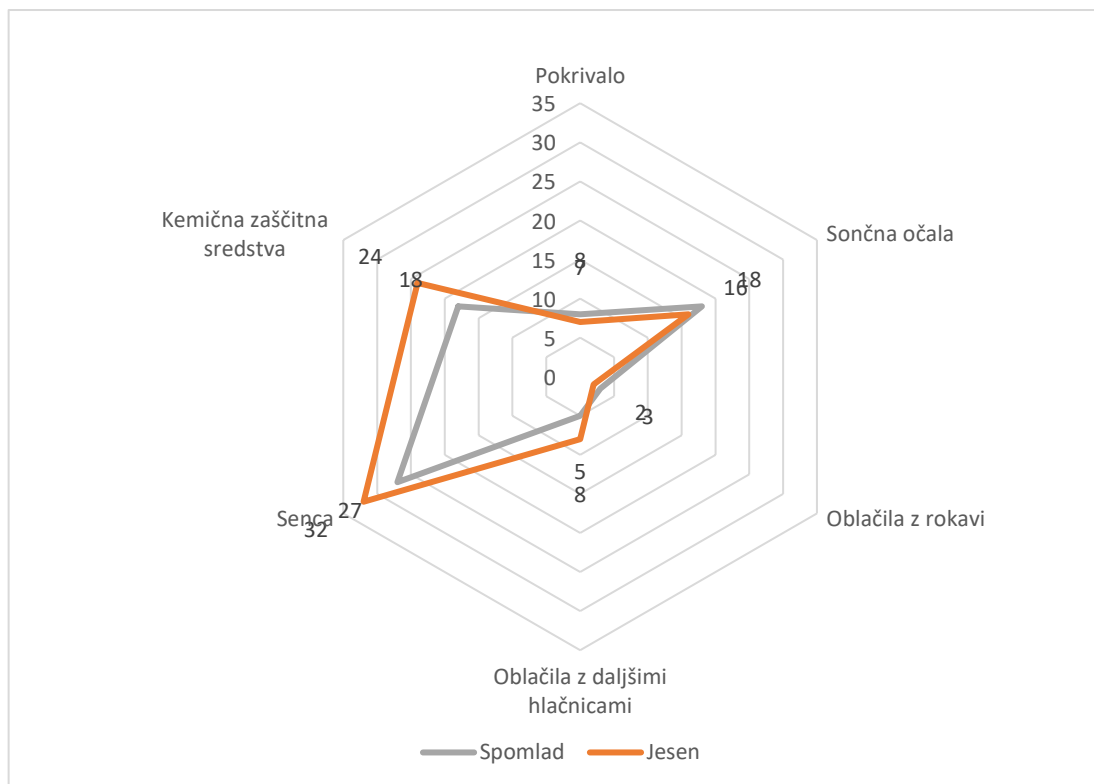


Slika 9: Upoštevanje zaščitnih ukrepov
- primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete

Slika 10 prikazuje izbiro odgovora »vedno« pri pogostosti izvajanja posameznih ukrepov za zaščito pred soncem, prikazano v obliki polarnega grafikona.

Največ dijakov si za zaščito pred soncem v času njegove največje moči (poleti med 10. in 17. uro) poišče ali ustvari senco (spomladi 27% in jeseni 32%). Spomladi po pogostosti nato sledi uporaba sončnih očal (18%), jeseni pa uporaba kemičnih zaščitnih sredstev (24%).



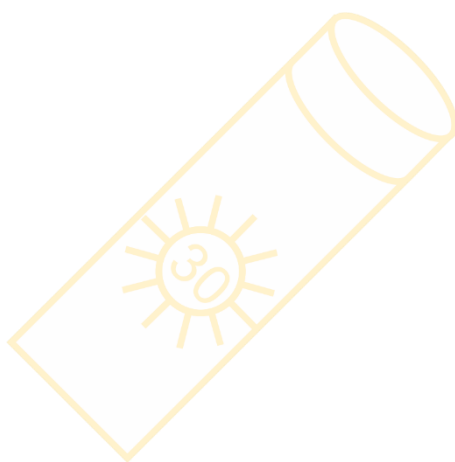


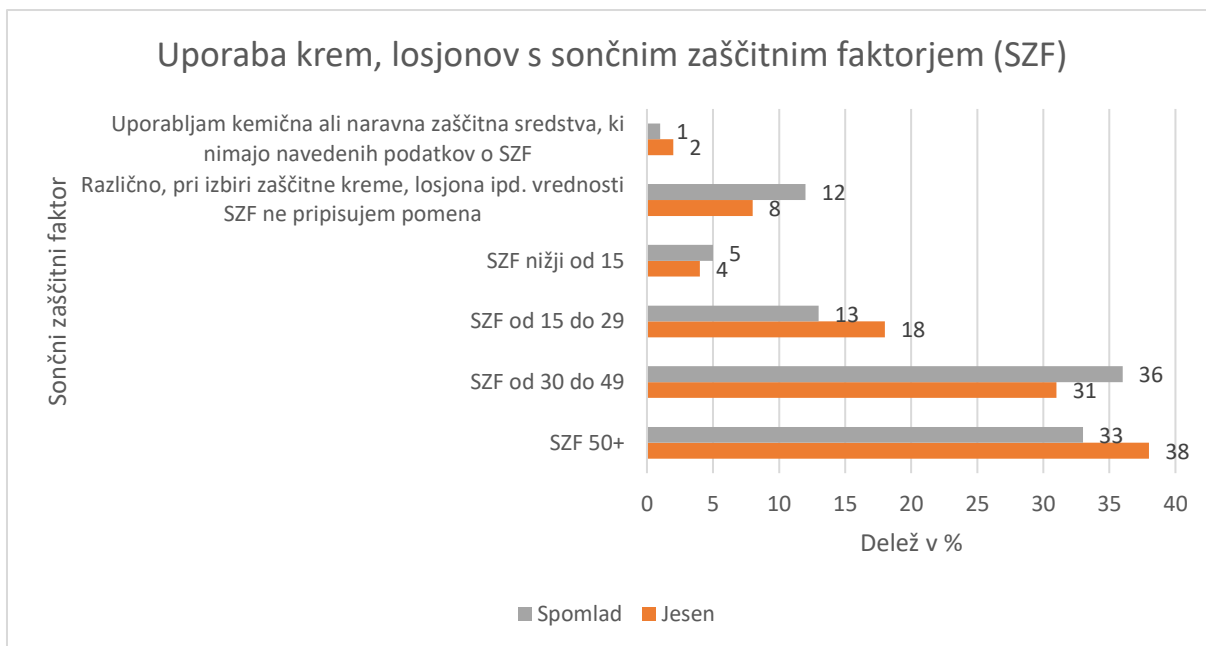
Slika 10: Ocena izvajanja posameznih ukrepov za zaščito pred UV sevanjem v času največje moči sonca; odgovor vedno v %

UKREP UPORABA KEMIČNIH ZAŠČITNIH SREDSTEV

Za vrednotenje učinkovitosti izvajanja ukrepa »uporaba kemičnih zaščitnih sredstev« nas je zanimalo po kakšnem sončnem zaščitnem faktorju (SZF) posegajo pri izbiri krem, losjonov itd. in kolikšno količino jih porabijo na letni ravni.

Dijaki v veliki meri uporabljajo kemična zaščitna sredstva (kreme, losjone za zaščito pred soncem) s sončnim zaščitnim faktorjem od 30 do 49. Nakazuje se, da je v jesenskem obdobju primerjalno delež tistih, ki posegajo po SZF 50+, še narastel (Slika 11).

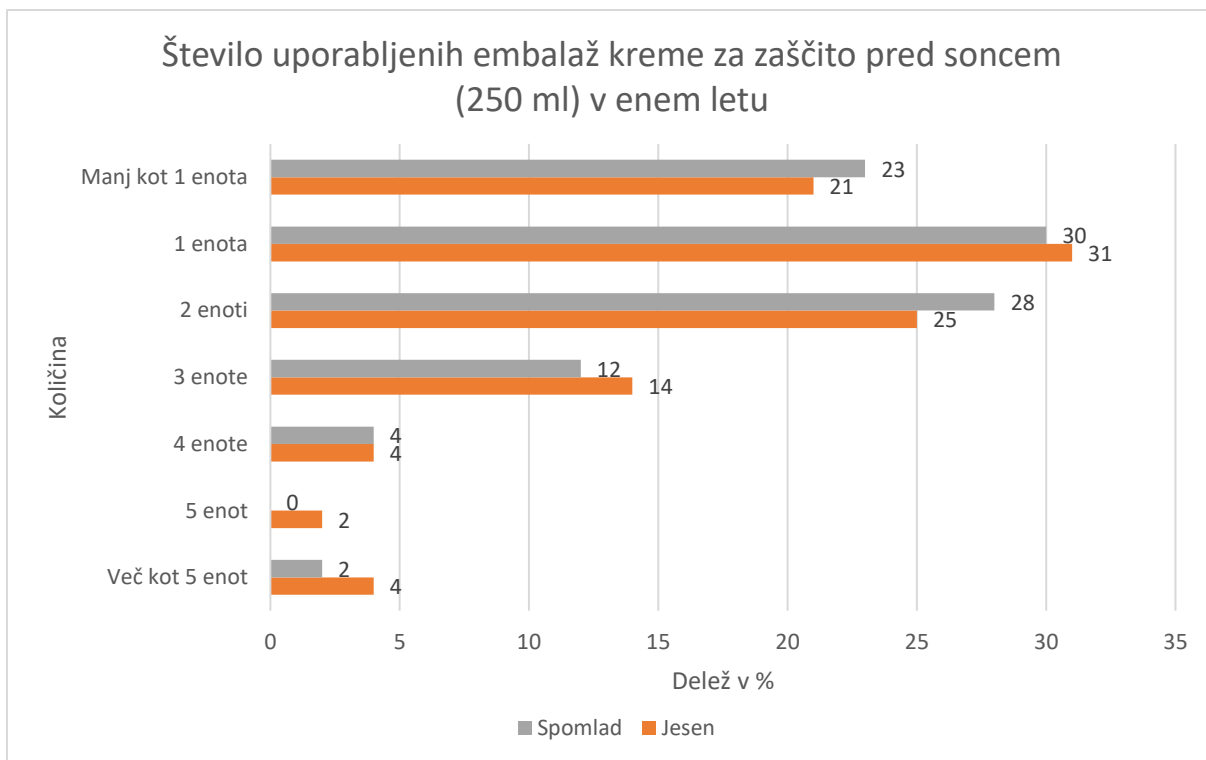




Slika 11: Sončni zaščitni faktor - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete

Poraba zaščitne kreme, losjona, ocenjeno v količini uporabljenih enot na letni ravni (ena enota je običajna plastenka z zaščitnim mlekom ali losjonom oziroma škatlica s kremo, približno 250 ml), je podrobneje prikazana na Sliki 12.

Iz slike je razvidno, da dobra polovica dijakov v celem letu porabi zgolj eno ali manj kot eno embalažno enoto, kar je za ustvarjanje ustrezne zaščite absolutno premalo. Za ustrezno zaščito celega telesa je namreč potrebno pri enem nanosu nanesti 35 ml zaščitnega sredstva (po 5 ml za obraz z vratom, vsako okončino ter za sprednji in zadnji del trupa), nanos pa obnavljati vsaj na 2 uri oziroma po potrebi še pogosteje (pri močnem potenju, po plavanju itd.)



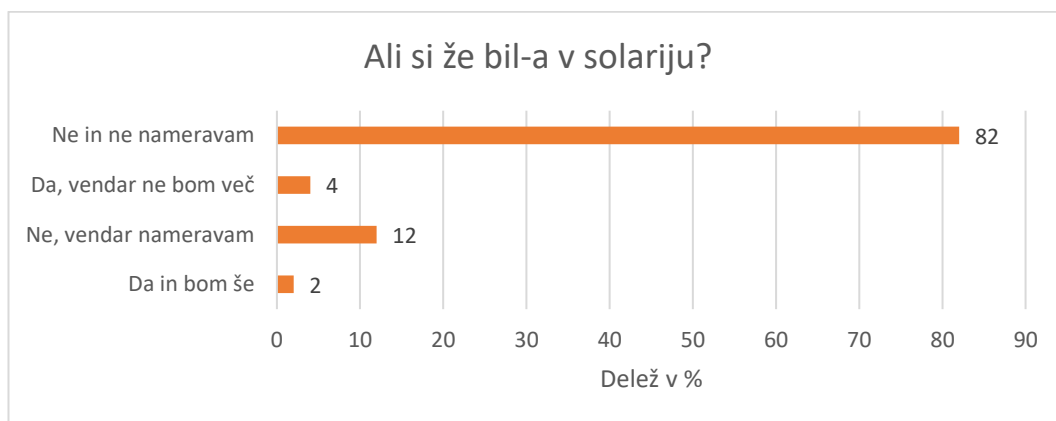
Slika 12: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/osebo/leto, primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete

3.3.2 Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev

Pri vprašanjih o solarijih nismo primerjali odgovorov med spomladansko in jesensko anketo, ampak smo združili odgovore vseh dijakov, ki so sodelovali v spomladanski anketi in tistih, ki so sodelovali samo v jesenski anketi (skupaj 439 dijakov).

UPORABA SOLARIJA

Med 439 anketiranimi dijaki jih je solarij doslej obiskalo 6%, od katerih jih 2% namerava obiskovati solarij tudi v bodoče, 4% pa obiska solarija ne načrtujejo več (Slika 13).

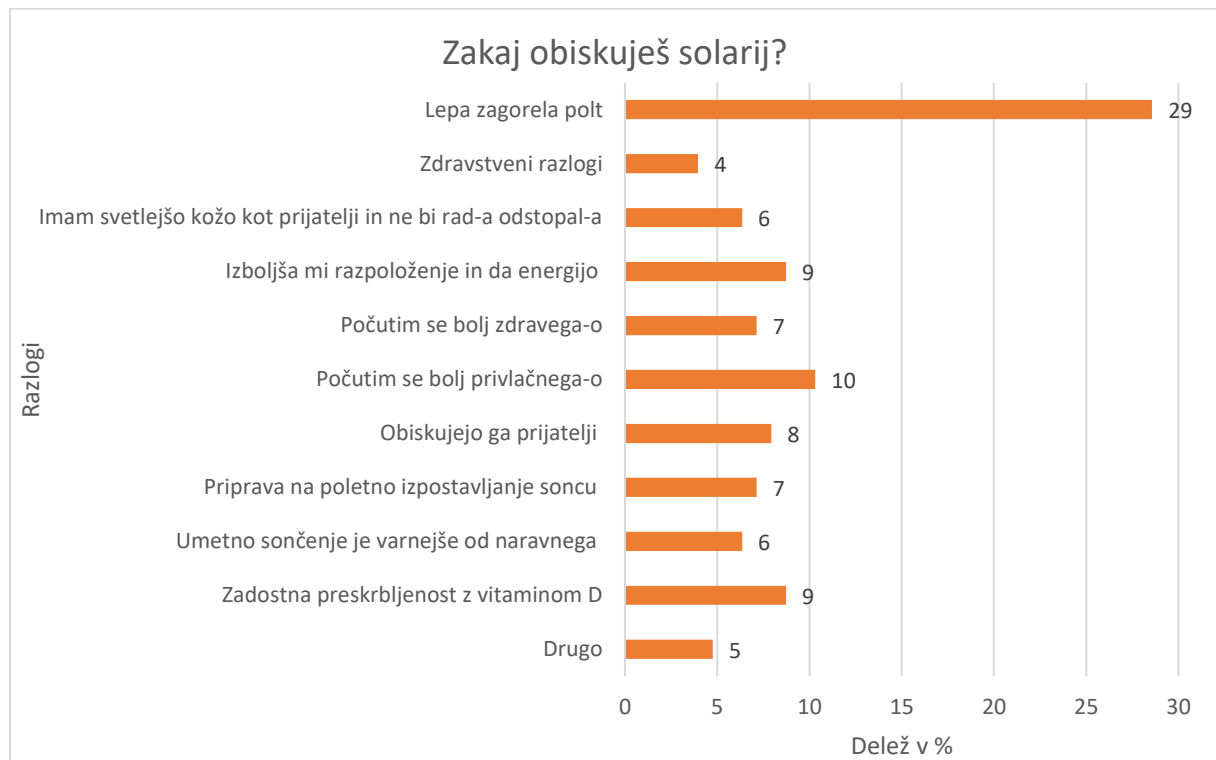


Slika 13: Obisk solarija do sedaj in v prihodnje

Med dijaki, ki so solarij že obiskali, jih je 40% navedlo, da je šlo za enkratni obisk, medtem ko jih je 60% solarij obiskalo od 2 do 5 krat letno.

Še posebej zaskrbljujoča je starost dijakov ob prvem obisku solarija. Med dijaki, ki so solarij do sedaj že obiskali, jih je skoraj polovica navedla, da so bili ob prvem obisku stari 16 let. Ob prvem obisku solarija je bila polnoletna, pričakovano glede na starost tretješolcev in četrtošolcev, le petina dijakov.

Med razlogi za obisk solarija so dijaki, ki so ga že obiskali, najpogosteje izbrali željo po zagoreli polti (29%) in občutek, da se počutijo bolj privlačni (10%) (Slika 14).



Slika 14: Razlogi za obisk solarija

5. Komentar in zaključek

Komentar

Naša ciljna skupina so bili dijaki SŠ, ki so se odzvale na naše povabilo za sodelovanje v pilotnem programu Varno s soncem. Ker pa je izvedba programa zastavljena tako, da z dijaki neposredno delajo strokovni delavci SŠ, smo najprej slednje seznanili z vsebino in osnovnimi napotki za delo v okviru spletnega izobraževanja. Opreмили smo jih tudi z gradivi o UV sevanju, njegovih učinkih in možnostih zaščite.

Mentorji oziroma koordinatorji pilotnega programa in ostali strokovni delavci SŠ, ki so sodelovali v pilotni izvedbi programa Varno s soncem, so dijake usmerjali k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjali vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem. Poleg tega so nam podali dragocene povratne informacije, ki nam bodo pomagale program še bolj približati dijakom in strokovnim delavcem SŠ, ki bodo sodelovali v njem.

Sodelujoči strokovni delavci SŠ so med pestrim naborom gradiv najbolj preučili spletno izobraževanje z naslovom UV sevanje in zdravje ter filmček O UV sevanju in njegovih učinkih na zdravje.

V želji, da se tudi dijaki čim natančneje seznanijo s problematiko UV sevanja, smo tudi zanje, seveda z modifikacijo pri napotkih za izvajanje programa, predvideli spletno izobraževanje, ki je v osnovi namenjeno strokovnim delavcem. Glede na odzive bomo spletno izobraževanje za dijake v prihodnje prilagodili tako, da bo krajše in vsebinsko bolj prilagojeno srednješolski populaciji. Za večjo ozaveščenost dijakov zelo podpiramo idejo mentorjev, da dijaki po seznanitvi z vsebinami sami izdelajo gradiva za ozaveščanje o zaščiti pred UV sevanjem in tako sami ozaveščajo svoje vrstnike.

Rezultati anket, ki sta bili izvedeni med dijaki spomladi in jeseni, kažejo, da se večina dijakov soncu izpostavlja nenamerno. Pri primerjavi rezultatov anket se nakazuje, da je delež dijakov, ki se soncu namerno izpostavljajo, jeseni manjši kot spomladi (za 6%), medtem ko je več dijakov jeseni navedlo, da se soncu sploh ne izpostavljajo (za 5%). Okoli dvema tretjinama dijakov je zagorela polt vseč, spomladi je ta odgovor izbralo 68% dijakov, jeseni pa 61%. Največ dijakov si za zaščito pred soncem v času njegove največje moči, to je poleti med 10. in 17. uro, poišče ali ustvari senco (spomladi 79% in jeseni 75%).

Pomembno je poudariti, da odgovorov iz anket zaradi premajhnega števila anketirancev, zlasti v jesenski anketi, nismo primerjalno statistično obdelali, ampak lahko govorimo zgolj o tem, kaj nakazuje primerjava rezultatov obeh anket.

Zaključek

Člani ekipe programa Varno s soncem na NIJZ in sodelujoči zaposleni na SŠ smo enotni, da je ozaveščanje o zaščiti pred UV sevanjem izjemno pomembno. Ključnega pomena je tudi, da se informacije o zaščiti redno ponavljajo, saj to omogoča boljše ponotranjenje vsebin.

Pilotna izvedba programa Varno s soncem v SŠ v šolskem letu 2023/24 predstavlja pomemben mejnik v naših prizadevanjih za zaščito zdravja mladostnikov pred škodljivimi učinki UV sevanja.

V šolskem letu 2024/25 bomo namreč program Varno s soncem priporočili vsem SŠ v Sloveniji.

Vsi strokovni delavci, ki so sodelovali v pilotni izvedbi, so bili mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava, zato upamo na dober odziv za sodelovanje s strani SŠ v šolskem letu 2024/25.

Aktivnosti za izvedbo programa Varno s soncem za srednje šole v šolskem letu 2024/25 bodo temeljile na izkušnjah in predlogih sodelujočih v pilotnem programu Varno s soncem:

- Povabilo za sodelovanje v programu Varno s soncem bomo posredovali ravnateljem vseh SŠ v Sloveniji, saj je za uspešno izvedbo programa potrebno pridobiti čim več strokovnih delavcev. Preliminarno smo o nameri, da izvedemo program Varno s soncem, vse SŠ obvestili že konec avgusta 2024.
- Šolam bomo predlagali različne načine ozaveščanja o zaščiti pred UV sevanjem, ki vključujejo samostojno delo dijakov (npr. izdelava plakatov in filmčkov, ureditev informativnih kotičkov).
- Pripravili bomo splošna priporočila za zaščito pred UV sevanjem, ki jih bodo lahko vključili tudi v ure športne vzgoje in praktični pouk na prostem.
- Za dijake bomo pripravili prilagojeno spletno izobraževanje, pri tem pa bomo poskrbeli, da bo zanimivo in ne predolgo oziroma prepodrobno.
- Koordinatorjem bomo posredovali posodobljene infografike in plakate na temo UV sevanja in zdravja.

Spoštovani ravnatelji, strokovni delavci srednjih šol in dijaki,
vljudno vas vabimo k sodelovanju v programu Varno s soncem!

6. Viri

1. NIJZ, 2024. Rezultati spletne ankete O odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki izvedene v srednjih šolah v šolskem letu 2022/2023, dostopno na: <https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/odnos-do-zagorelosti-in-obiskovanja-solarijev-med-dijaki/>
2. Gradiva iz arhiva programa Varno s soncem. NIJZ, Program Varno s soncem, dostopno na: <https://nijz.si/programi/program-varno-s-soncem/>