

# Varno s soncem



## DELOVNO GRADIVO ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCIH

Šesta dopolnjena izdaja  
Ljubljana, 2026

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

Gradivo: DELOVNO GRADIVO  
ZA IZVAJANJE PROGRAMA  
VARNO S SONCEM V VRTCIH

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

Izdal: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)  
- prva izdaja: Ljubljana, 2018  
- dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2019  
- druga dopolnjena izdaja: Ljubljana 2022  
- tretja dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2023  
- četrta dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2024  
- peta dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2025  
- šesta dopolnjena izdaja: Ljubljana, 2026

Uredili: Člani Skupine za izvedbo programa Varno s soncem

Oblikovali: Kati Rupnik  
Erna Bric

Vsebina ni lektorirana.

## Otroci in sonce

Sonce zjutraj zgodaj vstane,  
z dobro voljo nas zbudi,  
z žarki malčke vse objame,  
naprej veselo odhiti.

Sonce naš prijatelj je,  
a brez zaščite res ne gre,  
kapa, krema in očala,  
bodo vse nas varovala!

Ko vročina je najhujša,  
v senco se poskrijemo,  
da pa žeja nas ne muči,  
vodo pridno pijemo.

Sonce naš prijatelj je,  
a brez zaščite res ne gre,  
kapa, krema in očala,  
bodo vse nas varovala!

Mojca Košmrlj in Tatjana Žinko  
Vrtec Miškolin, Ljubljana Polje





## **Spoštovani!**

*V našem okolju se ustaljene navade, ki spodbujajo izpostavljanje velikih površin telesa sončnim žarkom, prepočasi spreminjajo; lahko tudi zaradi nekaterih časovno precej odmaknjenih posledic na zdravju. Zagorela koža se številnim še vedno zdi privlačnejša od naravne polti.*

*Sonce ima nedvomno koristne učinke na zdravje ljudi (nastanek vitamina D, dobro počutje, svetloba (vključno z vplivom na razvoj očesa in vidno funkcijo ter cirkadiani ritem), toplota). Žal pa se v zvezi z izpostavljanjem Soncu srečujemo predvsem s številnimi škodljivimi posledicami na zdravju. Prekomerno izpostavljanje ultravijoličnim (dalje UV) žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na koži in očeh, vpliva tudi na imunski sistem.*

*Izpostavljanje UV sevanju Sonca in umetnih virov je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka in povzroča prezgodnje staranje kože. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in Sloveniji narašča.*

*V Sloveniji je, upoštevaje oba spola, kožni rak na prvem mestu po pogostosti med vsemi raki, njegova najbolj nevarna oblika, kožni melanom, pa na šestem mestu.*

*Preventivno ravnanje je potrebno zagotoviti na nivoju celotne populacije, z izvajanjem zaščitnih ukrepov je treba začeti že pri najmlajših. Otroška koža je tanjša, manj poraščena in zlasti v prvem desetletju življenja slabše tvori zaščitno kožno barvilo. Zato so otroci bolj kot odrasli občutljivi za škodljivo delovanje sončnega sevanja.*

*Otroci so tudi bolj izpostavljeni, saj se več gibajo na prostem. Znano je, da kar 80 odstotkov skupne življenjske izpostavljenosti UV žarkom dosežemo že v prvih dveh desetletjih življenja.*

*V okviru programa Varno s soncem vzgojiteljice in vzgojitelji predšolske otroke, ciljno populacijo programa, s sistematičnim pristopom seznanjate o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Usvojena znanja otroci v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč jih pri aktivnostih na prostem izvajajo tudi v praksi. Tako dosežen učinek je gotovo večji, večja je tudi verjetnost, da bodo otroci usvojena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevnem življenju. Še zlasti, ker so v program posredno vključeni tudi starši otrok.*

*Opisi dejavnosti, zbrani v delovnem gradivu, so nastali na osnovi poročil, ki so/ste nam jih v preteklih letih posredovali predstavniki sodelujočih vrtcev.*

*Vsi zbrani primeri dejavnosti so torej preskušeni v praksi. Opisane dejavnosti so se izkazale kot učinkovite za prenos znanj o koristnih in škodljivih učinkih sonca na zdravje ter pomenu in načinih zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja.*

*Vrtcem se zahvaljujemo za posredovane vsebine in želimo uspešno delo pri osveščanju otrok ter njihovih staršev tudi v letošnjem šolskem letu. Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem naj čim prej postane in ostane del rednih vsebin in dejavnosti v vseh vrtcih.*

Člani skupine za izvedbo programa Varno s soncem  
Simona Uršič, Maja Martinčič, Nataša Šimac, Aneja Štuhec in Dejan Bahč

## VSEBINA

KAZALO SLIK .....	8
NAPOTKI ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCIH .....	10
PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV - V IKONAH. 12	
OSNOVNI NAMEN PROGRAMA VARNO S SONCEM .....	16
IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU .....	18
Kako v vrtcu pristopimo k izvajanju programa Varno s soncem? .....	18
CILJI PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU .....	20
DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU .....	22
PRIMERI PREJ NAVEDENIH DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PREDSTAVLJENIH V OKVIRU POSAMEZNIH KURIKULARNIH PODROČIJ .....	26
JEZIK .....	26
NARAVA .....	26
DRUŽBA .....	27
GIBANJE .....	27
UMETNOST .....	28
MATEMATIKA .....	28
PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ VRTCEV .....	30
Polžek in sonce .....	32
I. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskih letih pred 2022/2023 .....	34
<i>Osvješčanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih</i> .....	35
<i>Ustvarjanje</i> .....	37
<i>Spoznavanje sence</i> .....	41
<i>Beleženje vremena</i> .....	45
II. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23 .....	46
<i>Obeležitev dneva sonca</i> .....	46
<i>Osvješčanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih</i> .....	47
<i>Upoštevanje časa, ko je moč sonca največja</i> .....	49
<i>Izvajanje ukrepa »pravilo sence: kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poiščem senco.«</i> .....	50
<i>Zasaditev drevesa</i> .....	51
<i>Spremljanje UV indeksa</i> .....	51
<i>Skrb za zadostno nadomeščanje tekočine</i> .....	52
<i>Skrb za živali med poletnimi dnevi</i> .....	54
III. Izvajanje programa varno s soncem v šolskem letu 2023/24 .....	55
<i>Praznovanje dneva sonca</i> .....	55
<i>Ustvarjalna izdelava pripomočkov za zaščito pred soncem</i> .....	56
<i>Poslikani pisani dežniki</i> .....	56

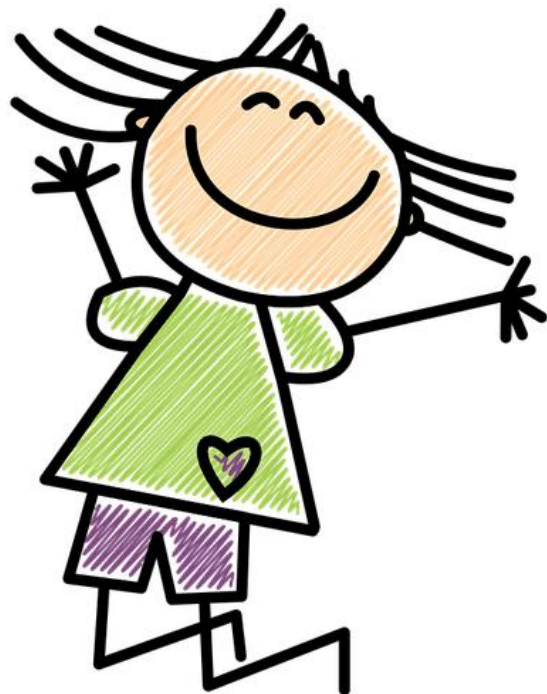
<i>Peka vafjev</i> .....	57
<i>Umik v senco</i> .....	58
<i>Spremljanje UV indeksa</i> .....	59
<i>Zaključna prireditev</i> .....	61
IV. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2024/25.....	62
<i>Ozaveščanje o vsebinah programa izven vrtca</i> .....	62
<i>Ozaveščanje in osveščanje o pravilni zaščiti pred soncem</i> .....	63
<i>Vpliv sončnih žarkov/temperature – peka vafjev</i> .....	66
<i>Ustvarjanje</i> .....	66
<i>Igre</i> .....	68
<b>PRIMERI PREDLOG ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM</b> .....	<b>70</b>
Izpolnjevanje delovnega lista RAD SE IGRAM V PESKOVNIKU .....	72
IZDELAVA LEGIONARSKE KAPE .....	74
OPOMNIK VARNO S SONCEM .....	76
IZDELAVA KNJIŽICE VARNO S SONCEM .....	78
EVIDENTIRANJE IZVAJANJA ZAŠČITNIH UKREPOV V PROSTIH DNEH V TABELO .....	80
KAKO SE MED VIKENDI ZAŠČITIM PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV? .....	82
SKRBE ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI SONČNIH ŽARKOV OB SOBOTAH IN NEDELJAH .....	84
IGRA SPOMIN .....	86
ISKANJE RAZLIK .....	88

## KAZALO SLIK

Slika 1: Plakati Varno s soncem .....	35
Slika 2: Kotiček za starše.....	35
Slika 3: Obveščanje lokalne skupnosti s plakati, ki so jih izdelali otroci .....	35
Slika 4: Info kotiček Varno s soncem za starše in obiskovalce .....	35
Slika 5: Plakat Varno s soncem .....	36
Slika 6: Obvestilo za starše .....	36
Slika 7: Slikopis pesmi (Skupina Mucki) .....	37
Slika 8: Likovni izdelki na temo sonca (Zelena igralnica) .....	37
Slika 9: Sonce iz vejic .....	38
Slika 10: Likovna dejavnost Sonce .....	38
Slika 11: Slikopis »POLETNE ZGODBE« .....	39
Slika 12: Ustvarjanje sledi s prsti .....	39
Slika 13: Slikopis pesmice Otroci in sonce .....	40
Slika 14: Plakat Varno s soncem .....	40
Slika 15: Kotiček Varno s soncem .....	40
Slika 16: Sončna ura na igrišču (Zelena igralnica).....	41
Slika 17: Igranje pod šotorom .....	41
Slika 18: Igranje v senci .....	42
Slika 19: Predstava Sence v gibanju .....	42
Slika 20: Senčno gledališče - predstava Sonce je šlo na potep.....	43
Slika 21: Spomin Varno s soncem.....	44
Slika 22: Vremenski domino .....	44
Slika 23: Poletni bingo .....	44
Slika 24: Igra Kaj sodi oz. kaj ne sodi skupaj (Skupina Papirnati zmajčki) .....	45
Slika 25: Beleženje vremena (Skupina Polžki) .....	45
Slika 26: Misel ob Dnevu sonca .....	46
Slika 27: Sončkov tek – medalje .....	46
Slika 28: Kotiček Varno s soncem .....	47
Slika 29: Plakat Varno s soncem .....	47
Slika 30: Opomniki .....	48
Slika 31: Knjižice Varno s soncem.....	48
Slika 32: Plakat Vremenko .....	48
Slika 33: Ura Varno na soncu.....	49
Slika 34: Upoštevanje moči sonca .....	49
Slike 35: »Obris moje sence« .....	50
Slika 36: Prikaz ukrepa Pravilo sence.....	50
Slika 37: Sajenje drevesa .....	51
Slika 38: Spremljanje UV indeksa .....	51
Slika 39: Plakat UV indeks.....	51
Slika 40: Skrb za nadomeščanje tekočine.....	52
Slika 41: Preglednica za spremljanje zaužite tekočine .....	53
Slika 42: Preglednica za spremljanje izvajanja ukrepov .....	54
Slika 43: Skrb za živali v vročih dneh .....	54
Slika 44: Sončkov tek .....	55
Slika 45: Informativni kotiček .....	55

Slika 46: Legionarske kape iz papirja .....	56
Slika 47: Slikanje na dežnike .....	56
Slika 48: Vremenski in temperaturni koledar .....	57
Slika 49: Peka vafjev .....	57
Slika 50: Poletno vzdušje v telovadnici .....	58
Slika 51: Igra v senci dreves .....	58
Slika 52: Navodila za beleženje UV indeksa .....	59
Slika 53: Tabela za beleženje UV indeksa .....	60
Slika 54: Unikatni klobučki .....	61
Slika 55: Pozdrav soncu .....	62
Slika 56: Medgeneracijsko druženje .....	62
Slika 57: Kotiček Varno s soncem .....	63
Slika 58: Zaščiten sonček .....	63
Slika 59: Plakat za osveščanje .....	64
Slika 60: Pravila zaščita pred soncem .....	65
Slika 61: Pripomočki za zaščito pred soncem .....	65
Slika 62: Ponazoritev vpliva sončnih žarkov .....	66
Slika 63: Senčniki .....	66
Slika 64: Ustvarjanje obeskov sonca .....	67
Slika 65: Likovno ustvarjanje na temo sonce .....	67
Slika 66: Igra v senci .....	68
Slika 67: Sončni spomin .....	68
Slika 68: Uganke za kviz .....	68
Slika 69: Plakati Varno s soncem: .....	88
Slika 70: Plakati Varno s soncem: .....	88

## NAPOTKI ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCIH



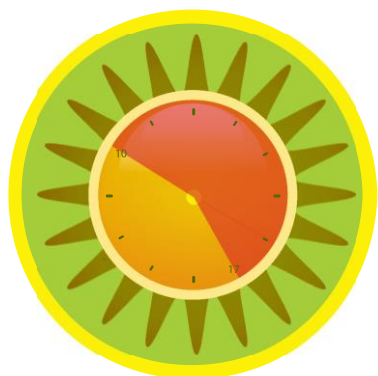


## PRIPOROČILA ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV - V IKONAH

Ukrepe za zaščito pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov izvajamo dosledno, že od najnežnejših let:

- **Umik v senco** - Poiščemo senco, naravno ali umetno ali ustvarimo senco kamor se lahko umaknemo.
- **Ustvarjanje Individualne sence** - Z uporabo zaščitnih oblačil, pokrival in sončnih očal si ustvarimo svojo lastno senco..
- **Dodatna zaščita - Izpostavljene dele telesa še dodatno zaščitimo s kemičnimi varovalnimi pripravki**, ki pa naj ne bodo uporabljeni zato, da bi podaljševali čas, ko smo izpostavljeni močnemu Soncu.

Tabela: Ikone, ki ponazarjajo osnovna priporočila za zaščito pred sončnim UV sevanjem



### Upoštevamo uro dneva.

#### OMEJIMO IZPOSTAVLJANJE SONCU V ČASU NJEGOVE NAJVEČJE MOČI.

Moč sončnega UV sevanja (UV indeks) je v Sloveniji največja med aprilom in septembrom, z vrhom junija in julija.

Od druge dekade maja do prve dekade avgusta je v nižinskem delu Slovenije ob jasnih dneh med 10. uro in 17. uro vrednost UV indeksa 3 in več - to so vrednosti UV indeksa, pri katerih svetujemo zaščito.

(vir podatkov o vrednostih UV indeksa: ARSO. UV index. Dnevni potek UV indeksa. Pridobljeno 6.3.2026:

<https://meteo.arso.gov.si/uploads/probase/www/sproduct/biomet/bulletin/sl/biovreme/>)

Najvišje vrednosti UV indeksa so v urah okoli sončnega poldneva, ki je po poletnem času ob 13. uri.

Aktivnosti na prostem opravimo prej ali potem oziroma se primerno zaščitimo glede na vrednosti UV indeksa (Tabela 1).



### Upoštevamo pravilo sence:

»Kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, se umaknem v senco!«

#### KO JE SONCE NAJMOČNEJŠE, POIŠČEMO OZ. USTVARIMO SENCO.

#### Kje poiščemo senco?

Umaknemo se v zgradbo, šotor, senco drevesa ...

#### Kako si ustvarimo senco v katero se lahko umaknemo?

Odpremo dežnik, tendo ...



**KADAR SE NE MOREMO UMAKNITI SONCU, SI Z OBLAČILI, POKRIVALOM IN OČALI USTVARIMO SVOJO LASTNO SENCO.**

**Kako si ustvarimo svojo lastno senco?**



▪ **Glavo si zaščitimo s primernim pokrivalom.**

Glavo si zaščitimo s širokokrajnim klobukom (7,5-10 cm) ali s kapo s ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.



▪ **Izberemo primerna oblačila.**

Za močno sonce izberemo oblačila z oznako visoke zaščite, t. j. UPF (*angl.* ultraviolet protection factor) najmanj 40+.

Tudi če nimamo oblačil z oznako visoke zaščite, se lahko primerno zaščitimo. Izberemo oblačila, ki so lahna in gosto tkana, z dolgimi rokavi in hlačnicami. Boljšo zaščito pred soncem nudijo oblačila, ki so ohlapna in v več plasteh, v živih ali temnejših barvah.

Zavedamo se, da nepokrita koža NI zaščitena!



▪ **Uporabljamo sončna očala ustrezne kakovosti.**

Izberemo očala ustrezne kakovosti in oblike:

blokirajo naj 99-100% UV sevanja oziroma sevanje do 400 nm in prepuščajo 75-90% vidne svetlobe (leče CE, UV 400; čim večji očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Za otroke so priporočljive leče iz polikarbonata ali CR-39 materiala. Prekomerna raba očal pri otrocih ima lahko tudi negativen vpliv na razvijajočo se vidno funkcijo. Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti zato sončnih očal ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože. Tehnične zahteve so naslednje: dobra pozicija na nosku, udobna namestitvev in stranska zaščita pred odbito svetlobo. Sončna očala z neustreznimi okvirčki za določen otrokov obraz, lahko privedejo do višje izpostavljenosti notranjih očesnih struktur UV svetlobi kot bi je bile le-te deležne zgolj z uporabo čepice s ščitnikom.

**NA PREDELIH, KI JIH NI MOGOČE ZAŠČITITI NA NARAVNE NAČINE, KOT DODATNO ZAŠČITO UPORABIMO PRIPRAVKE ZA ZAŠČITO PRED SONCEM.**

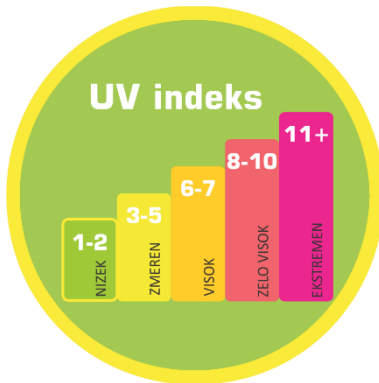
Vedno izberemo širokospektralno zaščito (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF ali *angl.* sun protection factor SPF) najmanj 30.



Da bo zaščita pred soncem učinkovita, pripravke za zaščito pred soncem (kreme, geli, losjoni...) pravilno uporabljamo:

- \* Uporabimo zadostne količine nanosa. Po 5ml (1 čajna žlička) na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo.
- \* Namažemo se dovolj pogosto. Namažemo se 30 minut preden gremo na sonce, ko je koža še hladna in suha. Pri tem ne pozabimo na čelo, ustnice, ušesa, veke, nos, vrat in dekolte ter kožo pod naramnicami kopalk ali obleke. Kremo ponovno nanese vsaki 2 uri oz. pogosteje, npr. po kopanju, močnem potenju, brisanju ...

**Pripravki za zaščito pred soncem niso namenjeni podaljšanju izpostavljanja soncu.**



**DNEVNO SPREMLJAMO NAPOVEDI UV INDEKSA**

**Samozaščitne ukrepe izvajamo glede na vrednost UV indeksa (Tabela 1).**

UV indeks je krajevno specifičen. Poleg UV indeksa zato upoštevamo tudi pravilo sence (Kadar je naša senca krajša od telesa, poiščimo senco.).



**PIJEMO DOVOLJ VODE.**

Ne pozabimo na nadomeščanje izgubljene tekočine!

**Tabela 1:** Priporočeni zaščitni ukrepi glede na stopnjo UV sevanja, izraženega z UV indeksom (prirejeno po [https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-ultraviolet-\(uv\)-index](https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/radiation-the-ultraviolet-(uv)-index))

UV INDEKS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11 +	
STOPNJA UV SEVANJA	NIZKA		ZMERNNA			VISOKA		ZELO VISOKA			EKSTREMNA	
ZAŠČITA PRED UV SEVANJEM	<p><b>ZAŠČITA NI POTREBNA</b></p> <p>Pri dolgotrajnem izpostavljanju uporabi: sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 		<p><b>ZAŠČITA JE POTREBNA</b></p> <p>V opoldanskih urah poišči senco. Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 					<p><b>ZAŠČITA JE NUJNA</b></p> <p>V opoldanskih urah se izogibaj bivanju na prostem! Zagotovo poišči senco! Uporabi: zaščitna oblačila, pokrivalo, sončna očala, kremo za zaščito pred soncem.</p> 				

*Več: UV sevanje in zdravje <http://www.nijz.si/sl/ultravijolicno-uv-sevanje-in-zdravje> ter ostala gradiva za izvajanje programa Varno s soncem, objavljena na spletni strani NIJZ ali posredovana po e-pošti na e-naslov koordinatorja programa v vrtcu oz. posredovana v tiskani obliki.*

## OSNOVNI NAMEN PROGRAMA VARNO S SONCEM

S programom želimo doseči:

- otroke in njihove starše spodbuditi k zavedanju o nevarnosti delovanja sončnih žarkov,
- otroke spodbuditi k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki,
- otroke in njihove starše spodbuditi k doslednemu upoštevanju in izvajanju zaščitnih ukrepov ob izpostavljenosti delovanju sončnim žarkom,
- vplivati na spremenjen odnos do izpostavljanja sončnim žarkom v celotni populaciji Slovenije in z doslednim izvajanjem zaščitnih ukrepov v celotni populaciji dolgoročno zmanjšati pojavljanje rakavih obolenj kože v Sloveniji.

Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem naj zato postane del rednih vsebin ter dejavnosti in življenja v vseh vrtcih.



Vir: *Gradiva za izvedbo programa Varno s soncem 2014 - osrednja tema je bilo poznavanje pravila sence*



## IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Bistvo programa Varo s soncem je, da otroci usvojena znanja o posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito zmanjšamo, v vrtcih tudi redno izvajajo v praksi.

Vse to pa otrokom omogočate vzgojiteljice in vzgojitelji, ki jim najprej skozi različne dejavnosti približate vsebino in po tem ob sončnih dneh tudi skrbite, da se ukrepi za zaščito pred soncem dosledno izvajajo v praksi.

Pri izvajanju programa je glavni poudarek na lastni aktivnosti otrok, kar omogoča, da otroci vsebine čim bolj ponotranjijo. Otroci sodelujejo pri pripravi miselnih vzorcev, aktivni so pri tematsko obarvanih igratih vlog, k izvajanju zaščite jih vzpodbujate pri izvajanju vsakodnevnih aktivnosti na prostem itd.

Pri iskanju informacij na to temo so vključeni tudi starši, ki skupaj z otroki poiščejo odgovore. Starši seveda poskrbijo tudi za zaščitna sredstva (pokrivala, primerna oblačila) in za dosledno izvajanje zaščitnih ukrepov tudi v dneh, ko otrok ni v vrtcu.

## Kako v vrtcu pristopimo k izvajanju programa Varo s soncem?

### 1. Načrtovanje programa Varo s soncem v vrtcu

Izobraževalno srečanje: kurikularna skupina za koordinatorje načrtovalnih timov.

Načrtovalni timi strokovnih delavk po starostnih obdobjih otrok, načrtovanje teme v tandemu.

Vsebina načrta:

- Izhodišče za izvajanje programa (začetek smiselno povežemo s prejšnjo temo).
- Cilji (poiščemo v Kurikulumu za vrtce).
- Organizacija (prostora, časa, sredstev in dejavnosti).
- Evalvacija.

### 2. Izvajanje programa

Priprava:

- Predhodna seznanitev staršev.
- Ustvarimo problem, ki bo miselni izziv za otroke.
- Povežemo ga z aktualnimi zadevami v okolju.
- Tematsko organiziramo igralne kotičke v igralnici in na prostem.
- Ponudimo vsebinsko ustrezno didaktiko.

Izvedba:

- Otrok spoznava lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote.
- Otrok spoznava za zdravje koristne in škodljive vplive sonca.
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in tudi sam.
- Spodbujamo ustvarjalnosti v kontekstu teme na vseh področjih dejavnosti (umetnost, jezik, narava, družba, gibanje, matematika).
- Skrbimo za to, da imajo otroci vedno na razpolago dovolj tekočine (vodo).
- Vzgojitelji sodelujemo pri načrtovanju in izvajanju dejavnosti.

- Skrbimo za dober vzgled vseh zaposlenih v vrtcu.
- Skrbimo za obveščanje in sodelovanje s starši.
- Ves čas opazujemo otroke in spremljamo njihovo učenje novih vzorcev obnašanja ter poudarjamo pomen za zdravje.

### **3. Pričakovani rezultati**

Starši sodelujočih otrok, vzgojitelji, otroci osvojijo pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki in jo izvajajo v praksi.

## CILJI PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

**Globalni cilj:** Spoznavanje zdravega in varnega načina življenja.

Posamezni cilji programa Varno s soncem:

- Otrok spoznava svoje telo, življenjski cikel ter zdrav in varen način življenja.
- Otrok spoznava, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok spoznava, kako se lahko varuje pred poškodbami, boleznimi in škodljivimi snovmi.
- Otrok odkriva in spoznava vremenske pogoje, pogoje in pojave.
- Otrok odkriva in spoznava pojav sonca in si oblikuje primerno predstavo o njem.
- Otrok odkriva in spoznava lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- Otrok se seznanja s pomenom pravilne zaščite pred sončnimi žarki.
- Otroci in starši se seznanjajo z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca (primerna oblačila, pokrivala, zaščitna krema ...).
- Otroke in starše se spodbuja k pravilni in dosledni uporabi zaščitnih sredstev in izvajanju aktivnosti za zaščito pred sončnimi žarki.
- Otrok aktivno sodeluje pri vsakodnevnih dejavnostih zaščite.
- Otrok se nauči sam poiskati senco v naravi.
- Otrok se navadi, da zaužije dovolj tekočine (voda).
- Otrok spoznava besedo, knjigo kot vir informacij.
- Otrok spoznava grafične prikaze, jih oblikuje in odčitava.
- Otrok se seznanja s strategijami merjenja, z merili in enotami.



## DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PROGRAMA VARNO S SONCEM V VRTCU

Dejavnosti, ki potekajo v času izvajanja izobraževalnega dela programa Varno s soncem so namenjene:

- Seznanjanju otrok o delovanju sonca, njegovih škodljivih in koristnih učinkih na človekovo telo in okolje ter načinih zaščite.
- Spodbujanju otrok k upoštevanju zaščitnih ukrepov in uporabi zaščitnih sredstev pred škodljivimi sončnimi žarki (umik v senco, širokokrajni klobuk, obleka z dolgimi rokavi in hlačnicami, sončna očala).

Dejavnosti potekajo v ustrezno organiziranih kotičkih v igralnici in na prostem, opremljenih z vsebinsko usmerjenim gradivom. Poleg splošnih dejavnosti, navedenih v nadaljevanju, so ostale razvrščene glede na predmet, pojav, ki naj bi ga otrok spoznal ali pa glede na način izvajanja dejavnosti povezanih s promoviranjem uporabe ustrezne zaščite pred soncem. Dejavnosti za zaščito otrok pred nevarnimi sončnimi žarki v vrtcu potekajo prek igre, na zabaven, preprost a poučen način.

### Splošne dejavnosti:

- Branje iz izobraževalne otroške literature.
- Pregledovanje knjig na temo sonca.
- Izdelovanje miselnih vzorcev.
- Oblikovanje in izpolnjevanje tabel z uporabo samozaščitnih sredstev.
- Izdelovanje plakatov na temo zaščita pred soncem
- (iz revij izrezana in nalepljena: oblačila, pokrivala, očala, kreme za zaščito pred soncem ...).
- Spremljanje in beleženje vremena s simboli.
- Otroci samostojno razmišljajo, sklepajo. V skupini iščejo načine, kako se je možno zaščititi pred soncem, vročino ...
- Pomembno: Starši so, v kotičkih za starše oziroma po dogovorjenih komunikacijskih kanalih, sproti obveščeni o dejavnostih in seznanjeni o zaščiti pred prekomernim izpostavljanjem soncu in drugimi nevarnostmi v poletju.

### Dejavnosti namenjene spoznavanju lastnosti Sonca:

- Otroci se seznanjajo s pojmom sonce preko različnih medijev.
- V knjigah, revijah, slikanicah iščejo informacije o Soncu.
- Sodelujejo v didaktičnih pogovorih o zdravju in zaščiti.
- Otroci izdelajo plakat o Soncu.
- Otroci razvrščajo slike pravilnega in nepravilnega ravnanja na soncu.
- Otroci opazujejo vplive sonca v naravi (voda v senci in na soncu; bela črna podlaga na soncu; sušenje mokre krpe na soncu in senci ...).
- Otroci s povečevalnim steklom zbirajo sončne žarke (seveda s pomočjo odraslega) in opazujejo kaj se dogaja s papirjem.
- Otroci spoznavajo prednosti in slabosti sončnega sevanja, spoznajo pozitivne in negativne učinke Sonca za naše telo prek zgodb, lutke, pogovora, fotografij itd.
- Otroci spoznajo posledice prekomernega izpostavljanja soncu.
- Otroci spoznajo pravila zaščite pred soncem.

### **Dejavnosti namenjene spoznavanju sence:**

- Otroci iščejo informacije v otroških enciklopedijah.
- Otroci prepoznavajo naravne in umetne sence.
- Otroci beležijo temperaturo ob različnih delih dneva, na soncu in v senci.
- Otroci opazujejo svojo senco in jo merijo, primerjajo, označujejo.
- Otroci sodelujejo pri izdelavi senčne ure: opazujejo premikanje, dolžino sence ob različnih urah.

### **Dejavnosti namenjene ustvarjanju sence:**

- Otroci na igrišču s pomočjo odraslega izdelajo senčne bivake, si naredijo senco z zaveso, šotorom, pod drevesom.
- Otroci merijo dolžino sence ob različnih urah z različnimi merskimi enotami in podatke vpisujejo v tabelo.
- Otroci z velikim dežnikom ustvarijo umetno senco in spoznavajo razlike med umetno in naravno senco.

### **Izdelava sončne ure:**

- Z otroki naredimo preprosto sončno uro - palico namestimo navpično na tla in v različnih časovnih segmentih opazujemo dolžino in premik sence.

### **Družabne igre na temo zaščite pred soncem:**

- Otroci se igrajo KVIZ na teme sonca, sence, vremenskih pojavov, zaščite pred soncem.
- Otroci se igrajo igro SPOMIN na temo Varno s soncem:
- Otroci skupaj z vzgojitelji izdelajo matematično igro Spomin. Otroci narišejo dve enaki sličici, ki upodabljata poletje in zaščito pred soncem, npr. sonce, klobuk, ohlapna oblačila, sončna očala, izdelek sončne kreme, drevo s senco, kozarec z vodo, lubenico ... Ob igranju igre Spomin imajo otroci možnosti utrjevanja osnovnih pravil zaščite pred soncem.
- Otroci se igrajo igro ČLOVEK, NE JEZI SE na temo Varno s soncem, ki jo izdelajo vzgojitelji ali pa otroci sami s pomočjo vzgojiteljev.
- Otroci se igrajo didaktično igro, pokrivanko Varno s soncem, v kolikor jo je vrtec prejel v preteklih letih sodelovanja v programu.

### **Ogled lutkovne predstave ali animiranega filma na temo zaščite pred soncem:**

Tematska lutkovna predstava ali animirani film nudi odlično izhodišče za razgovor o vplivu sonca, možnostih zaščite pred škodljivim delovanjem UV žarkov.

### **Likovno ustvarjanje na temo zaščite pred soncem:**

Likovno ustvarjanje na temo sonce, vesolje, morje, počitnice, poletne igre, družinski dopust, zaščita pred soncem z različnimi likovnimi tehnikami:

- Otroci gnetejo, oblikujejo, valjajo plastelin, glino, slano testo in ustvarjajo na temo poletje, sonce.
- Otroci uporabljajo škarje pri izrezovanju slikic iz revij.
- Otroci rišejo sonce z voščenkami, kredami, flomastri, ogljem, suhimi barvicami, na temo poletje, sonce ustvarjajo s tempera barvicami.
- Otroci rišejo s kredami na asfaltni površini.

**Izdelovanje zaščitnih pokrival:**

- Otrok izdelava legionarsko kapo iz časopisnega papirja.
- Otrok izdelava papirni klobuček z velikimi krajci in ga pobarva.

**Igra vlog na temo zaščite pred soncem, otroci uživajo v različnih igrah vlog:**

- »Gremo na počitnice«, ko se pripravljajo, da se bodo odpeljali na poletne počitnice. Na voljo imajo različna oblačila ter ostale predmete, ki se jih uporablja na plaži oz. na počitnicah.
- »Na plaži«, ko predpostavljajo, da so ob morju. Na voljo imajo različne predmete, ki se jih uporablja na plaži, kot npr. brisače, slamnate klobuke, čepice, kremo za zaščito pred soncem, plastenko vode, revijalne časopise, sadje ...

**Izbira tematskih pesmi:**

- Otroci se naučijo in pojejo pesmi, npr. Na planincih, Sijaj, sijaj sončece, Sonce se smeje itd. ter jih spremljajo z lastnimi inštrumenti (ploskanje, udarjanje).
- Otroci prisluhnejo otroškim pesmicam o soncu, morju, poletju itd. na CD-jih.
- Otroci plešejo ob poletni glasbi.
- Otroci plešejo s pokrivali.

**Igre z vodo:**

- V vročih dneh se otroci hladijo ob igri z vodo (vedra in bazeni z vodo): prelivanje vode, škropljenje z vodo, spuščanje ladjic, pihanje s slamicami, potapljanje različnih predmetov, štafetne igre z vodo. Bazeni oz. vedra so postavljeni v senco.

**Izvajanje sprostitvenih dejavnosti v naravi:**

- Otroci sodelujejo v jutranjem pozdravnem krogu in pogovoru v skupini.

**Piknik na temo zaščite pred soncem:**

Ob zaključku programa in koncu šolskega leta se otroci s starši udeležijo piknika na prostem pod drevesom v senci. Zaželeno je, da imajo klobuke za zaščito pred soncem.



## PRIMERI PREJ NAVEDENIH DEJAVNOSTI ZA DOSEGO CILJEV PREDSTAVLJENIH V OKVIRU POSAMEZNIH KURIKULARNIH PODROČIJ

### JEZIK

#### Dejavnosti:

- Pogovor o soncu, koži in zaščiti s pomočjo različnih knjig in drugih didaktičnih sredstev.
- Prebiranje zgodb povezanih s poletjem, morjem, soncem, počitnicami v revijah in knjigah za otroke ter pogovor o vsebini in na kakšen način se otroci na morju zaščitijo pred soncem.
- Prebiranje pesmi o soncu iz različnih knjig za otroke.
- Deklamacije, uganke ...
- Knjižni kotiček: umetnostna in neumetnostna besedila (zgodbe, pesmice, priročniki, enciklopedije o vremenu, letnih časih ...).
- Poletje v risanih serijah.

#### Cilji:

- Ob poslušanju pravljic in pesmic otrok razvija zmožnost domišljajske rabe jezika.
- Otrok razvija jezikovno zmožnost v različnih funkcijah in položajih, ob vsakodnevnih dejavnostih ter v različnih socialnih situacijah.
- Otrok uživa in se zabava v rimah ter besednih igrach.

### NARAVA

#### Dejavnosti:

- Opazovanje dolžine sence našega telesa in temu primerno pravočasen umik v senco.
- Opazovanje in merjenje sence na prostem; izdelava senčne ure.
- Izvajanje poskusa prosojnosti oblačil s svetilko: skozi tkanine različnih materialov in barv se sveti s svetilko in opazuje, skozi katere tkanine svetloba prehaja in so zato manj primerne za zaščito pred soncem.
- Skrb za eko vrt – ugotavljanje vpliva sonca na rast rastlin.
- Zaščita pred sončnimi žarki (pogovor, osveščanje ob zgodbi, npr. Senčna ura).
- Sončni zahod, vzhod ... ( pogovor, opazovanje).
- Pogovori o zdravju in zaščiti pred škodljivimi vplivi sonca.
- Izdelava vremenskega koledarja in spremljanje sončnih dni.
- Igre z vodo (pretakanje, prelivanje, brizganje) in kopanje v bazenu.

#### Cilji:

- Otrok spoznava sebe, svoje telo, njegove dele in njihovo funkcijo.
- Otrok se zave, da na njegovo zdravje vpliva okolje, pa tudi on sam.
- Otrok odkriva in spoznava pojav sonca in si oblikuje razvojni stopnji primerno predstavo o njem.
- Otrok odkriva in spoznava lastnosti sončnih žarkov: svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- Otrok spoznava, kako se lahko varuje pred škodljivimi vplivi sonca.

## DRUŽBA

### Dejavnosti:

- Osveščanje otrok in staršev s pomočjo v sklopu programa Varno s soncem izdelanega miselnega vzorca o zaščiti pred sončnimi žarki.
- Plakat o zaščiti pred sončnimi žarki za starše: spodbuda staršem, da prinesejo zaščitna pokrivala, primerna oblačila za otroke ...
- Družabne igre, npr. Sonček (knjiga – Otroške in družinske igre).
- Seznanitev s pravili didaktične igrice, pokrivanke Varno s soncem.
- Socialna igra »Ugani kaj je v vreči«: otrokom v vrečo pripravimo najrazličnejše predmete, ki imajo ali nimajo povezave z zaščito pred soncem. Otroci iščejo vsiljivce in s tem nastane veliko možnosti za pogovor, kaj nam nudi zaščito pred soncem in kaj ne.
- Socialna igra »Lovljenje sence«: igra se izvaja na zunanjem asfaltnem igrišču v zgodnjem dopoldanskem času. Poleg socialnega in gibalnega aspekta igre, daje tudi iztočnico za pogovor o dolžini in pravilu zadrževanja v senci.

### Cilji:

- Otrok ima možnost razvijati sposobnosti in načine za vzpostavljanje, vzdrževanje in uživanje v prijateljskih odnosih z enim ali več otroki.
- Otrok se seznanja z varnim vedenjem in se nauči živeti in ravnati varno v različnih okoljih: v vrtcu, na sprehodu, v gozdu.

## GIBANJE

### Dejavnosti:

- Bivanje na prostem - sprehodi, igrišče z igrali, peskovnik, terasa, asfaltna ploščad, travnik, kotički pod drevesom... v zgodnjih dopoldanskih urah.
- Aktivno igrišče, aktivni sprehodi. Ob izvajanih dejavnostih ves čas didaktični pogovor o primerni zaščiti, pomenu nadomeščanja tekočin, trajanju dejavnosti, pomembnosti ure in kdaj se vrniti v vrtec.
- Jutranje razgibavanje ob tematsko izbrani glasbi Dobro jutro sonce.
- Opazovanje senc, ki so nastale na igrišču in igranje gibalne igre POHODI MOJO SENCO. Otroci skušajo pohoditi senco svojim vrstnikom. Igra je zelo zabavna, hkrati otroci poimenujejo dele telesa, kar ustvarja še več gibanja. Na vsak način namreč želijo skočiti komu na glavo (senco) in so praviloma neutrudni, če jim spodleti, ko se vrstnik uspešno skloni ali odskoči.
- Umirjanje ob klasični glasbi in ob posnetkih zvokov iz narave (Štirje letni časi- poletje, Jutranja zarja, zvoki morja, nevihte ...).
- Opazovanje in merjenje svoje sence na prostem.

### Cilji:

- Sproščeno izvajanje naravnih oblik gibanja.
- Razvijanje prstne spretnosti in orientacije.
- Uvajanje otrok v igre, kjer je treba upoštevati pravila.

## UMETNOST

### Dejavnosti:

- Oblikovanje koticika »Plaža«; oprema koticika s sredstvi za zaščito pred soncem (sončna očala, krema za zaščito pred soncem, različna pokrivala in oblačila). Otroci v igri vlog prenašajo usvojeno znanje in skozi igro kažejo, kako skrbijo za dojenčke v koticiku in jih zaščitijo pred soncem.
- Izdelovanje in poslikava legionarskih kap iz papirja – vsak otrok izdelava svojo, izdelajo lahko tudi legionarske kape za dojenčke v koticiku »Plaža«.
- Petje in uprizarjanje ob že znanih pesmih o poletju (Sijaj, sijaj sončece; Sonce se smeje; Barčica po morju plava ...).
- Seznanitev z novimi pesmicami povezanimi s soncem, morjem, poletjem.
- Likovno ustvarjanje z različnimi tehnikami v senci na prostem »Pod senčnikom« tematsko povezano z vremenski pojavi (trganka, tiskanje, slikanje), soncem (slikanje s kredami in ogljem) za slikarsko razstavo ob koncu izvajanja programa.
- Poslušanje pesmi povezanimi s soncem, morjem, poletjem itd. s pomočjo avdiovizualnih sredstev (DVD, CD predvajalnik).
- Likovno ustvarjanje z različnimi tehnikami (akvarel, plastelin, slano testo, tempera barvice ...) na temo poletja.

### Cilj:

- Spodbujanje radovednosti in veselja do umetniških dejavnosti.

## MATEMATIKA

### Dejavnosti:

- Reševanje različnih delovnih listov na temo zaščite pred soncem (obkroževanje predmetov in pojavov, ki nam nudijo zaščito pred soncem; pobarvanke s predmeti, ki nudijo zaščito pred soncem).
- Vremenski koledar (vsakodnevno beleženje in označevanje vremena).
- Seznanitev z vremenskimi simboli.
- Spoznavanje časovnih terminov: zgodaj, pozno, zjutraj, dopoldne, popoldne, zvečer ...
- Opazovanje in merjenje svoje sence na prostem.

### Cilji:

- Otrok uporablja simbole; razvršča.
- Otrok razvija orientacijo; spoznava prostor, njegove meje, zunanost, notranost.



## PRIMERI DOBRIH PRAKS IZ VRTCEV



*V okviru programa Varno s soncem vsako šolsko leto v vrtcih nastajajo nove vsebine in aktivnosti, v katere vzgojitelji in vzgojiteljice vključujejo predšolske otroke, družinske člane otrok in lokalno skupnost. Tako vsebine ne ostanejo le v teoretičnih okvirjih, ampak se vpeljujejo tudi v prakso in se prepletajo z različnimi področji. Vsebine, ki jih spoznavamo skozi aktivnosti oziroma prakso, so bolj učinkovite pri prenosu znanj in vsebin, ki jih zajema program.*

*V programu sodelujoči vrtci nam že od začetka programa vsako leto pošiljajo raznolike aktivnosti, ki so jih razvijali skozi vsa ta leta. Prvi vključeni vrtci so z razvijanjem aktivnosti in vključevanjem ne le predšolskih otrok, temveč tudi družinskih članov in lokalne skupnost, orali ledino pri razvoju programa in vključevanju vsebin programa v redne vsebine in dejavnosti v vrtcih.*

*V gradivu so zbrane aktivnosti in dejavnosti, ki so jih skozi leta pripravili v sodelujočih vrtcih in s tem ogromno pripomogli k razširjanju znanj o učinkih sonca na zdravje, tako škodljivih in koristnih ter poznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem med otroci, družinskimi člani otrok in v lokalni skupnosti. Zbrane so vsebine, ki smo jih iz vrtcev prejeli od začetka programa in vse do danes.*

## POLŽEK IN SONCE

Polžek v senco teče,  
da ga sonce ne opeče.

S kapico se bo pokrtil  
in z očali očke skril.

V hiški bo počakal,  
da ne bo več vroče  
in potem prilezel  
spet iz svoje koče.

Avtorica pesmice: Grozdana Gornik





# I. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskih letih pred 2022/2023

– slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji

*Opomba: Fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih vrtcev o izvedbi programa Varno s soncem v šolskih letih pred 2022/2023*

V tem poglavju so zbrane nekatere aktivnosti izmed mnogih, ki so jih ustvarjali v različnih vrtcih po Sloveniji.

Vrtci so si zastavili cilje, ki jih želijo z izvajanjem programa, doseči. Med cilje programa so navedli:

- Otrok spozna in odkriva pojav sonca in si oblikuje razvojno primerno predstavo o njem.
- Otrok spozna, da na njegovo zdravje vpliva okolje in on sam.
- Otrok odkriva in spozna lastnosti sončnih žarkov, svetlobe, toplote, zdravju koristnih in škodljivih posledic.
- Otrok spozna, kako se lahko obvaruje pred škodljivimi vplivi sonca.
- Seznaniti starše in otroke o škodljivem vplivu sončnih žarkov.
- Ozavestiti otroke in starše o pomenu zaščite otrok pred nevarnimi sončnimi žarki.
- Otroke in starše seznaniti z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca.
- Otroci aktivno sodelujejo pri vsakodnevnih dejavnostih, kjer spoznavajo pomembnost sončne svetlobe za rast rastlin, dreves (del zaključnega poročila Vrtcev občine Žalec – Enota Šempeter, 2020/2021).
- Otrok spozna, kaj potrebuje sam in druga živa bitja za življenje ter ohranjanje in krepitev zdravja (del zaključnega poročila Vrtca Muta).

V nadaljevanju so predstavljene izvedene aktivnosti v sklopu programa Varno s soncem iz šolskih let pred 2022/2023.

## OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

V Vrtcih občine Žalec, Enoti Šempeter so izdelali plakate Varno s soncem, s pripravo katerih so ponovili kaj že vedo o soncu in kaj so se novega naučili. Pripravili so kotiček za starše, kjer so promovirali samozaščitno vedenje in opozarjali na pomen zaščite pred soncem (Sliki 1 in 2).



Slika 2: Kotiček za starše



Slika 1: Plakati Varno s soncem

Vir obeh fotografij: Vrtci občine Žalec, Enota Šempeter

V Vrtcih občine Žalec, Enota Žalec II so velik poudarek dali na pomen obveščanja in ozaveščanja staršev in otrok o škodljivosti sončnih žarkov. S plakati na temo Varno s soncem, ki so jih sami izdelali, so okrasili ograjo vrtca in s tem poskrbeli, da so vsi mimoidoči obveščeni o pravilni zaščiti pred soncem. Pred vhodom v vrtec so pripravili info kotiček za starše (Sliki 3 in 4).



Slika 3: Obveščanje lokalne skupnosti s plakati, ki so jih izdelali otroci



Slika 4: Info kotiček Varno s soncem za starše in obiskovalce


Vir obeh fotografij: Vrtci občine Žalec, Enota Žalec II



V Enoti Žalec III so pripravili poseben plakat na temo izvajanja zaščite pred škodljivim delovanje UV žarkov (Slika 5).

Slika 5: Plakat Varno s soncem (Vir fotografije: Vrtec občine Žalec, Enota ...)

V Vrtcu Žužemberk so za osveščanje staršev pripravili posebno obvestilo v zvezi z udeležbo v programu Varno s soncem, ki so ga pripravili na podlagi novih znanj, ki so jih pridobili na spletnem izobraževanju (Slika 6).



## Varno s soncem

Sonce se smeje, rožice šteje, ki na polju že cveto.

Sonce se smeje, pučice šteje, ki na drevju že pojo.

Sonce se smeje, ribice šteje, ki v potoku plavajo.

Sonce se smeje, knjka skozi veje in zavriška prav glasno. (Ivanca Hincac)

Spoštovani starši,

Sonce je vir življenja za vsa živa bitja – rastline, živali in ljudi. Ustvarja in ohranja življenja, po daljših obdobjih slabega vremena nam privede vedrino na obraz, je vir navdiha.

A vendar nam sonce pošilja tudi nevarno UV sevanje, ki je našim čutilom neopazno in lahko povzroča hude in trajne poškodbe na naši koži. Posledice prekomernega izpostavljanja sončnim žarkom so lahko vidne takoj (opekline, alergijska reakcija, porjavlost), poškodbe celic pa se kopičijo in lahko povzročijo številne kasnejše hude posledice (zgodnje staranje kože, kožni rak, siva mrena,...). Otroška koža je tanjša kot odrasla in zato še toliko bolj izpostavljena nevarnim vplivom UV-A in UV-B žarkov.

Leta 2009 je bilo naravno UV sevanje in umetno UV sevanje (solariji) uvrščeno v 1. razred dejavnikov, ki dokazano povzročajo nastanek rakavih obolenj pri ljudeh (skupaj s tobakom, azbestom, benzenom, rentgenskimi in gama žarki).

Glede na register raka iz leta 2021 je najpogostejša oblika raka v Sloveniji kožni rak, število primerov se iz leta v leto povečuje. Smrtnost zaradi kožnega raka je še vedno zelo visoka, saj zelo zgodaj zasaja v notranje organe in ogrozi življenje bolnika. Žal je med umrli tudi veliko mlajših oseb.

V Vrtcu Sonček se zavedamo nevarnosti, ki jih prinaša prekomerna izpostavljenost sončnim žarkom, zato v poznopomladanskem in poletnem času že vrsto let izvajamo preventivne ukrepe in sledimo priporočilom Nacionalnega inštituta za javno zdravje, ki je nosilec projekta Varno s soncem, v katerega je naš vrtec vključen.

V vrtcu konec maja in v začetku junija v okviru tematskega sklopa Varno s soncem otroci v vrtcu preko raznolikih dejavnosti spoznavajo nevarnosti izpostavljanja sončnim žarkom in se učijo samozaščitnega ravnanja.

Pri načrtovanju in izvedbi aktivnosti ob jasnem in sočnem vremenu upoštevamo naslednje smernice:

- Dnevne dejavnosti v vrtcu prilagodimo tako, da bivanje na prostem izvajamo v senci, če sence ne moremo zagotoviti, bivanje na prostem zaključimo do 10. ure.
- Pri dejavnostih na prostem imajo otroci pokrivala za glavo s šilom, ki nudí zaščito za oči.
- Spodbujamo uporabo sončnih očal.
- Upoštevamo pravilo sence.
- Skrbimo za zadostno hidracijo – pijte vode ali nesladkanega čaja.
- Od letos bomo pri dejavnostih, ki jih časovno ne moremo prilagoditi (zaključni izleti, daljši pohodi...) pri otrocih uporabljali zaščitno kremo **Garnier Ambre Sojaire Kids Sensitive expert** (primerna za občutljivo otroško kožo, zaščitni faktor 50, **bipolsterena**, brez parfuma, **parabenov** in barvil).

Prosimo, da ima v prihodnjih mesecih vaš otrok v vrtcu pokrivalo za glavo (priporočljivo s šilom, ki zaščiti tudi oči), priporočljiva so tudi sončna očala.

V okviru projekta Varno s soncem vam danes, 28. maja, ko obeležujemo svetovni dan sonca, v priložnosti tega sporočila posredujemo knjižico *UV sevanje – kako poskrbim za svoje zdravje*, katero

Toplo vam priporočamo, da knjižico preberete in upoštevate priporočila ter tako ob sončnih dneh zagotovite varno bivanje na prostem tako za vaše otroke, kot tudi za vas.

Vaša koža in koža vašega malčka vam bosta hvaležni.

S prijaznim sončnim pozdravom (iz sence),  
Kolektiv Vrtca Sonček

28. maj 2021

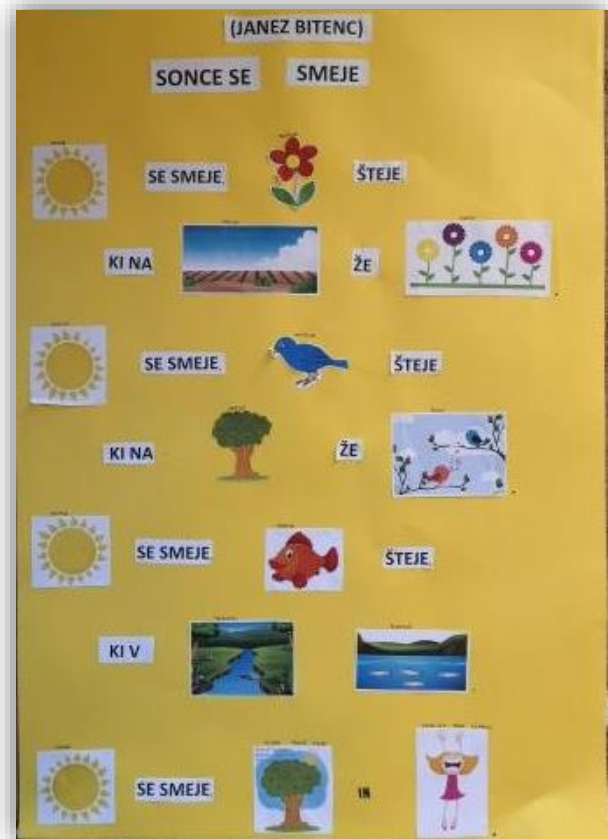
Slika 6: Obvestilo za starše (Vir fotografije: Vrtec Žužemberk)

## USTVARJANJE

V Vrtcu Kurirček Logatec so v programu sodelovale skoraj vse enote vrtca oziroma polovica skupin iz vrtca. In sicer iz centralnega vrtca je sodelovalo 7 skupin, iz enote Tičnica 5 skupin, iz enote Tabor 4, ravno tako 4 skupine iz enote Rovte, iz enote Pod Košem 2 skupini in iz enote Hotedršica 1 skupina.

V vseh skupinah so bile izvedene zanimive, raznolike in domiselne dejavnosti, prek katerih so otroci osvajali znanja o učinkih sončnega sevanja in pomenu zaščite pred sončnim sevanjem. Navedena tematika je bila otrokom podana na način, da je obogatila njihovo bivanje v vrtcu ter jih tekom igre in ostalih dejavnosti ozaveščala o preventivi in spoznavanju okolja okrog nas (del zaključnega poročila Vrtca Kurirček Logatec).

V skupini Mucki so ustvarili slikopis pesmi *Sonce se smeje*, avtorja Janeza Bitenca (Slika 7).



Slika 7: Slikopis pesmi (Vir fotografije: Vrtec Kurirček Logatec, Skupina Mucki)

Otroci iz zelene igralnice Vrtca Kurirček Logatec so pripravili likovne izdelke na temo sonca (Slika 8).



Slika 8: Likovni izdelki na temo sonca pesmi (Vir fotografije: Vrtec Kurirček Logatec, Zelena igralnica)

V Vrtcu Cezanjevci pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci so svetovni dan sonca obeležili z izdelavo sonca. Vsak izmed otrok je z svojo kredo pobarval rumeni krog. Ko so pobarvali kroge so vzeli škatlo z vejicami, ki so jih otroci polagali okrog svojega rumenega kroga kot sončne žarke (Slika 9).



*Slika 9: Sonce iz vejic (Vir fotografije: Vrtec Cezanjevci pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci)*

V vrtcu so veliko tudi likovno ustvarjali. Ustvarili so skupinski izdelek – odtise otroških dlani v obliki sonca in še mnogo drugih (Slika 10).

Med drugim so strokovne delavke otrokom pripravile kratko dramatizacijo z naslovom *Sonce je veliko*. Dramatizacija je bila krajša in primerna starosti otrok, kar je pri otrocih ohranilo ustrezno pozornost.



*Slika 10: Likovna dejavnost Sonce (Vir fotografije: Vrtec Cezanjevci pri OŠ Janka Ribiča Cezanjevci)*

V Vrtcih občine Žalec, Enoti Griže so otroke in starše želeli čim bolj spodbujati k aktivnemu sodelovanju in ozaveščanju za uporabo ustrezne zaščite za varovanje in ohranjanje našega zdravja. Tudi odrasli strokovni delavci so se ves čas trudili in bili dober vzgled vsem, z nošenjem zaščitnih pokrival, večkrat dnevno so skrbeli za hidracijo, organizirali vodene sprehode ob zgodnjem jutranjem času in z otroki pripravili koticke na prostem, v senčnem prostoru.

Potekalo je precej različnih dejavnosti po oddelkih, kot zaključek, pa je nastala knjižica izmišljenih vsebin – SLIKOPIS, ki so jo pripravili otroci s pomočjo staršev in vzgojiteljic. Pripravili so slikopis »POLETNE ZGODBE« (Slika 11).



Slika 11: Slikopis »POLETNE ZGODBE« (Vir: Vrtci občine Žalec, Enota Griže)

V Vrtcu Muta so v izvedbo programa vključili

- strokovne delavke v vrtcu
- medicinski sestri ZD Radlje ob Dravi
- predstavnica NIJZ OE Ravne na Koroškem
- otroci, starši, stari starši

Izvedli so mnogo aktivnosti, med njimi tudi aktivnost, pri kateri so otroci ustvarjali podobe sonca v pesku (Slika 12).



Slika 12: Ustvarjanje sledi s prsti (Vir fotografije: Vrtec Muta)

V Vrtcu Ivančna Gorica so bili v šolskem letu 2017/2018 vključeni vsi trije oddelki enote. V oddelkih 4 – 5 in 5 – 6 letnih otrok so v programu sodelovali vsi otroci, v oddelku 2 – 4 letnih otrok pa so sodelovali starejši. Mlajši otroci so bili s programom seznanjeni spontano in posredno.

Vzgojiteljice so otroke spodbujale, da so opazovali vreme, razmišljali in iskali so ideje, kako se zaščititi pred vplivom nevarnih in škodljivih sončnih žarkov. Namen programa je bil, da otrok spozna zdrav in varen način življenja ter se seznanji s tem kako se lahko zaščiti pred škodljivimi vplivi sonca.

Program so izvajali preko različnih dejavnosti, s pomočjo katerih so dosegli zastavljene cilje. Otroci so imeli možnost spoznavanja in ozaveščanja o pomenu varne zaščite pred sončnimi žarki. V program pa so aktivno vključevali tudi starše (preko obvestil, plakatov, fotografij, pripovedovanja otrok ipd.) ter vplivali tudi na njihovo ozaveščenost. Starši so poskrbeli za neposredno zaščito otrok v vrtcu (pokrivala, primerna oblačila, kreme za sončenje).

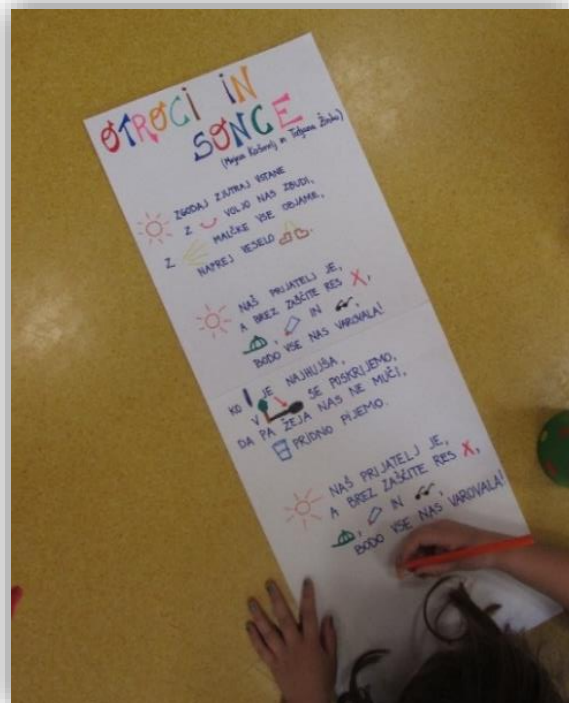
Izvedli so raznolike dejavnosti kot so:

- izdelava plakata z zaščitnimi sredstvi in pripomočki, ki nas ščitijo pred soncem (Slika 14),
- ustvarili slikopis pesmi in se naučili pesmi *Otroci in sonce* (Mojca Košmrli in Tatjana Žinko), (Slika 13),
- urejen kotiček s koristnimi informacijami o zaščiti pred soncem (Slika 15).
- eksperiment »Katere barve oblačil manj privlačijo sončne žarke in njihovo toploto«.

Spoznavanje in upoštevanje pravil zaščite pred soncem ter dejavnosti v okviru projekta Varno s soncem so potekale več mesecev ter se prepletale tudi z drugimi temami v vrtcu.



Slika 13: Plakat Varno s soncem



Slika 14: Slikopis pesmice *Otroci in sonce*



Slika 15: Kotiček Varno s soncem

Vir vseh fotografij je Vrtec Ivančna Gorica.

## SPOZNAVANJE SENCE



Otroci iz zelene igralnice **Vrtca Kurirček Logatec** so z vzgojiteljicami izdelali sončno uro, ki so jo postavili na igrišče (Slika 16).

*Slika 16: Sončna ura na igrišču (Vir fotografije: Vrtec Kurirček Logatec, Zelena igralnica)*

Otroci iz **Vrtca Cezanjevci**, so izdelali šotore iz poslikanih rjuh in palic, ki so jim nudili senco ob igranju na prostem (Slika 17).



*Slika 17: Igranje pod šotorom (Vir fotografije: Vrtec Cezanjevci)*

V Vrtcih občine Žalec so po posameznih enotah izvedli raznolike aktivnosti.



**V Vrtcih občine Žalec, Enoti Šempeter**  
Otroci so se seznanili s pojmom senca skozi igro Poišči senco (iskanje senca na igrišču), z izdelavo umetne sence (šotor), z opazovanjem lastne sence in obrisovanjem sence, ki so jo primerjali in merili. Ustvarili so igralne koticke v senci in na prostem dosledno izvajali zaščitne ukrepe pred soncem (Slika 18).

*Slika 18: Igranje v senci (Vir fotografije: Vrtci občine Žalec, Enota Šempeter)*



**V Vrtcih občine Žalec, Enoti Griže** so z otroki pripravili predstavo *Sence v gibanju*, s katero so spoznavali pomen sence (Slika 19).

*Slika 19: Predstava Sence v gibanju (Vir fotografije: Vrtci občine Žalec, Enota Griže)*

## VRTEC MUTA

Otroci so senco spoznavali tako, da so risali senco prijatelja in ugotavljali kdaj je senca najkrajša. Spoznali so, da je takrat sonce najnevarnejše, zato so se takrat umaknili v senco. Senco so merili s koraki, palicami, jo iskali v naravi. Pripravili so si senčno gledališče, kjer so igrali predstavo *Sonce je šlo na potep* (Slika 20).



*Slika 20: Senčno gledališče - predstava Sonce je šlo na potep (Vir fotografije: Vrtec Muta)*

### OBLIKOVANJE GRADIV IN PRIPOMOČKOV ZA IGRE NA TEMO ZAŠČITE PRED UV SEVANJEM

V Vrtcu Ivančna Gorica so v šolskem letu 2017/2018 izdelali dve družabni igri - spomin »Varno s soncem« in »Vremenski domino« (Sliki 21 in 22).



Slika 21: Spomin Varno s soncem



Slika 22: Vremenski domino

Vir obeh fotografij je Vrtec Ivančna Gorica.

V šolskem letu 2020/2021 so v Vrtcu Ivančna Gorica na igrišču postavili tudi šotore, ki so jih otroci porisali z barvami, ter na ta način ustvarili umetno senco, v kateri je potekala igra po želji otrok. Najraje so se igrali s konstruktorji, simbolno igro Na plaži, z družabnimi igrami. Zelo všeč jim je bila igra Poletni bingo, ki so jo pripravili otroci in izbrali znake za njo. Igrali so se različne gibalne igre (z žogo, obroči), povezovali športne rekvizite z obliko sonca (Slika 23).



Slika 23: Poletni bingo (Vir fotografije: Vrtec Ivančna Gorica)

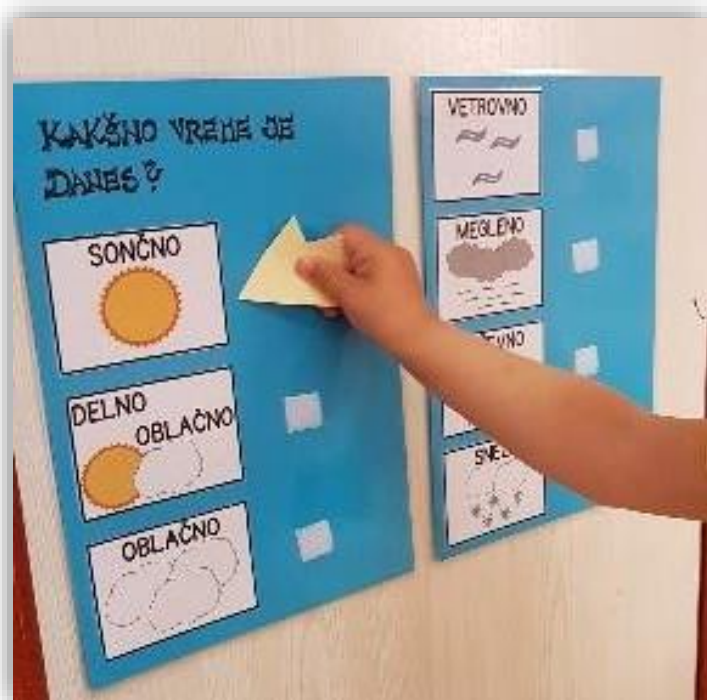
V skupini **Papirnati zmajčki** so otroci razvrščali predmete v dve skupini glede na to ali sodijo skupaj ali ne. Obenem so spoznavali pripomočke za zaščito pred soncem (Slika 24).



Slika 24: Igra Kaj sodi oz. kaj ne sodi skupaj (Vir fotografije: Vrtec Ivančna Gorica, Skupina Papirnati zmajčki)

## BELEŽENJE VREMENA

V skupini **Polžki** so vzgojiteljice z otroki vsak dan beležile vreme na tabli v igralnici (Slika 25).



Slika 25: Beleženje vremena  
(Vir fotografije: Vrtec Ivančna Gorica, Skupina Polžki)

## II. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23

– slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji

*Opomba:*

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

### OBELEŽITEV DNEVA SONCA

Dan sonca vsako leto obeležujemo 28. maja. Iz poročil o izvedbi programa Varno s soncem ugotavljamo, da je na ta dan v vrtcih, ki sodelujejo v programu Varno s soncem, še posebej pestro in zabavno.

Fotografiji prikazujeta dva takšna primera:



V **Vrtcu Cerkvjenjak** so se takrat vse skupine odpravile na sprehod po znani in varni poti po Cerkvjenjaku. Med potjo so se odžejali z vodo, skupaj so zapeli pesmico Sonce se smeje.

Ob koncu je vsak izmed otrok dobil misel ob Dnevu sonca in šampiljko.

**Slika 26:** Misel ob Dnevu sonca  
*Vir fotografije: Vrtec Cerkvjenjak*



V **Vrtcu Mala Nedelja** pa so ob dnevu sonca izvedli tradicionalni »sončkov tek«. Na njem so z veseljem sodelovali vsi otroci vrtca, tudi najmlajši. Prijetno druženje in vzpodbujanje drug drugega so zaključili s podelitvijo medalj – sončkov.

**Slika 27:** Sončkov tek – medalje  
*Vir fotografije: Vrtec Mala Nedelja*

## OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

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

Po osnovni predstavitvi otrokom, na njihovi starosti primeren način, jih je smiselno redno opominjati na izvajanje ukrepov, dokler jih ne ponotranjijo. Pri tem so lahko v veliko pomoč različni opomniki, ki jih razporedimo na vidnih mestih. Z njimi otroke spomnimo na izvajanje zaščitnih ukrepov, starše in ostale obiskovalce pa seznanimo z njimi.

Informiranju vsi vrtci posvečate veliko pozornost, navajamo nekaj primerov informiranja iz šolskega leta 2022/23:



V **Vrtcu Kralj Matjaž Črna na Koroškem** so otroci skupaj z vzgojiteljicami izdelali »kotiček Varno s soncem«, ki so si ga lahko ogledali tudi starši.

**Slika 28:** Kotiček Varno s soncem

Vir fotografije: Vrtec Kralj Matjaž Črna na Koroškem



V **Vrtcu Škofja Loka (Enota Bukovica)** so otroci z vzgojitelji izdelali plakat Varno s soncem.

**Slika 29:** Plakat Varno s soncem

Vir fotografije: Vrtec Škofja Loka, Enota Bukovica

V Vrtcu **Borisa Pečeta Maribor (Enota Tomšičeva)** so izdelali posebne opomnike, ki so jih otroci odnesli domov in s tem posredno osveščali tudi starše.



**Slika 30:** Opomniki

Vir fotografije: Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Tomšičeva



V Vrtcu pri **OŠ Grad** so veliko likovno ustvarjali in izdelali knjižice Varno s soncem.

**Slika 31:**

Knjižice Varno s soncem

Vir fotografije:

Vrtec pri OŠ Grad



V Vrtcu **Cerkvenjak** so izdelali poseben plakat, ki so ga poimenovali »Vremenko«. Na njem so označevali aktualne vremenske pojave.

**Slika 32:** Plakat Vremenko

Vir fotografije: Vrtec Cerkvenjak

## UPOŠTEVANJE ČASA, KO JE MOČ SONCA NAJVEČJA

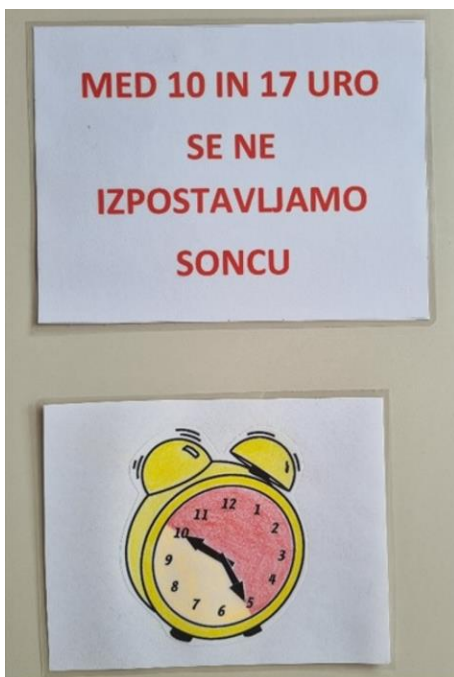
V vseh vrtcih se zavedate, da je osnova za izvajanje ukrepov upoštevanje moči sonca. Posledično je tudi v šolskem letu 2022/23 nastalo veliko opomnikov, ki opozarjajo na obdobje med 10. in 17. uro.



V **Vrtcu Slovenj Gradec (Enota Škrat Bučko)** so izdelali uro z označenim obdobjem največje moči sonca. Na njej so označili čas odhoda na prosto in čas vrnitve ter preverjali kakšna je bila takrat moč sonca.

**Slika 33:** Ura Varno na soncu

Vir fotografije: Vrtec Slovenj Gradec, Enota Škrat Bučko



Uro z označenim obdobjem največje moči sonca so za ugotavljanje najprimernejšega časa za bivanje na prostem izdelali tudi v **Otroškem vrtcu Ajdovščina (Enota Ribnik)**.

**Slika 34:** Upoštevanje moči sonca

Vir fotografije:

Otroški vrtec Ajdovščina, Enota Ribnik

## IZVAJANJE UKREPA

### »PRAVILO SENCE: KADAR JE DOLŽINA SENCE KRAJŠA OD DOLŽINE TELESA, POIŠČEM SENCO.«

V Vrtcu Vrhovci (Enota Rožnik) so aktivnost »obris moje sence« izvedli na igrišču. Otroci so se zgodaj dopoldan razporedili po igrišču, vzgojiteljica pa jim je obrisala njihovo senco. Po kosilu so postopek ponovili. Vsak je poiskal svojo narisano senco in jo primerjal s trenutno senco. Bili so začudeni kaj se je zgodilo, da je senca tako kratka. Z otroki so se pogovorili, zakaj je temu tako.



**Slike 35:** »Obris moje sence«

Vir fotografij: Vrtec Vrhovci, Enota Rožnik



Na temo izvajanja ukrepa »Pravilo sence« pa so v Vrtcu Sladki Vrh in Zg. Velka pripravili zanimiv plakat/stenski prikaz, ki prikazuje krajšanje oziroma daljšanje sence, odvisno od lege sonca na nebu.

**Slika 36:** Prikaz ukrepa Pravilo sence

Vir fotografije: Vrtec Sladki Vrh in Zg. Velka

## ZASADITEV DREVESA



V **Vrtcu Borisa Pečeta Maribor (Enota Tomšičeva)** so simbolično zasadili drevo, ki jim bo v prihodnosti dajalo senco.

**Slika 37:** Sajenje drevesa

Vir fotografije:

Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Tomšičeva

## SPREMLJANJE UV INDEKSA

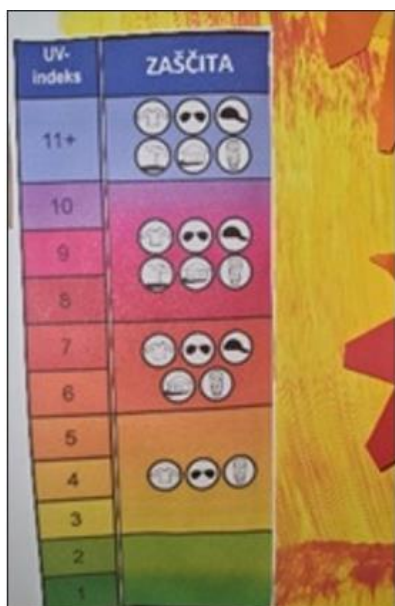


V **Vrtcu Otona Župančiča – Ljubljana (Enota Mehurčki)** so dali velik poudarek spremljanju UV indeksa. V garderobi so imeli veliko sonce in nanj dnevno, po urah, označevali UV indeks, ki jim je služil kot vodilo za izvajanje zaščite pri bivanju na prostem.

**Slika 38:** Spremljanje UV indeksa

Vir fotografije:

Vrtec Otona Župančiča - Ljubljana, Enota Mehurčki



Tudi v **Vrtcu Lenart** so dali velik poudarek spremljanju UV indeksa. Pripravili in izobesili so plakat z lestvico UV indeksa in priporočeno zaščito.

**Slika 39:** Plakat UV indeks

Vir fotografije: Vrtec Lenart

SKRB ZA ZADOSTNO NADOMEŠČANJE TEKOČINE

V **Vrtcu Velenje (Enota Lučka)** je vzgojiteljica s sodelavko otroke spodbujala k zadostnemu pitju tekočine. Na posebni mizi so imeli ves čas lončke in pijačo (nesladkan čaj). Otroci so si lahko pijačo vzeli sami, kadarkoli.

Nekateri otroci so pili malo in še to le v času malice ali ko so bili k temu spodbujeni (npr. ob zapuščanju oziroma vračanju v igralnico) zato je vzgojiteljica staršem naročila, naj otrokom priskrbijo lastne stekleničke/plastenke/bidone. Le-te so potem vsak dan odnesli domov in umili. Tako so nekateri otroci raje pili. Nekateri otroci pa so še vedno zaužili premalo tekočine. Vzgojiteljici sta zato v bližino kotička za Fit hidracijo (prostor z lončki in pijačo) nalepili sezname z znakom in imenom otroka, kamor so nato vsakodnevno označili, koliko kozarčkov pijače so popili.

Mnogi čaja ne marajo, zato sta jih pri nalivanju pijače v lončke spraševali ali bi raje pili vodo. In mnogi so se odločili za vodo.

Razpredelnica z oznakami se je izkazala za odlično. Prav tako sta tudi vzgojiteljici začeli beležiti lastno količino popite tekočine.



**Slika 40:** Skrb za nadomeščanje tekočine  
Vir fotografije: Vrtec Velenje, Enota Lučka

IME	Količina vode (kapljice)
SIEMEN	10
IZA HEIN	10
AMADEJ	10
ANA	10
IZA HNC	10
ILMA	10
EVA	10
JAKA	10
NELI T	10
TAJA	10
ELAN	10
ARJANDA	10
DEKS	10
LINA	10
ELIJA	10
ELONA	10
JAN	10
DELIA	10
ANJA	10
BLAN	10
ERT	10

K nadomeščanju zadostne količine tekočine so otroke vzpodbujali tudi v **Vrtcu Radlje ob Dravi (Enota Radlje)**. Pitje vode so spremljali s preglednico, kjer so bila navedena imena otrok in označeno, koliko vode so popili.

**Slika 41:** Preglednica za spremljanje zaužite tekočine  
Vir fotografije: Vrtec Radje ob Dravi, Enota Radlje

**VODENJE EVIDENC O IZVAJANJU UKREPOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM**

SKRIBIMO ZA ZAŠČITO PRED SONČNIMI ŽARKI

						
ALEN						
MIJAN		•	••	•	•••	•••
KUJERNA			•			•
FRANCO	••		•••	••	•••	•••
TIROKA			•••			•••
BIJAC			•••			•••
OSKAR		•	•••		•••	•••
LEA	•••	•••	•	•••	•••	•••
ERAZH		•	•••		•••	•••
DOBRIC	•••	•••				•••
LENA	•	•	•••	•	•••	•••
MAJKA			•••	•	•••	•••
EREN			•••	•	•••	•••
LEONKA						

V **Otroškem vrtcu Ajdovščina (Enota Vipava)** so ugotovili, da pri otrocih motivacija za izvajanje ukrepov za zaščito še naraste z izpolnjevanjem preglednice upoštevanja ukrepov. V preglednici o upoštevanju ukrepov za zaščito pred soncem so dnevno označevali katere ukrepe so otroci tisti dan izvajali in katere ne. Otroci so se ob preglednici seznanjali tudi z grafičnimi prikazi ter spoznavali simbole in jih odčitavali.

**Slika 42:** Preglednica za spremljanje izvajanja ukrepov

Vir fotografije: Otroški vrtec Ajdovščina,  
Enota Vipava

**SKRIB ZA ŽIVALI MED POLETNIMI DNEVI**

V **Vrtcu Trbovlje** so otroke prijazno opomnili, da je treba v vročih dneh poskrbeti tudi za naše štirinožne prijatelje. Otroci so bili seznanjeni s tem, katere predmete oziroma zaščitna sredstva je treba vzeti s seboj za pse na poletne počitnice.

**Slika 43:** Skrb za živali v vročih dneh

Vir fotografije: Vrtec Trbovlje

### III. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2023/24

- slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji

*Opomba: Fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih vrtcev o izvedbi programa Varno s soncem v šolskem letu 2023/24.*

#### PRAZNOVANJE DNEVA SONCA

Vsako leto 28. maja obeležujemo Dan sonca. V vrtcih, ki sodelujejo v programu Varno s soncem, ta dan zaživi v prav posebnem vzdušju.

Vzgojitelji pripravijo pestro paleto zabavnih, ustvarjalnih in poučnih dejavnosti, ki združujejo gibanje, igro ter ozaveščanje o varni igri na prostem. Ena izmed priljubljenih aktivnosti je sončkov tek oziroma mini kros, ki otrokom omogoča, da se na igriv način povežejo z naravo in hkrati utrjujejo zdrave življenjske navade.



*Slika 44: Sončkov tek*

*Vir fotografije: Vrtec Borovnica, Enota Mavrica*

#### OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

Za učinkovito zaščito pred škodljivimi sončnimi žarki je temeljnega pomena, da otroci razumejo, zakaj so zaščitni ukrepi pomembni. V vrtcih so jim te vsebine predstavljene na njim prilagojen, igriv in razumljiv način. S stalnim spodbujanjem in ponavljanjem se lahko izvajanje teh ukrepov postopoma zasidra v njihovo vsakodnevno vedenje.

Poseben čar dodajo tudi ustvarjalno zasnovani informativni kotički, ki poskrbijo za prijetno ozračje in hkrati utrjujejo znanje vseh generacij.



*Slika 45: Informativni kotiček*

*Vir fotografije:  
Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Bresternica*

### USTVARJALNA IZDELAVA PRIPOMOČKOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

V **Vrtcu Studenci Maribor, Enoti Poljane jasli**, so si otroci izdelali in poslikali papirnatu legionarsko kapo. To je bila poučna in zabavna izkušnja. Tako so na igriv način utrjevali pomen nošenja pokrivala kot enega ključnih zaščitnih ukrepov v sončnih dneh.



Slika 46: Legionarske kape iz papirja

Vir fotografije: Vrtec Studenci Maribor, Enota Poljane jasli

### POSLIKANI PISANI DEŽNIKI



Slika 47: Slikanje na dežnike

Vir fotografije: Vrtec Nazarje

V **Vrtcu Nazarje** so se zaščite pred soncem lotili na domisel in estetsko privlačen način – okrasili so dežnike, ki so jih nato uporabili kot senco pri sprehodih in igri na prostem.

Ti barviti dežniki niso le funkcionalni, temveč tudi magnet za poglede. Med sprehodi privabljajo pozornost mimoidočih in tako širijo sporočilo o pomembnosti zaščite pred soncem tudi zunaj meja vrtca. Na igriv način prispevajo k širšemu ozaveščanju lokalne skupnosti.

## VREMENSKI KOLEDAR

V Vrtcu Šempeter, Enoti Mavrica, so v juniju vsak dan namenili pozornost opazovanju vremena. Merili so temperaturo, spremljali vremenske pojave in podatke beležili v vremenski koledar.

Tovrstne dejavnosti spodbujajo tudi radovednost, opazovanje narave in odgovorno vedenje v vsakdanjem življenju.



Slika 48: Vremenski in temperaturni koledar

Vir fotografije: Vrtec Šempeter, Enota Mavrica

## PEKA VAFLEJEV

V Vrtcu Ig so se na izviran način lotili raziskovanja vpliva temperature – skozi priljubljeno kulinarčno dejavnost: peko vaflejev. Otroci so primerjali, kako se vafli zapečejo pri različnih temperaturah.

Otroci so lahko skozi izkušnjo razumeli, zakaj je previsoka temperatura lahko nevarna tudi za njihovo kožo.



Slika 49: Peka vaflejev

Vir fotografije: Vrtec Ig

### UMIK V SENCO

V vrtcih imajo otroci in zaposleni na voljo različne možnosti umika pred soncem – bodisi v notranje prostore vrtca bodisi v naravno ali umetno ustvarjeno senco na zunanjih igralnih površinah.

V **Vrtcu Borisa Pečeta Maribor, Enoti Kamnica**, so telovadnico okrasili v poletnem vzdušju in ustvarili prijeten kotiček za igro, sprostitev ali organizirane dejavnosti, kadar je moč sonca prevelika.



*Slika 50: Poletno vzdušje v telovadnici*

*Vir fotografije: Vrtec Borisa Pečeta Maribor, Enota Kamnica*

V vrtcih so zunanje dejavnosti načrtovali tudi tako, da so se otroci lahko igrali v senčnih delih igrišča, gozda ali parka.



*Slika 51: Igra v senci dreves*

*Vir fotografije: Vrtec Radovljica, Enota Brezje*

## SPREMLJANJE UV INDEKSA

V enem izmed vrtcev so se odločili za dodatno ozaveščanje o vplivu sončnih žarkov in pomembnosti zaščite pred UV sevanjem. Izdelali so navodila za beleženje UV indeksa. Poleg tega so pripravili tabelo za beleženje teh podatkov, kar omogoča boljše razumevanje in ustrezno prilagajanje aktivnosti na prostem glede na trenutni UV indeks.

Vrtec

NAVODILO ZA BELEŽENJE UV INDEKSA

Velja od: 20.05.2024.

### NAVODILO ZA BELEŽENJE UV INDEKSA

To navodilo je zavezujoče za vse strokovne delavce v vrtcu, ki v okviru svojih del in nalog skrbijo za vzgojo in varstvo otrok. UV indeks se spremlja skladno s programom »Varno s soncem« in sicer v mesecih maj, junij, julij, avgust in začetek septembra.

Evidentira se na obrazcu »Beleženje UV indeksa«, ki je izobešen na oglasnih deskah obeh vhodov (mlajši in starejši). Odčitava se vsakodnevno najkasneje do 9. ure zjutraj na internetni strani:

<https://www.accuweather.com/sl/si/>

[/300389/daily-weather-forecast/300389](https://www.accuweather.com/sl/si/300389/daily-weather-forecast/300389).



Odčitano vrednost nato pooblaščen strokovni delavec zabeleži na obrazcu, na obeh oglasnih deskah in se podpiše. Pooblaščenega strokovnega delavca določi vodja kraka glede na razpored krakov.

ZAP. ŠT.	DATUM	TEDEN	POOBLAŠČENI KRAK
1	20.05.2024 – 24.05.2024	21	MODRI
2	27.05.2024 – 31.05.2024	22	RDEČI
3	03.06.2024 – 07.06.2024	23	ZELENI
4	10.06.2024 – 14.06.2024	24	ORANŽNI
5	17.06.2024 – 21.06.2024	25	MODRI
6	24.06.2024 – 28.06.2024	26	RDEČI
7	01.07.2024 – 05.07.2024	27	ZELENI
8	08.07.2024 – 12.07.2024	28	ORANŽNI
9	15.07.2024 – 19.07.2024	29	MODRI
10	22.07.2024 – 26.07.2024	30	RDEČI
11	29.07.2024 – 02.08.2024	31	ZELENI
12	05.08.2024 – 09.08.2024	32	ORANŽNI
13	12.08.2024 – 16.08.2024	33	MODRI
14	19.08.2024 – 23.08.2024	34	RDEČI
15	26.08.2024 – 30.08.2024	35	ZELENI
16	02.09.2024 – 06.09.2024	36	ORANŽNI
17	09.09.2024 – 13.09.2024	37	MODRI

Pripravila:

OPZHR

Odobril:

ravnatelj

Slika 52: Navodila za beleženje UV indeksa



## ZAKLJUČNA PRIREDITEV

V Vrtcu Studenci Maribor, enoti Radvanje, so ob zaključku pripravili prireditev z naslovom »Klobuček za zaključek«. S tem so želeli pred poletjem še dodatno poudariti pomen izvajanja zaščite pred UV sevanjem. Za to priložnost so bile vse družine povabljene, da doma izdelajo unikatne klobučke, ki so nato služili kot vstopnica za dogodek.

Vsak klobuk je bil edinstven, kar je še dodatno poudarilo kreativnost in sodelovanje med otroki, starši in vzgojitelji. S tem so za zaključek vsi skupaj ustvarili čarobno vzdušje.



Slika 54: Unikatni klobučki

Vir fotografije: Vrtec Studenci Maribor, Enota Radvanje

## IV. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2024/25

– slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih vrtcev po Sloveniji

Opomba: Fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih vrtcev o izvedbi programa Varno s soncem v šolskem letu 2024/25.

### OZAVEŠČANJE O VSEBINAH PROGRAMA IZVEN VRTCA

28. maja, ob dnevu sonca, so v **Vrtcu Cven pri OŠ Ivana Cankarja Ljutomer**, pripravili posebno medgeneracijsko srečanje. Skupaj z babicami in dedki so zapeli pesem »Pozdrav soncu« in z veseljem zaplesali na prostem. Otroci so si ob tem naredili klobučke, zaščitna pokrivala in si nanесли kremo za sončenje, s čimer so utrdili pomen uporabe zaščitnih sredstev.



*Slika 55: Pozdrav soncu*

*Vir fotografije: OŠ Ivana Cankarja  
Ljutomer, Vrtec Cven.*



*Slika 56: Medgeneracijsko druženje*

*Vir fotografije: OŠ Ivana Cankarja Ljutomer,  
Vrtec Cven.*

## OZAVEŠČANJE IN OSVEŠČANJE O PRAVILNI ZAŠČITI PRED SONCEM

V hodniku **Vrtca Ivančna Gorica Enota Polžek Višnja Gora**, so pripravili kotiček za otroke, delavce, starše, stare starše in druge mimoidoče. Z reklamnim gradivom, poučnimi vsebinami in rekviziti za zaščito pred soncem so želeli ljudi ozavestiti, kako nevarno je lahko sonce in kako se pred njim ustrezno zaščititi.



Slika 57: Kotiček Varno s soncem

Vir fotografije: Vrtec Ivančna Gorica, Enota Polžek Višnja Gora

V najstarejši skupini so se v **Vrtcu pri OŠ Istrskega odreda Gračišče** osredotočili na ozaveščanje otrok o pomembnosti pravilne, varne in za njih ustrezne zaščite pred močnimi sončnimi žarki. Pogovarjali so se o različnih oblikah zaščite, njihove koristi in pomen redne uporabe.

Otroci so sodelovali pri izdelavi knjižice Varno s soncem, ki so jo odnesli domov ter jo skupaj s starši pregledali. Naslednji dan so se pogovorili o tem, kaj so se doma naučili in katere informacije so jih najbolj pritegnile. Otroški odzivi so bili iskreni, duhoviti, a tudi zelo poučni.

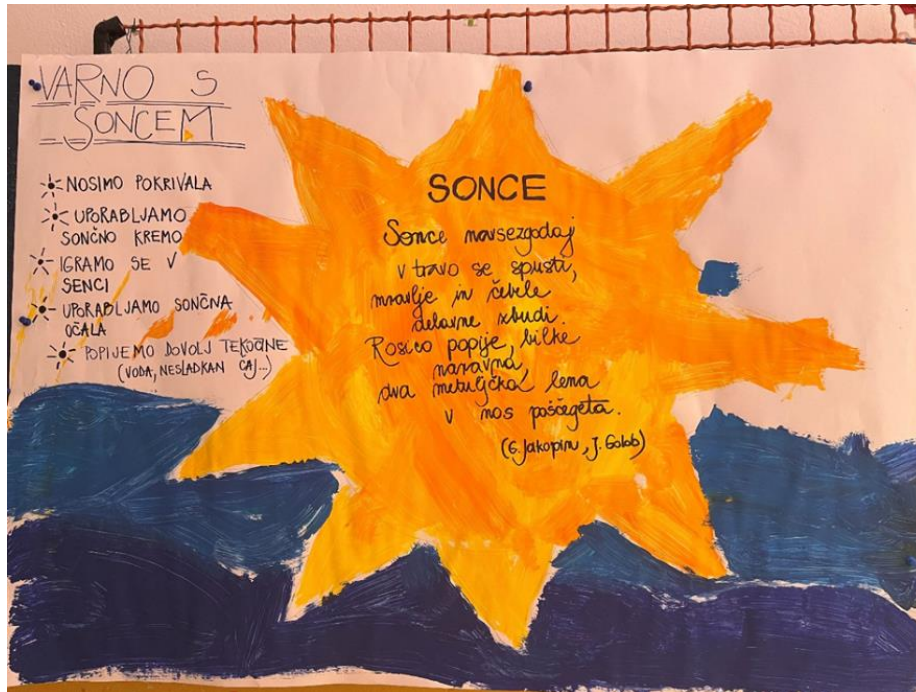
V nadaljevanju so otroci izdelali »zaščitenega sončka«, ki zdaj krasi hodnik vrtca in s tem ozavešča tudi druge skupine, starše in obiskovalce o pomembnosti pravilne zaščite pred soncem.



Slika 58: Zaščiten sonček

Vir fotografije: Vrtec pri OŠ Istrskega odreda Gračišče

V Vrtcu Ilke Devetak Bignami Tolmin so ugotavljali, da se je potrebno izogibati soncu med 10. in 17. uro, nositi klobuk ali kapo s šiltom, uporabljati sončno kremo, piti dovolj tekočine ter otroke na igriv način učili pravilnega nanosa kreme. Dejavnosti na prostem so izvajali v senci: likovne dejavnosti (risanje sonca), gibalne igre (»poišči senco«) ter branje pravljic in pogovor o tem, kako se počutimo na soncu in v senci.



Slika 59: Plakat za osveščanje

Vir fotografije: Vrtec Ilke Devetak Bignami Tolmin

V Vrtcu Ivana Glinška Maribor so z otroki spoznavali naravni pojav oziroma pojem Sonce. Pogledali so si kako izgleda, se naučili kakšne so njegove funkcije, kaj počne, kako to vpliva na nas (svetloba, toplota) in se naučili kako to vpliva tudi na preostalo naravo in rastline (»fotosinteza«).

Po spoznanju vseh pozitivnih učinkov sonca, pa so spoznali tudi negativne: škodljivost UV žarkov, kratkoročne in dolgoročne posledice izpostavljenosti soncu – opekline, sončarica, slabo počutje, bolezen,... Iskali so možnosti za zaščito pred soncem in tako spoznali različno zaščitno opremo pred soncem. Zaščitno opremo so našli, opisali ter za vsako povedali kdaj in kako jo uporabimo. Kadar smo odšli ven, smo uporabili zaščitno opremo, ki so jo otroci prinašali v vrtec, hkrati pa pozivali otroke, da jo prinašajo (pokrivala, ustrezna oblačila ...).



Slika 60: Pravila zaščita pred soncem  
Vir fotografije : Vrtec Ivana Glinška Maribor



Slika 61: Pripomočki za zaščito pred soncem  
Vir fotografije : Vrtec Ivana Glinška Maribor

## VPLIV SONČNIH ŽARKOV/TEMPERATURE – PEKA VAFLEJEV

V Vrtcu Pivkolin v OŠ Dr. Ljudevita Pivka Ptuj so vzgojiteljice z otroki pekle vafle, saj so želele na simboličen način prikazati, kaj se zgodi, če vafelj dobi preveč toplote, je predolgo izpostavljen vročini, enako kot mi, ko smo predolgo na soncu.



*Slika 62: Ponazoritev vpliva sončnih žarkov*

*Vir fotografije:  
Vrtec Pivkolin v OŠ dr. Ljudevita Ptuj,  
skupina Mehurčki*

## USTVARJANJE

V Vrtcu Pivkolin v OŠ Dr. Ljudevita Pivka Ptuj so izdelali senčnik, ki ga lahko otroci uporabijo tudi namesto kape s šiltom.



*Slika 63: Senčniki*

*Vir fotografije:  
Vrtec Pivkolin v OŠ dr. Ljudevita Ptuj,  
skupina Pivkolin*

V **JVIZ Mozirje OE Vrtec Mozirje** so likovno ustvarjali na temo sonce in izdelovali obesek s soncem na pokrovčke od sladoleda – risanje, barvanje, likovni izdelek sončni zahod.



*Slika 64: Ustvarjanje obeskov sonca*

*Vir fotografije: JVIZ Mozirje OE Vrtec Mozirje*



*Slika 65: Likovno ustvarjanje na temo sonce*

*Vir fotografije: JVIZ Mozirje OE Vrtec Mozirje*

## IGRE

- IGRA NA TALNIH GIBALNIH APLIKACIJAH



V **Vrtcu Lipa pri OŠ Štore** so pripravili igro na talnih gibalnih aplikacijah, ki vzpodbujajo otroke k igri v senci.

*Slika 66: Igra v senci*

*Vir fotografije: Vrtec Lipa pri OŠ Štore*

- SONČNI SPOMIN

V **Vrtcu pri OŠ dr. Ivana Korošca Borovnica** so ustvarjali uganke o soncu in pripomočkih za zaščito pred njim ter pripravili igrico Sončni spomin.



*Slika 67: Sončni spomin*

*Slika 68: Uganke za kviz*

*Vir obeh fotografij: Vrtec Borovnica*

- SONČNA DEKLAMACIJA

V **Vrtcu Tržič** so ob dnevu sonca izobesili njihovo tradicionalno zastavo »Varno s soncem«. Namen vseh izvedenih dejavnosti je bil spodbuditi otroke in starše k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju pred škodljivimi sončnimi žarki. V občutljivem obdobju razvoja otrok je ključno, da učne vsebine potekajo skozi igro in ustvarjalnost. Skupaj z otroki so na ravni enote ustvarili sončno deklamacijo:

*"Ko posije sonček zlat, gremo ven raziskovat.*

*A preden stečemo na plan: 'Zaščiti se!' pravi naš slogan.*

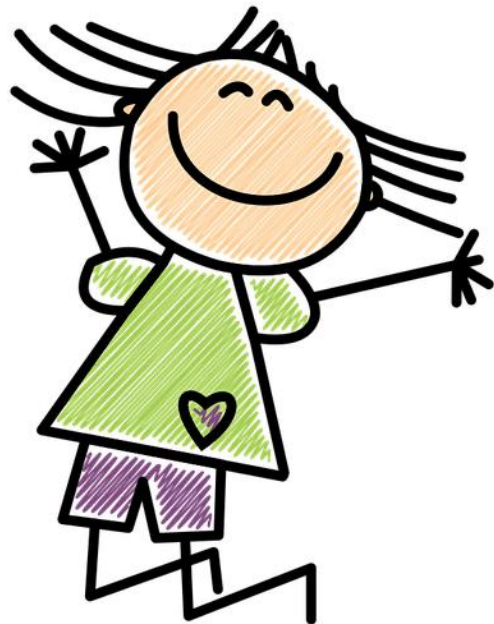
*Kapa na glavi, na licih in nosu krema se nosi.*

*V senco pa stopim kadar »fejst« žge, tako poskrbim, da varno je!"*



## PRIMERI PREDLOG

ZA IZDELAVO PRIPOMOČKOV, GRADIV, DIDAKTIČNIH IGER ZA IZVAJANJE PROGRAMA VARNO S SONCEM

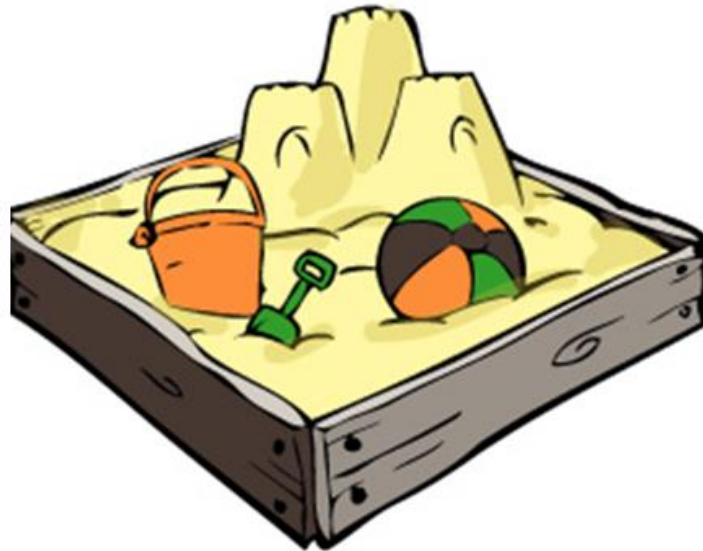




## Izpolnjevanje delovnega lista RAD SE IGRAM V PESKOVNIKU

Delovni list je pripravila Lara Kovač Trbižan v sklopu projekta Varno s soncem.

Prilepi sličice na ustrezno mesto, tako da bo igra v peskovniku varna in zabavna.



Slikovna priloga k delovnemu listu



### Opomba:

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.

Viri fotografij:

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSd\\_kf\\_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJV](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSd_kf_e2ssLeQqnuOH43q4eyikhTo7Qs7X1JdGe3hlgOwOgSTJV)

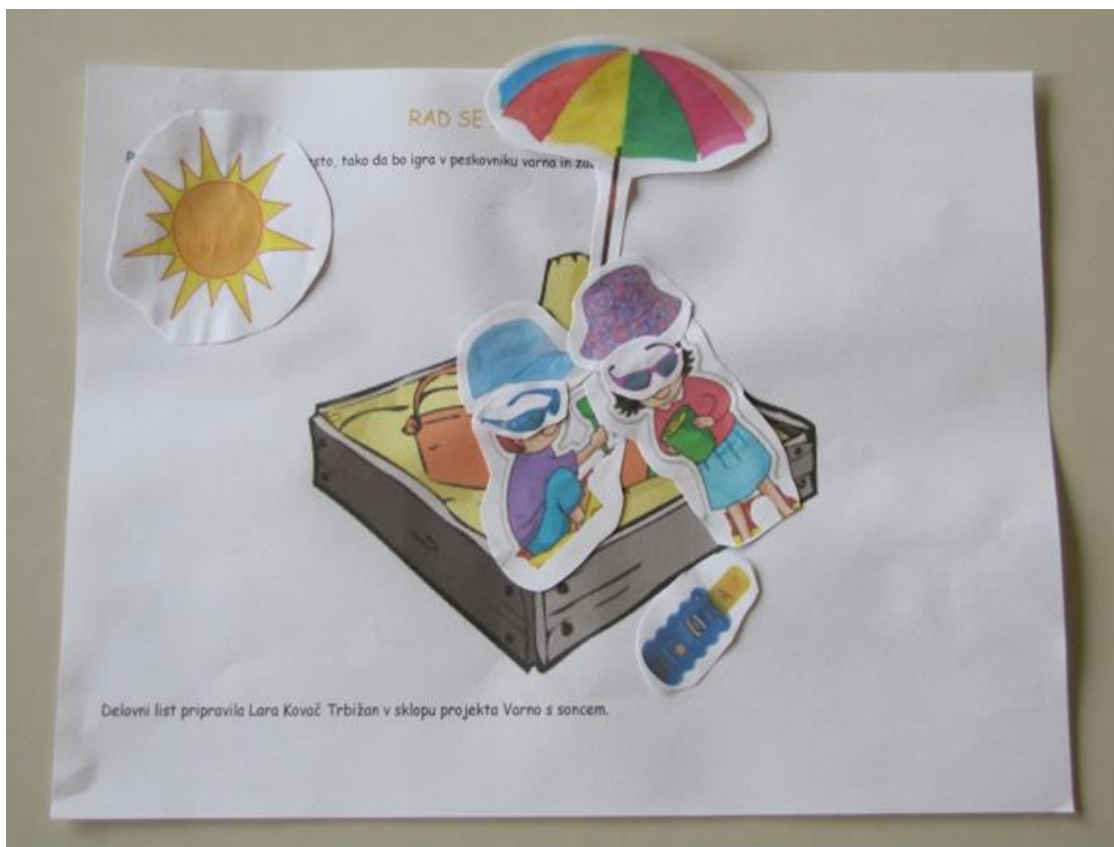
<http://www.kiddymania.co.uk/media/catalog/category/kids-character-sunglasses.jpg>

[https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNz3-ieETPIKVTaEVPtuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj\\_ZMQ](https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTB2TmhZNz3-ieETPIKVTaEVPtuV9xHFYbz9SStpHeKe9XKj_ZMQ)

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSndKulBc8DrH5-YdhznjY1v4GqtuRb5XI96grVJPYwYG3iUHgKsA>

<https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSndKulBc8DrH5-YdhznjY1v4GqtuRb5XI96grVJPYwYG3iUHgKsA>


Primer rešenega delovnega lista:



Fotografija izpolnjenega delovnega lista Rad se igram v peskovniku

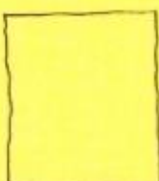
Vir: vrtec Košana


## IZDELAVA LEGIONARSKKE KAPE





### Izdelava LEGIONARSKKE KAPE

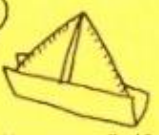
- ① Vzemi list papirja dimenzij časopisa


- ② List pregani na pol



- ③ Zunanja konca upogni proti sredini tako kot je prikazano na sliki



- ④ Spodnji del zavijaj navzgor



- ⑤





Navzgor zavijaj še spodnji del na drugi strani
- ⑥ Štrleče konce dobro pritrdi, na mestih kot je prikazano na sliki

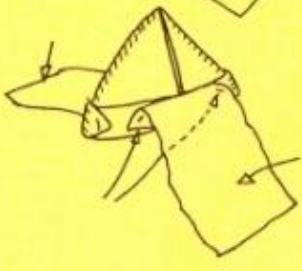

- ⑦ Kapo razpri in si jo povezni na glavo




- ⑧ Za izdelavo zadnjega dela kape in ščitnika vzemi še en list in ga prepogni ter razreži na dva dela, na del A in na del B


- Vzemi list A in ga pregani na pol, zavijaj mu vogala ter ju dobro pritrdi na mestih kot je prikazano na sliki. List pregani ob robu zavijanih vogalov


- ⑩ Pritrdi na sprednjo stran kape, tako kot je prikazano na sliki, da dobiš šilt


- ⑪ List B pritrdi na nasprotni strani kape tako, kot je prikazano na sliki. S tem dobiš zaščito za vrat.



Vir: SunSmart Fun for Everyone, The Cancer Council Victoria, Australia



## OPOMNİK VARNO S SONCEM

(izdelano po Kidskin, sun safety education program, Vrtec Borisa Pečeta, Maribor)

### VARNO S SONCEM KO SEM V NARAVI ...

<p>OBLEČEM ...</p>	
<p>SE NAMAŽEM ...</p>	
<p>SI NADENEM ...</p>	
<p>SE ZADRŽUJEM ...</p>	
<p>PIJEM VELIKO ...</p>	

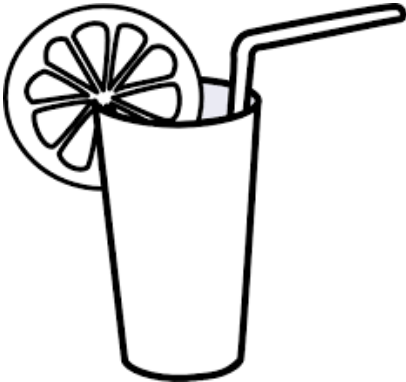
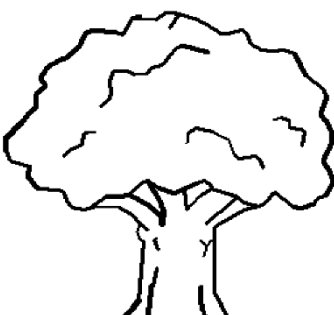



**Opomba:**

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.



## IZDELAVA KNJIŽICE VARNO S SONCEM

(izdelano po Kidskin, sun safety education program, Vrtec Borisa Pečeta, Maribor)

<p>PIJEM VELIKO VODE</p>  <p>6</p>	<p>MOJA KNJIGA VARNO S SONCEM</p> <p>MOJE IME:</p> <hr/> <p>1</p>
<p>IGRAM SE V SENCI</p>  <p>5</p>	<p>OBLEČEM SI SVOJO MAJICO</p>  <p>2</p>
<p>NADENEM SI SVOJ VELIK KLOBUK</p>  <p>4</p>	<p>NAMAŽEM SE Z ZAŠČITNO KREMO</p>  <p>3</p>



## EVIDENTIRANJE

### IZVAJANJA ZAŠČITNIH UKREPOV V PROSTIH DNEH V TABELO

»Skrb za zaščito pred škodljivimi učinki sončnih žarkov ob sobotah in nedeljah«

*Povzeto po: Kidskin, Sun Safety education program*

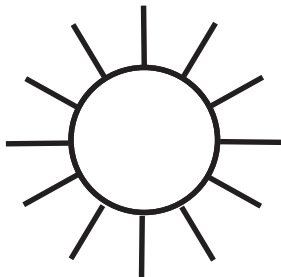
Varno s soncem 

Otroci naj s svojimi starši med vikendi spremljajo vreme in v spodnjo tabelo vrišejo način, kako so se zavarovali pred škodljivimi učinki sončnih žarkov ali pa to naredijo v ponedeljek v vrtcu z vzgojiteljico.

KAKŠNO JE BILO VREME?

Izberi ustrezen znak in ga preriši v rubriko vreme ter pobarvaj.

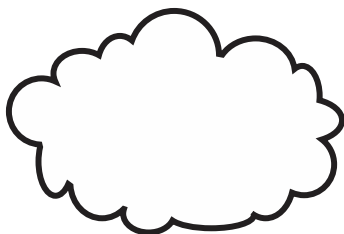
SONČNO



DEŽEVNO



OBLAČNO



MEŠANO





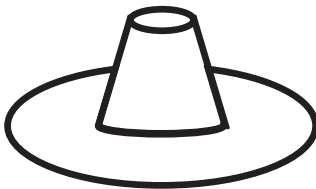
## KAKO SE MED VIKENDI ZAŠČITIM PRED ŠKODLJIVIM DELOVANJEM SONČNIH ŽARKOV?

Izberi ustrezen znak in ga preriši v predvideno rubriko v tabeli ter pobarvaj.

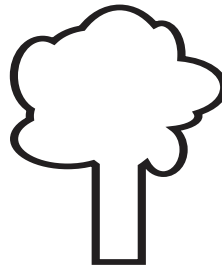
IGRAL/A SEM SE V HIŠI



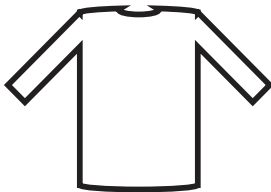
NADEL/A SEM SI KLOBUK



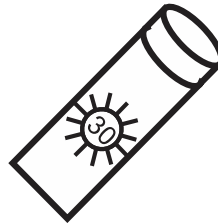
ZADRŽEVAL/A SEM SE V SENCI



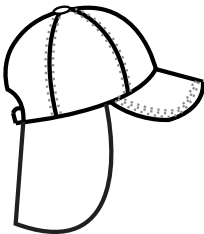
OBLEKEL/LA SEM MAJICO



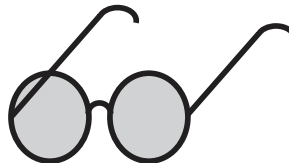
NAMAZAL/A SEM SE Z ZAŠČITNO KREMO



NADEL/A SEM SI LEGIONARSKO KAPO



NOSIL/A SEM SONČNA OČALA



### Opomba:

Glede na geografski položaj Slovenije naj v običajnih svetlobnih pogojih dojenčki in otroci do 10. leta starosti sončna očala ne uporabljajo, pač pa le v zahtevnejših svetlobnih pogojih (npr. za obisk gora, obale morja (plaže) in drugih okolij, v katerih je količina odbite ali direktne sončne svetlobe visoka). Ves čas pa je priporočena uporaba kapice s ščitnikom in strešice na vozičku, ter splošno upoštevanje pravil o izpostavljenosti soncu kot veljajo za izpostavljenost kože.



## SKRB ZA ZAŠČITO PRED ŠKODLJIVIMI UČINKI SONČNIH ŽARKOV OB SOBOTAH IN NEDELJAH

	SOBOTA	NEDELJA
VREME		
UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		
VREME		
UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		
VREME		
UPORABLJANA ZAŠČITNA SREDSTVA IN AKTIVNOSTI		



## IGRA SPOMIN

Varno s soncem



Za nadomeščanje izgubljene tekočine **pijmo dovolj vode.**

Varno s soncem



Nadomeščajmo tekočino.

Varno s soncem



**UV sevanje povzroča staranje kože in kožnega raka.**

Varno s soncem



Oči zaščitimo s sončnimi očali (leče CE, UV 400; očalni okvirji, ki ščitijo tudi s strani).

Varno s soncem



**UV indeks 3-5**  
**ZAŠČITA JE POTREBNA**  
Uporabimo prikazana zaščitna sredstva!

Varno s soncem



**UV indeks 11+**  
**EKSTREMNA ZAŠČITA**  
Uporabimo prikazana zaščitna sredstva! Osebna zaščita je nujna. Opolodne ostanimo v zaprtih prostorih.

Opomba:

Slika je simbolična in prikazuje le 6 od skupaj 22 različnih kartončkov.

Originalno gradivo "Spomin Varno s soncem" je dosegljivo na spletni strani NIJZ med gradivi za izvedbo programa Varno s soncem v vrtcih.



