



# Varno s soncem

---

**Informacije**

[www.nijz.si](http://www.nijz.si)

Sklop program varno s soncem

---

**Kontakti**

[varnossoncem@nijz.si](mailto:varnossoncem@nijz.si)

03 42 51 200 (program varno s soncem), 03 42 51 130

---

**Nosilci programa**

Nacionalni inštitut za javno zdravje  
Združenje slovenskih dermatovenerologov  
Društvo za boj proti raku regije Celje

---

**Sofinancerji in  
podporniki programa**

Ministrstvo za zdravje  
Združenje slovenskih dermatovenerologov  
Skupnost vrtcev slovenije  
Zveza slovenskih društev za boj proti raku

---

**Avtorice programa**

prim. mag. Simona uršič, dr. med., spec. higijene  
prim. mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije  
mag. Betka Verbovšek

---

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

S programom želimo doprinesti k spremenjenemu odnosu do sonca. Doseči želimo čim večjo osveščenost prebivalcev o škodljivih učinkih prekomernega izpostavljanja sončnemu UV sevanju in o pomenu izvajanja samozaščitnih ukrepov za varovanje zdravja. Dolgoročno pa ustaviti trend naraščanja oziroma doprinesti k zmanjšanju pojava kožnega raka v Sloveniji (še posebej melanoma).

## Izvajanje programa VARNO S SONCEM v obdobju od 2007 do 2024

Osrednja aktivnost programa VARNO S SONCEM je seznanjanje predšolskih otrok in šolarjev o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Ciljno populacijo že od začetka izvajanja programa predstavljajo otroci, ki obiskujejo vrtec in posredno njihovi starši. Od leta 2010 dalje so ciljna populacija tudi šolarji, četrtošolci in petošolci, od leta 2012 še ostale starostne skupine osnovnošolcev. V šolskem letu 2023/24 smo prvič vstopili tudi v srednje šole - program smo pilotno izvedli v nekaj srednjih šolah.

Začetek programa sega v leto 2007, ko smo ga predstavniki Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, Združenja slovenskih dermatovenerologov in Skupnosti vrtcev Slovenije v spomladanskem času prvič pilotno izvedli v Vrtcu Tončke Čečeve v Celju. Od leta 2008 dalje v programu sodelujejo vrtci iz vseh regij Slovenije. Program se je do sedaj dobro zasidral v številnih od njih. Z veseljem ugotavljamo, da število vključenih predšolskih otrok in vrtcev narašča. Tako je v programu v obdobju od 2007 do 2024\* sodelovalo že 558.919 predšolskih otrok. Menimo, da je bilo z vsebinami programa seznanjenih še precej več otrok, saj so usmeritvam programa sledili vrtci v celoti in ne zgolj oddelki z otroci, ki so bili dejansko prijavljeni kot sodelujoči.

Razveseljuje nas, da po letu 2010 narašča tudi delež prijavljenih osnovnih šol, do leta 2024\* je v programu Varno s soncem sodelovalo 310.194 osnovnošolcev.

Od začetkov v letu 2007 pa do leta 2024 je v programu Varno s soncem skupaj sodelovalo 869.113 predšolskih otrok in osnovnošolcev.

\*V letu 2020 program Varno s soncem ni bil izveden zaradi epidemije covid-19 in posledičnega zaprtja vrtcev in objektov osnovnih šol v spomladanskem delu šolskega leta 2019/20. Osnovne šole in vrtce smo takrat vseeno pozvali k osveščanju o pomenu izvajanja zaščite pred UV sevanjem in jim v podporo na spletnih straneh objavili e-gradiva za pomoč pri izvajanju aktivnosti. Glede na odzive posameznih vrtcev in šol so marsikje, predvsem v vrtcih, program vseeno izvedli v podobni obliki kot prejšnja leta. Tega smo bili veseli, saj kaže, da so v veliko vrtcih in šolah program in njegove vsebine ponotranjili in vključili med svoje redne vsakoletne dejavnosti.

Pilotno izvedbo programa Varno s soncem v nekaj srednjih šolah ocenjujemo kot uspešno (več na: <https://nijz.si/programi/program-varno-s-soncem/>), s programom Varno s soncem v šolskem letu 2024/25 tako vstopamo tudi v srednje šole.

### Poudarki in likovna podoba programa

V času izvajanja programa smo izoblikovali tudi njegovo celotno likovno (grafično) podobo, ki osnovne ukrepe zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov ponazarja z ikonami (zaščitno pokrivalo, zaščitna oblačila, sončna očala, senca, ura, zaščitna krema (kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem, voda ...).



Vsaka generacija otrok in šolarjev spozna vse ukrepe zaščite. Pri tem pa smo, zlasti v začetnih letih, po navadi še posebej izpostavili enega izmed ukrepov, ki ga je nato povzel tudi slogan programa za tekoče leto:

- ☀ *Slogan programa 2010 -2011* - V letih 2010 in 2011 smo program VARNO S SONCEM izvajali s sloganom SMUK POD KLOBUK oziroma IZBERI KAPO AL KLOBUK, saj smo v tem obdobju med samozaščitnimi ukrepi največji poudarek namenili uporabi primernih zaščitnih pokrival.
- ☀ *Slogan programa 2012 -2013* - V letih 2012 in 2013 smo program VARNO S SONCEM izpeljali s sloganom SONČNA URA PRAVI, KDAJ V SENCO SE POSTAVI. V tem obdobju smo med samozaščitnimi ukrepi izpostavljali poznavanje, iskanje in ustvarjanje primerne sence ter časa, v katerem je delovanje sončnih žarkov v dnevu najmočnejše. V letu 2012 smo pri tem poseben poudarek namenili poznavanju »pravila sence«.
- ☀ *Slogan programa 2014 -2015* - V letih 2014 in 2015 smo uporabili slogan OBLEKA Z ROKAVI SONCE USTAVI! In med pravili zaščite še posebej podrobno predstavili zaščito z oblačili. V letu 2015 smo dodali še podrobno predstavitev zaščite oči .
- ☀ V letu 2016 smo velik poudarek namenili predstavitvi pravilne uporabe kemičnih zaščitnih sredstev.
- ☀ Od takrat dalje se osredotočamo *na* zaščito z oblačili in pokrivali ter zaščito oči. Veliko pozornost ves čas namenjamo primerni organizaciji aktivnosti na prostem (časovno, izbira osenčenih območij).

### Kaj s programom pridobijo predšolski otroci in šolarji in kaj bodo pridobili dijaki?

- ☀ **Osnovna znanja o Soncu (koristne in škodljive učinke na zdravje)**, ki so podana njihovi starosti primerno.
- ☀ **Osnovna znanja o koži**, prav tako podana na način primeren njihovi starosti.
- ☀ Ob izvajanju programa udeleženci **usvojijo pravilen način izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov** (uporaba zaščitnih sredstev, načini obnašanja).
- ☀ Učence zadnje triade in dijake **opozorimo tudi na škodljivo delovanje UV sevanja umetnih virov** (solariji).

### Kaj bi izpostavili v programu?

Strokovni delavci vrtcev in osnovnih šol ciljno populacijo s sistematičnim pristopom seznanjajo o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Strokovni delavci srednjih šol pa dijake usmerjajo k pridobivanju informacij in k izvajanju samozaščitnih ukrepov. Usvojena znanja otroci, šolarji in dijaki v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč jih tudi udejanjajo (izvajajo) pri aktivnostih na prostem. S tem je dosežen večji učinek, večja je tudi verjetnost, da bodo pridobljena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevnem življenju. Še posebej, ker so v program posredno vključeni tudi starši otrok.

Kot prednost programa bi izpostavili še dejstvo, da program poudarja osnovno zaščito pred soncem:

- ☀ upoštevanje časa, ko je gibanje na prostem primerno,
- ☀ iskanje oz. ustvarjanje primerne sence (senca dreves, umik v zaprte prostore ali umetno zasenčene predele ter ustvarjanje individualne sence z uporabo primernih pokrival, oblačil in sončnih zaščitnih očal).

Uporaba kemičnih varovalnih pripravkov za zaščito pred soncem je v programu omejena zgolj na predstavitev njihovega pravilnega načina uporabe, brez navajanja oz. izpostavljanja posameznih proizvajalcev.

### Vizija programa Varno s soncem

Število sodelujočih v preventivnem programu Varno s soncem je iz leta v leto naraščalo. Naš cilj je, da bi program izvajali v vseh vrtcih, osnovnih in srednjih šolah in da bi izvajanje zaščite pred UV sevanjem usvojili in v vsakodnevno življenje prenesli vsi udeleženci.

Tako bi doprinesli k uresnitvi naše dolgoročne vizije: Zmanjšanje pojavnosti kožnega raka v Sloveniji.

Vodja programa Varno s soncem  
prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec.