

# Varno s soncem



IZVAJANJE  
PROGRAMA

## VARNO S SONCEM

NA OSNOVNIH ŠOLAH  
- primeri dobrih praks -

5. dopolnjena izdaja

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

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

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

**Izdal:** Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ)  
Ljubljana, 2026

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

**Oblikovala:** Kati Rupnik

Vsebina ni lektorirana

## *Spoštovani!*

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

*Sonce ima poleg koristnih učinkov, med katere lahko uvrstimo nastanek vitamina D, dobro počutje, svetlobo (vključno z vplivom na razvoj očesa in vidno funkcijo ter cirkadiani ritem), toploto, tudi škodljive učinke na zdravje ljudi. Prekomerno izpostavljanje UV žarkom lahko povzroči akutne in kronične škodljive učinke na kožo in oči. Vpliva tudi na imunski sistem. Izpostavljanje soncu je glavni dejavnik tveganja za razvoj vseh vrst kožnega raka. Število novih primerov kožnega raka v zadnjih desetletjih v svetu in Sloveniji narašča.*

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

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

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

*Zahvaljujemo se predstavnikom šol za posredovane vsebine.*

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

*Člani Skupine za izvajanje programa Varno s soncem:*

*Simona Uršič, Maja Martinčič, Nataša Šimac, Aneja Štuhec in Dejan Bahč*

## VSEBINA

<b>1. Izvajanje programa Varno s soncem pred šolskim letom 2022/23 .....</b>	<b>6</b>
I. Osveščanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih .....	6
II. Oblikovanje gradiv in pripomočkov na temo zaščite pred UV sevanjem .....	18
III. Ustvarjanje na temo sonca.....	27
IV. Obeležitev dneva sonca .....	28
<b>2. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2022/23 .....</b>	<b>29</b>
I. Osveščanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih .....	29
II. Oblikovanje gradiv in pripomočkov za igre na temo zaščite pred UV sevanjem .....	32
III. Izvajanje ukrepa »Pravilo sence: Kadar je dolžina sence krajša od dolžine telesa, poiščem senco.« .....	34
IV. Ustvarjanje naravne sence .....	35
<b>3. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2023/24 .....</b>	<b>36</b>
I. Osveščanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih .....	36
II. Beleženje izvajanja aktivnosti, ki jih spodbuja program .....	41
III. Bivanje na prostem .....	42
<b>4. Izvajanje programa Varno s soncem v šolskem letu 2024/25 .....</b>	<b>43</b>
I. Obeležitev dneva sonca .....	43
II. Ustvarjanje na temo sonca.....	45
III. Osveščanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih .....	47
IV. Beleženje izvajanja aktivnosti, ki jih spodbuja program .....	52
V. Aktivnosti za spoznavanje moči sončnih žarkov .....	53
VI. Oblikovanje gradiv in pripomočkov na temo zaščite pred UV sevanjem .....	56

*V naslednjih poglavjih so zbrani številni primeri dobrih praks, ki smo jih skozi izvajanje programa Varno s soncem v osnovnih šolah prejeli skozi čas izvajanja programa.*

*Primere dobrih praks smo razvrstili:*

- ☀ po času izvajanja in sicer od začetka izvajanja programa in vse do danes,*
- ☀ glede na naravo aktivnosti (npr. osveščanje o UV sevanju in preventivnih ukrepih, ustvarjanje na temo sonca, aktivnosti v naravi, ki vključujejo izvajanje zaščite pred soncem ipd.).*

*Med vsemi pridobljenimi primeri dobrih praks smo izpostavili najbolj zanimive ideje in rešitve v zvezi z razširjanjem sporočil programa.*

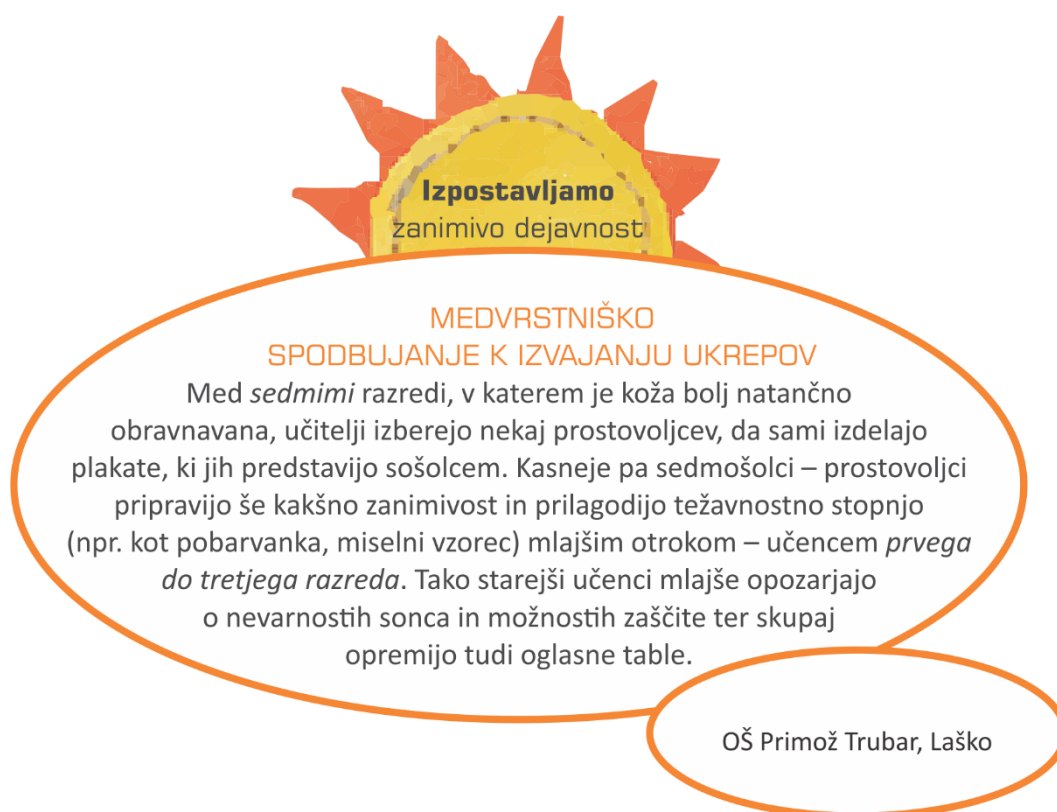
## 1. Izvajanje programa Varno s soncem pred šolskim letom 2022/23

- slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih osnovnih šol po Sloveniji

Opomba:

Vse fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih osnovnih šol o izvedbi programa Varno s soncem v šolskih letih pred 2022/23

### I. OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH



#### OSNOVNA ŠOLA PRIMOŽA TRUBARJA, LAŠKO

Pripravila: Brigita Kovač, vodja tima Zdrava šola Osnovna šola Primoža Trubarja, Laško

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

Posebno skrb pri izvedbi programa Varno s soncem posvečajo **razredom z učenci, ki gredo v tekočem šolskem letu v šolo v naravi**. Pred odhodom v šolo v naravi na roditeljskem sestanku program predstavijo

tudi njihovim staršem in jih prosijo, da otroke opremijo tako, da se bodo lahko primerno zaščitili. Za časa bivanja v šoli v naravi učencem na začetku predstavijo problematiko izpostavljanja UV sevanju in jih seznanijo z možnostmi zaščite, potem pa zaščitne ukrepe ves čas izvajajo v praksi.

Primeri konkretnih aktivnosti:

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



## OSNOVNA ŠOLA TURNIŠČE

*Pripravil: Bojan Jandrašič, koordinator programa Varno s soncem na OŠ Turnišče*

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

Učenci tretjih razredov so se pripravili, tako da so:

- ob primerni strokovni literaturi izpostavili nevarnosti izpostavljanja soncu,
- se osredotočili na zaščito in ugotavljali načine zaščite pred soncem,
- v parih ustvarili plakate, na katere so narisali, kako se lahko zaščitijo pred nevarnim soncem,
- plakate izobesili po šoli (Slika 1),
- ob gibalni deklamaciji Varno s soncem z želvico Evo ugotovili, da se morajo pred soncem še posebej zaščititi, ko je njihova senca krajša od njihove višine.

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

Dobrodošlo je, da učenci poznajo ozadje o širjenju svetlobe in UV žarkih, ker tako tudi bolj resno razumejo posledice in upoštevajo navodila. Tudi osmošolci so se najprej seznanili s škodljivimi učinki delovanja sončnih žarkov in z osnovnimi samozaščitnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja. Nato so izobesili preventivno gradivo, ponujeno



Slika 1: Izdelani plakati (Vir: OŠ Turnišče)

v programu. Ker plakati na šolskih hodnikih velikokrat ostanejo prezrti, so se odločili za šolski park, kjer so jih opazili tudi ostali učenci. Na ta način je njihova aktivnost dobila širši pomen (Slika 2).



*Slika 2: Opozorila/plakati v šolskem parku  
(Vir: OŠ Turnišče)*

V praktičnem delu so na šolskem igrišču starejši narisali različne sončne ure, merili razdalje, kote in čas ter sprejeli mlajše učence. Ti so se pridružili opazovanju sonca z zaščitnimi očali, preizkusili sončne ure in merili ter opazovali spreminjanje sence (Sliki 3 in 4).



*Slika 4: Risanje in opazovanje sence  
(Vir: OŠ Turnišče)*



*Slika 3: Merjenje časa s sončno uro  
(Vir: OŠ Turnišče)*

## OŠ NOTRANJSKI ODRED CERKNICA

Pripravila: Maja Škrbec, koordinatorica programa Varno s soncem

Na OŠ Notranjski odred Cerknica je v programu Varno s soncem sodelovalo 275 učencev od 1. do 5. razreda.

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

## OŠ 8 TALCEV, LOGATEC

Pripravila: Tjaša Antloga

Na hodnike OŠ 8 talcev, Logatec so obesili opozorilne napise o načelih varnega zadrževanja na soncu. Opazili so, da otroci o nevarnostih sonca že veliko vedo in načela varnega zadrževanja na soncu poznajo in jih upoštevajo. Aktivnosti, ki so jih izvedli v šolskem letu 2020/2021:

- Obveščanje staršev o programu Varno s soncem: pošiljanje elektronske pošte in seznanitev staršev z izvajanjem programa ter poziv k prinašanju pokrival, sončnih očal, plastenek za vodo, krem za zaščito pred soncem.
- Izvajanje načel varnega zadrževanja na soncu na prostem: otroke so obveščali in opozarjali naj imajo s seboj v šoli ustrezno zaščito za glavo, oči, prav tako so se morali namazati s kremo za zaščito pred soncem, vsak pa je moral s seboj vzeti tudi platenko z vodo.
- Učitelji so učence opozarjali naj se zadržujejo v sencah dreves oziroma so odhajali na prosto po 15:30 uri (Sliki 5 in 6).



Slika 5: Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ 8 talcev, Logatec)



Slika 6: Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ 8 talcev, Logatec)



### VKLJUČITEV STARŠEV

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

OŠ Pohorskega odreda SBistrica

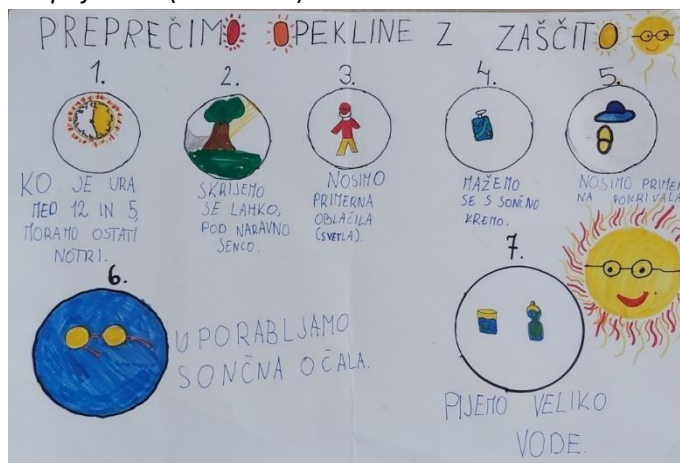
## OŠ POHORSKEGA ODREDA SLOVENSKA BISTRICA

Pripravila: Petra Orešič, koordinatorica programa na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica

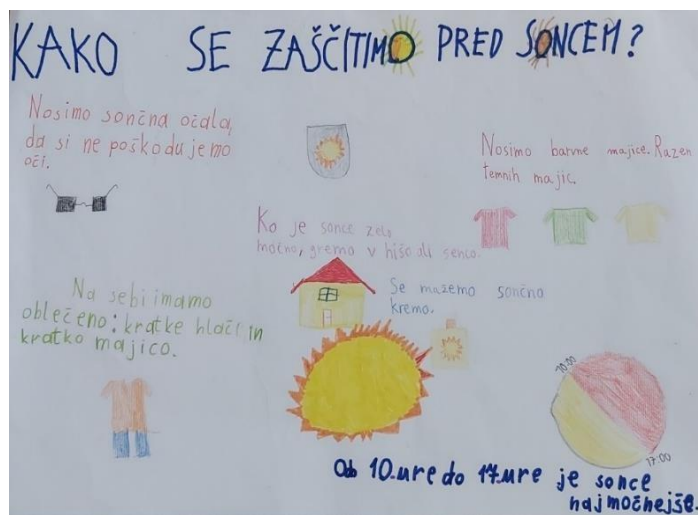
V mesecu septembru 2020 so trije oddelki 4. razredov OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica odšli v šolo v naravi v Čatež na plavalni tečaj. Pred tem so se v šoli z učenci in s starši na roditeljskem sestanku pogovarjali in opozarjali na pomen pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem UV sevanja ter se pogovorili o samozaščiti. V sami šoli v naravi so se učenci in učitelji vsega priporočenega držali. V najmočnejšem soncu so bili učenci v senci ali v hiškah, preden so odšli na sonce, so se zaščitili s kremo, primernimi oblačili in pokrivali. Vsak je imel s seboj stekleničko z vodo, da so pili in nadomeščali izgubljeno tekočino. Sodelovali so učenci 1. razreda, 3 oddelki 4. razredov in 5. razred. V času dnevov dejavnosti, ki so potekali zunaj, so učence obveščali, da se doma morajo zaščititi s kremo za zaščito pred soncem, primerno obleči in imeti s seboj pokrivalo. Vsak pa naj ima s seboj tudi dodatno plastenko vode.

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

Na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica so vzpodbudili tudi učence, da so naredili svoje plakate, kako lahko obveščajo druge ljudi o škodljivosti delovanja UV sevanja in o samozaščiti. Te plakate so obesili v šolski avli, da so jih lahko pogledali tudi drugi učenci. Koordinatorica programa je dejala: »Na naši šoli smo vsako leto opozarjali na škodljivost izpostavljanja sončnih žarkov in nam to ni novo. Vesela sem, da sem našla ta program in da smo se tudi uradno prijavi.« (Sliki 7 in 8).



Slika 7: Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (Vir: OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica)



Slika 8: Predstavitev izdelkov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (Vir: OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica)

## JVIZ OŠ DOBREPOLJE

Pripravila: Breda Božič, koordinatorica programa Varno s soncem, JVIZ OŠ Dobrepolje

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

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

Aktivnosti v šolskem letu 2017/18:

- **Obveščanje staršev o programu Varno s soncem:** preko oglasnih desk, spletne strani in na roditeljskih sestankih (plakati, risbe, napisi o prinašanju čepic in steklenic z vodo, lahkih oblačil in zaščitnih krem).
- **Izvajanje dnevov dejavnosti na prostem:** otroke so obveščali, da morajo na dan dejavnosti (športni dan) s seboj prinesiti ustrezno zaščito za glavo, oči, prav tako se morajo namazati s kremo za zaščito pred soncem, vsak pa mora imeti s sabo tudi dodatno plastenko vode.
- **Dežurni učitelji** so bili pozorni na to, da so se učenci zadrževali v sencah dreves.
- V jedilnici je učencem **na voljo avtomat za vodo**, ki jo lahko učenci pijejo in s tem preprečujejo dehidracijo, prav tako jih spodbujajo k temu, da s sabo prinašajo stekleničke za vodo. V razredih pa imajo učenci svoje kozarčke in tako lahko vedno poskrbijo za to, da niso željni, da ne dehidrirajo.
- V oddelkih podaljšanega bivanja so odhajali na prosto **po 15:30 uri**, učence so učiteljice opozarjale na uporabo zaščitnih kap, prav tako so bili pozorni na to, da so se zadrževali v sencah.



**Izpostavljamo**  
zanimivo dejavnost

**VKLJUČITEV VSEH RAZREDOV**

Učence so s programom in problematiko UV sevanja seznanili pri razredniških urah.

Vsi razredi so tej tematiki posvetili najmanj eno razredniško uro.

OŠ Dobrovnik

**OŠ DOBROVNIK**

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

V projektu Varno s soncem je OŠ Dobrovnik sodelovala prvič. Prijavili so le nekaj oddelkov, a so potem delali z vsemi oddelki. Od prvega do devetega razreda, saj je na šoli vseh skupaj 90 učencev. Prav tako je bilo za sodelovanje v aktivnostih pripravljenih več učiteljev.

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

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

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



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

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

OŠ Preserje

## OŠ PRESERJE

*Pripravila: Pripravila: Maruša Perovšek, koordinatorica programa na OŠ Preserje*

Na šoli so se v projekt vključili učenci in učiteljice od 1. do 3. razreda. Na OŠ Preserje so v šolskem letu 2020/2021 ozaveščali učence in njihove starše o pomenu pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov ter jih spodbujali k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju.

Dejavnosti, ki so jih izvedli v sklopu projekta:

- Učenci so zbirali informacije o soncu, vplivanju sončnih žarkov in zaščiti pred njimi,
- pogovor ob prejetih knjižicah: pred rekreativnimi odmori, v času OPB, na razrednih urah, pri pouku, ob dnevih dejavnosti, ki so se izvajali na prostem, pred ekskurzijo ter odhodom v šolo v naravi ...
- izdelali so plakate,
- prebirali so knjige: Dan na plaži (Larini nasveti za vroče poletne dni), prepevali pesmi,
- skrbeli so, da popijejo zadosti vode: učenci so si v bidonih nosili vodo na igrišče in se večinoma zadrževali v senci (Slike 9, 10, 11, 12).



*Slika 9: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 1. razreda na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje)*



Slika 12: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 1. razreda na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje)



Slika 11: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 1. razreda na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje)



Slika 10: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 1. razreda na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje)

Ko so v podaljšanem bivanju šolarji naredili nalogo, so komaj čakali, da gredo ven, na sonce. Vendar pa je sonce v teh dneh še posebej močno, zato se moramo zaščititi. Na glave so si nadeli čepice s šilcem ali pa klobučke. Če se le da, se zadržujejo v senci. Vendar pa na šolskem igrišču ni veliko sence. Kar pa so jo dobili, jo s pridom izkoristijo. Ker sence ni dovolj za vse, so se čez čas preselili na dvorišče pred šolo. Tam je sence dovolj, saj šola deluje kot velikanski senčnik. In tako se lahko vsi skrijejo v senco.

Včasih pa le paše iti na sonce. Na sprehod lahko vzamemo s seboj dežnik. Oziroma bi mu lahko rekli kar sončnik, saj nas ščiti pred premočnim soncem (Slika 13).



*Slika 13: Sprehod s sončniki  
(vir fotografij OŠ Preserje)*

Lahko ga postavimo na tla, kot na plaži. Ker pa se otroci radi igrajo, so se odločili, da si iz velikih sončnikov postavijo mali šotor. V njem je sicer malo toplo, nas pa zaščiti pred sončnimi žarki ... pa še zabavno je 😊 (Slika 14).



*Slika 14: Mali šotor iz sončnikov  
(vir fotografij OŠ Preserje)*

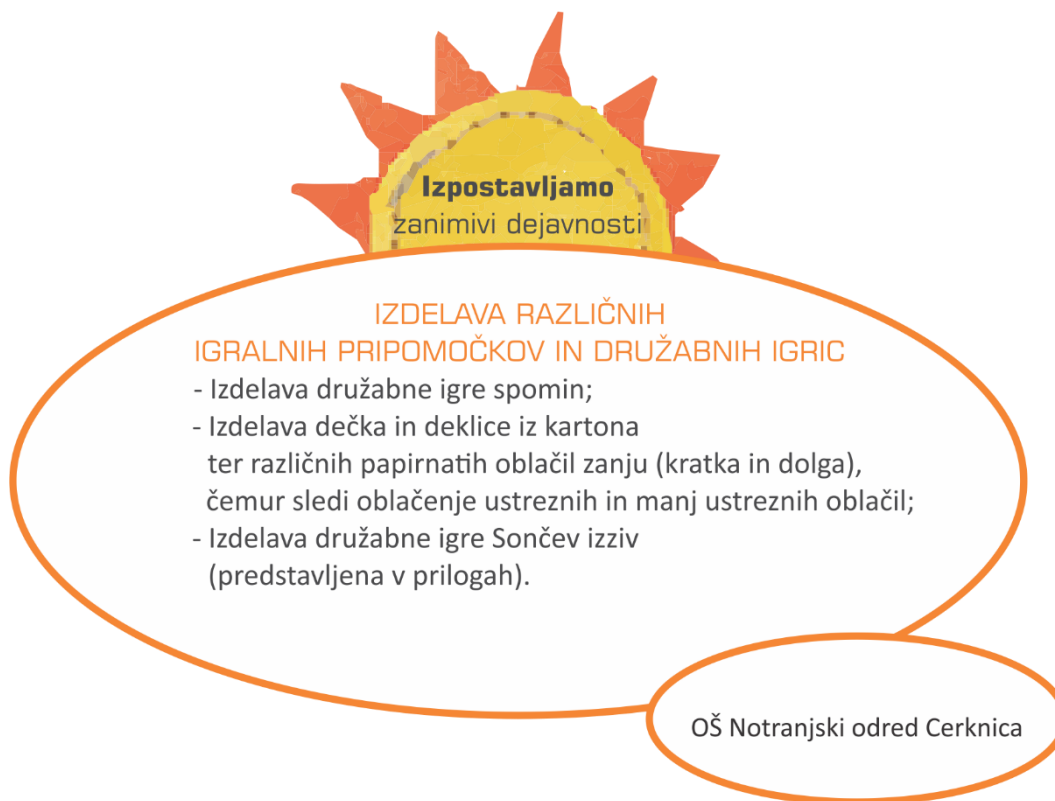
## **OSNOVNA ŠOLA RAZVANJE**

*Pripravila: Tanja Dukarić, koordinatorica programa*

V šolskem letu 2021/2022 so k projektu pristopili v OŠ Razvanje, saj se prav vsi dobro zavedajo nevarnosti izpostavljanja sončnim žarkom in pomena zaščite pred soncem. V projekt so tako vključili vse učence od 1. do 5. razreda šole (53 učencev).

Vsi učitelji so začeli program med učenci izvajati v mesecu maju in z dejavnostmi nadaljevali še v mesecu juniju. Načrtovane dejavnosti so izvedli v času pouka in podaljšanega bivanja. Skozi predstavitve, preko pogovora in različnih dejavnosti, so vsebine uspešno prenesli na učence in jih tudi zainteresirali, da so zaščito uporabljali v praksi. Pri tem so uporabili tudi gradiva, ki so bila objavljena na spletni strani Varno s soncem in material, ki so ga prejeli po e-pošti (plakati, ppt prezentacije), nekatera gradiva pa so si učitelji pripravili sami. Kot opomnik učencem, da se primerno zaščitijo, so na vidnih mestih v razredih in na hodniku šole izobesili natisnjene ikone, ki predstavljajo načine zaščite pred soncem in natisnjen plakat UV sevanje – Kako se zaščitim? S prebiranjem enciklopedij, preko zgodb, pogovora in fotografij so učenci pridobili informacije o soncu ter spoznali njegove pozitivne in negativne učinke na naše telo. Učenci prvih razredov so med drugim prisluhnili tudi pravljici Zlatko, Brihta in vroč poletni dan in se tudi tako seznanili z načini zaščite pred škodljivimi vplivi sonca. Na temo sonce in zaščite pred soncem so prebrali kar nekaj knjig, se o vsebini pogovarjali in ustvarili tudi nekaj likovnih izdelkov. K pravilnemu upoštevanju načel zaščite pred soncem so učence aktivno spodbujali tudi v šoli naravi, na športnih dneh in ostalih dejavnostih na prostem. Prav tako so o ustrezni zaščiti pred soncem seznanili starše na roditeljskem sestanku.

## II. OBLIKOVANJE GRADIV IN PRIPOMOČKOV NA TEMO ZAŠČITE PRED UV SEVANJEM



### **OŠ NOTRANJSKI ODRED CERKNICA**

*Pripravila: Maja Škrbec, koordinatorica programa Varno s soncem*

Na OŠ Notranjski odred Cerknica so v programu Varno s soncem izvedli tudi naslednje aktivnosti:

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

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

Na OŠ Notranjski odred Cerknica so v programu Varno s sonce izdelali in predstavili unikatne kape (Slike 15, 16, 17, 18).



Slika 16: Kape s ščitnikom  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 15: Kapa  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 17: Izdelovanje unikatnih kap  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 18: Unikatna pokrivala  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)

Igrali so različne tematske družabne igre, ki so jih tudi sami izdelali (Slike 19, 20, 21, 22).



Slika 20: Spomin  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 19: Igranje spomina  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 21: Figura dečka  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 22: Figura deklince  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)

Koordinatorica programa na OŠ Notranjski odred Cerknica je pripravila igro Sončev izziv, ki so jo otroci z veseljem igrali (Slike 23, 24, 25).

## SONČEV IZZIV

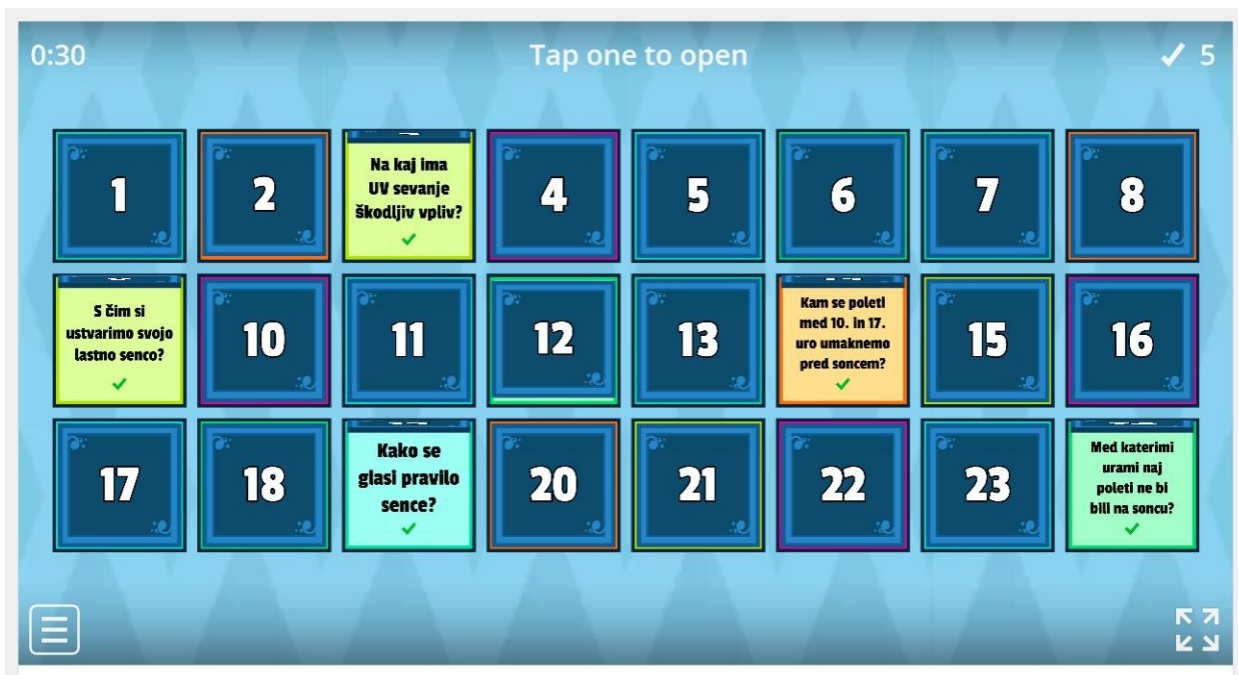
### Navodila:

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

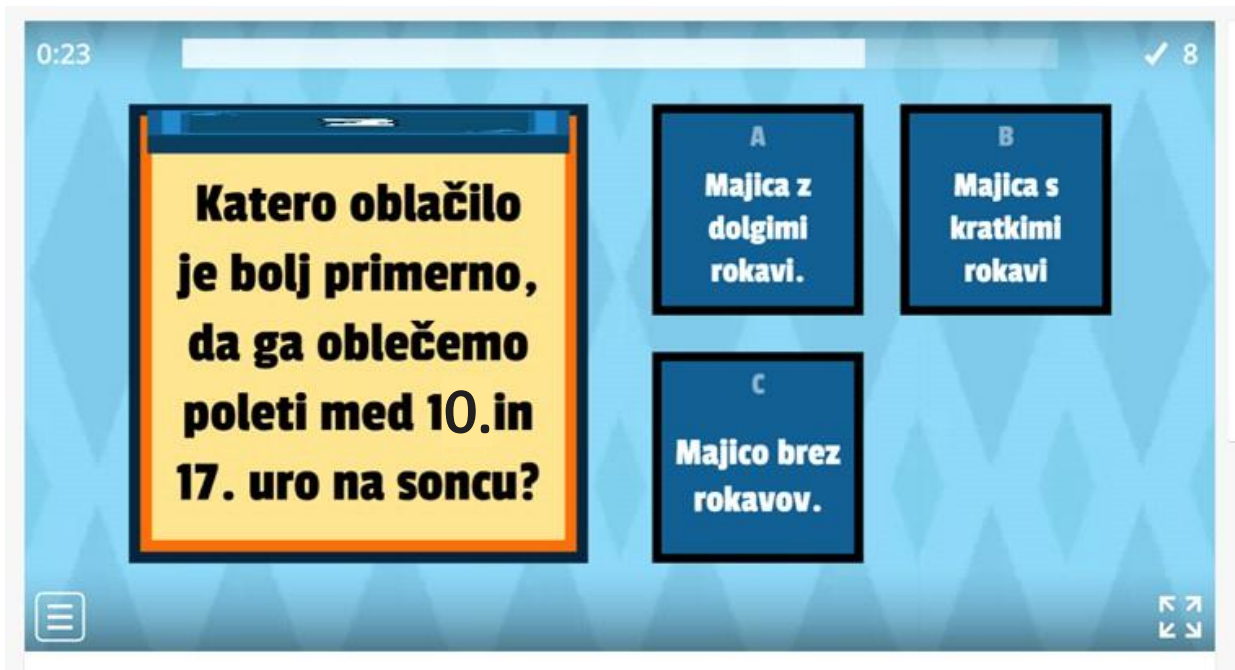
Povezava: <https://wordwall.net/resource/17117929>



Slika 23: Igralna plošča za igro Sprejmeš sončni izziv ali čakaš?  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 24: Odpiranje škatel (vprašanj) pri igri Sprejmeš sončni izziv ali čakaš?  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



Slika 25: Primer vprašanja in ponujenih odgovorov  
(vir fotografij OŠ Notranjski odred Cerknica)



**Izpostavljam**  
zanimivo dejavnost

### PRIPRAVA IN IZVEDBA KVIZA

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

Učenci so v njem preskusili osvojena znanja.

OŠ 8 talcev, Logatec

## OŠ 8 TALCEV, LOGATEC

*Pripravila: Tjaša Antloga, koordinatorica programa*

Učitelji OŠ 8 talcev, Logatec so v šolskem letu 2020/2021 sestavili kviz, ki je zajemal podatke iz gradiva s spletne strani, z učenci so izdelali legionarske kape, barvali pobarvanke in izdelali plakate.

## KVIZ

### 1. Zagorela koža je zdrava.

- a) DA
- b) NE

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

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

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

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

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

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

### 5. Kaj povzroča predolgo izpostavljanje soncu?

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

### 6. Kaj je solarij?

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

**7. Ali ima UV sevanje v solariju enake škodljive vplive na zdravje kot sončno UV sevanje?**

- a) Da
- b) Ne
- č) Ne vem

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

- a) Da
- b) Ne

**9. Kako se zaščitimo pred soncem?**

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

**10. Obkroži pravilne trditve.**

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

**Izpostavljamo**  
zanimivi dejavnosti

#### OBLIKOVANJE

##### KNJIŽICE/DELOVNEGA ZVEZKA ZA UČENCE

S pomočjo otrok, ki so barvali risbice, so oblikovali knjižico z različnimi vajami na temo problematike UV sevanja namenjeno otrokom razredne stopnje, za barvanje, izpolnjevanje, reševanje nalog ...

##### SEZNANITEV CELOTNEGA UČITELJSKEGA KOLEKTIVA

Predstavitve programa in problematike UV sevanja celotnemu kolektivu.

OŠ Dobrepolje

### JVIZ OŠ DOBREPOLJE

*Pripravila: Breda Božič, koordinatorica programa Varno s soncem, JVIZ OŠ Dobrepolje*

V šolskem letu 2017/2018 so se na JVIZ OŠ Dobrepolje odločili, da izdelajo gradivo za šolske otroke. S pomočjo otrok, ki so barvali risbice, so oblikovali knjižico z različnimi vajami namenjeno otrokom razredne stopnje, ki so jo z velikim veseljem barvali, izpolnjevali, reševali. Priložene so spodnje fotografije, vir fotografij je arhiv JVIZ OŠ Dobrepolje (Slike 26, 27, 28, 29, 30).

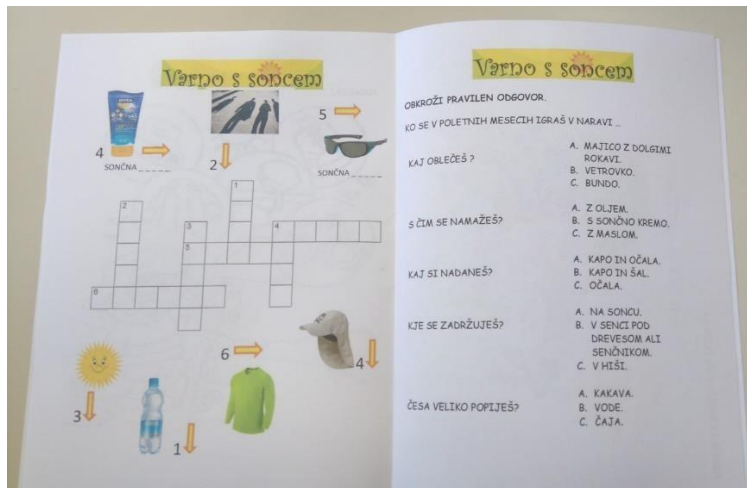


Slika 26: Knjižica Varno na soncu



Slika 27: Knjižica Varno na soncu

Vir obeh fotografij je arhiv JVIZ OŠ Dobrepolje



Slika 28: Knjižica Varno na soncu

(vir: dokumentacija JVIZ OŠ Dobropolje)



Slika 29: Primeri izpolnjenega delovnega gradiva  
(vir: dokumentacija JVIZ OŠ Dobropolje)



Slika 30: Primeri izpolnjenega delovnega gradiva  
(vir: dokumentacija JVIZ OŠ Dobropolje)

### III. USTVARJANJE NA TEMO SONCA

#### OŠ PRESERJE

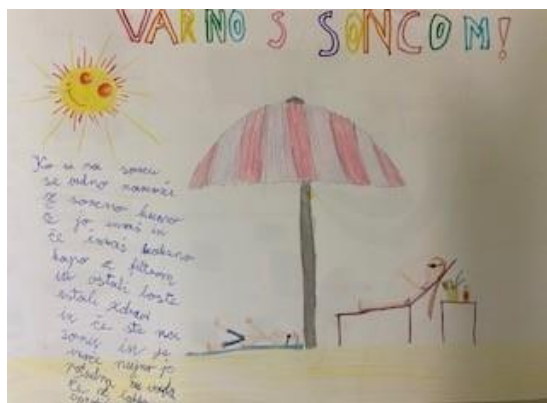
Pripravila: Maruša Perovšek, koordinatorica programa na OŠ Preserje

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

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

Trudili so se osvojeno znanje uporabiti še v praksi. Na šoli se jim je zdelo prav, da osveščajo otroke o nevarnosti in škodljivosti sončnih žarkov, ne samo poleti in na morju, temveč tudi pri vsakodnevnih dejavnostih:

- hoji v šolo,
- športu na prostem,
- druženju s prijatelji in celo pri delu na vrtu (Slika 31).



Slika 31: Predstavitev izdelkov in aktivnosti učencev 2. in 3. razredov na temo zaščite pred škodljivim delovanjem UV sončnega sevanja (vir fotografij OŠ Preserje) – VSE SLIKE

## IV. OBELEŽITEV DNEVA SONCA

### **OŠ POHORSKEGA ODREDA SLOVENSKA BISTRICA**

*Pripravila: Petra Orešič, koordinatorica programa na OŠ Pohorskega odreda Slovenska Bistrica*

28. 5. 2021 so praznovali dan Sonca. V knjižnici so poiskali različne knjige o soncu in ga na prostem likovno upodobili z naravnimi materiali. V 4. razredu so se pri učni temi Orientacija pogovarjali tudi o senci. Izvedli so praktično delavnico na prostem, kjer so merili in risali dolžino sence in opazovali, kje je senca ob določenem času dneva. Vadbo na prostem so izvajali v senci. Pri razrednih urah in urah naravoslovja so si ogledali različne posnetke na youtubu (Infodrom, Firbcologi ...) ter izvedli uro joge - Pozdrav soncu. Vsi sodelujoči učenci so rešili kviz - Kako se ti zaščitiš pred soncem.

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

- slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih osnovnih šol po Sloveniji

*Opomba:*

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

### I. OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

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

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

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



V **OŠ Nove Jarše, Ljubljana** so učenci pripravili »informativni kotiček«, da bi o samozaščiti in škodljivosti delovanja UV sevanja ozavestili tudi druge učence njihove šole. Zato so izbrali lokacijo, kjer učeni odhajajo na igrišče (Slika 32).

*Slika 32: Informativni kotiček na poti na igrišče  
Vir fotografije: Osnovna šola Nove Jarše, Ljubljana*



Tudi v **OŠ dr. Franja Žgeča Dornava, Dornava** so pred vhodom v šolo razstavili izdelke (Slika 33), ki so mimoidoče vedno opominjali na zaščito pred škodljivimi UV žarki.

Slika 33: Pano pred vhodom v šolo

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



V **OŠ IV Murska Sobota, Murska Sobota** so učenci izdelali zanimivo gradivo/plakat, ki prikazuje moč sončnega UV sevanja tekom dneva in ukrepe potrebne za zaščito pred soncem glede na njegovo moč (Slika 34).



Sliki 34: Moč sončnega UV sevanja in zaščita

Vir fotografije:  
Osnovna šola IV Murska Sobota, Murska Sobota

Na OŠ Šmartno na Pohorju, Šmartno na Pohorju so postali pravi eko detektivi. Pred odhodom ven so preverili situacijo glede zaščitnih pokrival, temperature, sence, pijače in zaščitne kreme (Slika 35).



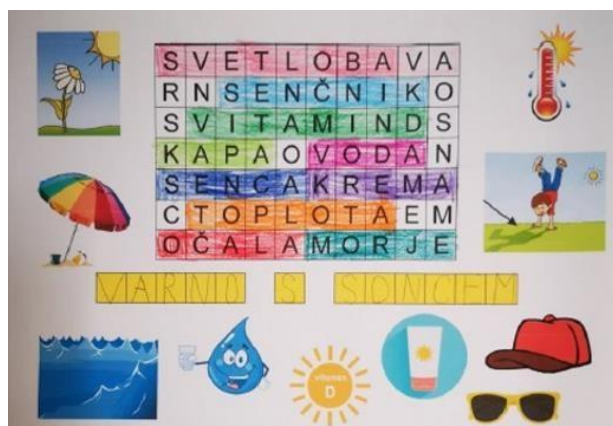
Slika 35: Opomniki - Eko detektiv  
Vir fotografije:  
Osnovna šola Šmartno na Pohorju,  
Šmartno na Pohorju

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



V OŠ Hinka Smrekarja, Ljubljana so pripravili rebus in dobili rešitve na temo sonca: senčnik, sončna krema, sončna očala, dolga oblačila (Slika 36).

Slika 36: Rebus  
Vir fotografije:  
Osnovna šola Hinka Smrekarja, Ljubljana



V OŠ Vižmarje Brod, Ljubljana so med najmlajšimi, ob koncu pouka, ko so otroci že dobro brali in pisali, reševali učne liste. Na njih so iskali besede v povezavi s soncem: svetloba, senčnik, vitamin D, kapa, voda, senca, krema, toplota, očala, morje. Na koncu so črke, ki so ostale nepobarvane, po vrsti prepisali v rumena polja in dobili besedno zvezo: Varno s soncem (Slika 37).

Slika 37: Učni list  
Vir fotografije: Osnovna šola Vižmarje Brod, Ljubljana



V **VIZ III. OŠ Rogaška Slatina, Rogaška Slatina** so izdelali materiale za igri spomin ter križci in krožci (Slika 38).

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

Slika 38: Spomin ter križci in krožci

Vir fotografije:

VIZ III. OŠ Rogaška Slatina, Rogaška Slatina



V **OŠ Log - Dragomer, Brezovica pri Ljubljani** so igrali igro Sončev izziv (Slika 39), ki je podrobneje predstavljena pri 3. primeru dobrih praks (OŠ Notranjskega odreda, Cerknica).

Slika 39: Igra Sončev izziv

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



V **OŠ Center Novo mesto, Novo mesto** so učenci reševali zanimivo križanko na temo programa Varno s soncem (Slika 40).

Slika 40: Križanka

Vir fotografije:

Osnovna šola Center Novo Mesto, Novo Mesto

### III. IZVAJANJE UKREPA PRAVILO SENCE:

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



V OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova, Spodnji Ivanjci so spremljali dolžino sence in naredili prikaz razlike v dolžini sence odvisno od lege sonca (Slika 41).

*Slika 41: Pravilo sence*

*Vir fotografije:*

*OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova, Spodnji Ivanjci*

#### IV. USTVARJANJE NARAVNE SENCE

**Izpostavljamo**  
zanimivo dejavnost

#### USTVARJANJE NARAVNE SENCE

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

OŠ Stična



V **OŠ Stična, Ivančna Gorica** so z učenci v več vedr posadili fižol in opazovali njegovo rast. Vedra in opore za fižol so razporedili v obliki šotora (Slika 42).

*Slika 42: Naravni šotor iz fižola*  
*Vir fotografije:*  
*Osnovna šola Stična, Ivančna Gorica*

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

- slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih osnovnih šol po Sloveniji

*Opomba:*

*Vse fotografije v tem poglavju so bile prikazane v poročilih osnovnih šol o izvedbi programa Varno s soncem v šolskem letu 2023/24*

#### I. OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

Tudi v šolskem letu 2023/24 so številne OŠ pri osveščanju o UV sevanju poseben poudarek namenile likovnemu ustvarjanju. Učenci so ustvarjali na temo sonca in zaščite pred UV sevanjem ter izdelovali plakate s priporočili za zaščito.

Njihove izdelke so razstavili v razredih, avlah, garderobah in na oglasnih deskah. Z njimi so okrasili tudi park v bližini šole in vhod na šolsko igrišče. Na **OŠ Kanal** so izdelke ob koncu šolskega leta posredovali v Turistično informacijski center (TIC) Kanal, kjer so jih razstavili v svojih prostorih.

Razstavljeni izdelki niso le popestrili šolskih prostorov, temveč so učence, učitelje, starše in obiskovalce hkrati osveščali o pomembnosti zaščite pred UV sevanjem.

Osveščanje učencev, učiteljev, staršev in drugih obiskovalcev šolskega prostora - različni likovni izdelki razstavljeni v prostorih šole so prikazanih na Slikah 43, 44, 45 in 46.



*Slika 43: Informativni kotiček  
Vir fotografije: POŠ Šentvid pri Grobelnem*



Slika 44: Oglasne deske  
Vir fotografije: Osnovna šola Milana Majcna Šentjanž



Slika 45: Razstava pred jedilnico, kjer se dnevno menjavajo učenci celotne šole  
Vir fotografije: Osnovna šola Toneta Čufarja Jesenice



Slika 46: Izdelki učencev v avli šole  
Vir fotografije: Podružnična osnovna šola Trje

Osveščanje učencev, učiteljev, staršev in drugih obiskovalcev šolskega okoliša - Različni likovni izdelki razstavljeni na mestu, kjer učenci odhajajo na igrišče, na vhodu v šolo ter na prostem, npr. ob igrišču, v parku so prikazani na Slikah 47 in 48.



Slika 47: Informativni kotički, kjer učenci odhajajo na igrišče, na vhodu v šolo in na igrišču  
Vir fotografije: Osnovna šola Nove Jarše



Slika 48: Piktogrami in plakati na izhodu na igrišče  
Vir fotografije: Osnovna šola Franceta Bevka

Za osveščanje so uporabili tudi šolski radio. Učenci, ki obiskujejo šolsko novinarstvo, so posneli prispevek oz. krajšo oddajo na temo zaščite pred UV sevanjem, ki so ga predvajali na šolskem radiu na svetovni dan Sonca. S tem so želeli povečati ozaveščenost učencev in zaposlenih o tej pomembni temi (Slika 48).



*Slika 48: Prispevek na šolskem radiu  
Vir fotografije: Osnovna šola Milana Majcna Šentjanž*

Osveščali so tudi z zgledom. Širšo skupnost so opomnili na pomen izvajanja zaščite pred UV sončnim sevanjem tudi s pohodom z dežniki/senčniki (Slika 49).



*Slika 49:  
Uporaba dežnikov/senčnikov za zaščito pred soncem  
na pohodu  
Vir fotografije:  
Osnovna šola Ferda Vesela Šentvid pri Stični*



### PRENOS VSEBIN V LOKALNO SKUPNOST

Z informacijami in zgledom glede izvajanja zaščite pred soncem so na nekaterih OŠ uspešno presegli okvire šolskega prostora.

Takšna primera sta:

#### **1. Razstava likovnih izdelkov v TIC.**

Likovne izdelke, ki so nastali v okviru programa Varno s soncem so posredovali v lokalni Turistično informacijski center, kjer so bili razstavljeni čez poletje.

#### **2. Pohod z dežniki/senčniki.**

Pohod je s svojo barvitostjo pritegnil pozornost in zbudil zanimanje mimoidočih.

OŠ Ferda Vesela, Šentvid pri Stični



### III. BIVANJE NA PROSTEM

Poznavanje in izvajanje zaščitnih ukrepov so učenci najbolj prikazali med poukom na prostem.

Na **OŠ Idrija** so se odpravili na sprehod in iz naravnih materialov (listi, veje, kamni ...) izdelali zavetje pred soncem (Slika 52).



*Slika 52:  
Uporaba naravnih materialov za zavetje pred soncem  
Vir fotografije: Osnovna šola Idrija*

Na drugih OŠ so pouk pogosto izvajali v senci dreves na šolskem vrtu ali pa so se učenci igrali v senci dreves na šolskem igrišču (Slika 53).



*Slika 53: Igra v senci dreves  
Vir fotografije: Osnovna šola Pesnica*

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

- slikovni prikaz nekaterih aktivnosti iz različnih osnovnih šol po Sloveniji

*Opomba:  
Vse fotografije v tem poglavju  
so bile prikazane v poročilih osnovnih šol  
o izvedbi programa Varno s soncem  
v šolskem letu 2024/25*

##### I. OBELEŽITEV DNEVA SONCA

Številne osnovne šole so tudi v šolskem letu 2024/2025 obeležile dan sonca – 28. maj. Osnovne šole so dan sonca obeležile na različne kreativne načine.

Na **Osnovni šoli Riharda Jakopiča v Ljubljani** so dan sonca obeležili s posebno škatlo presenečenja. Šlo je za darilno škatlo, v kateri se je skrival »nekdo«, ki praznuje rojstni dan 28. maja. Otroci so morali ugotoviti, kdo se skriva v škatli. To je bilo sonce (Sliki 54 in 55).



Slika 32: Škatla presenečenja  
(Vir: Osnovna šola Riharda Jakopiča  
v Ljubljani)



Slika 55: Škatla presenečenja  
(Vir: Osnovna šola Riharda Jakopiča  
v Ljubljani)

Učenci **Osnovne šole 27. julij Kamnik** so pri pouku gospodinjstva iz filca izdelali obesek v obliki sonca.



Slika 56: Filc obesek v obliki sonca  
(vir fotografije: OŠ 27. julij Kamnik)

Na **Osnovni šoli I Murska Sobota** so s plakati in pripomočki za zaščito pred soncem okrasili pano pri informatorju in s tem osveščali vse, ki so vstopili v šolo glede zaščite pred UV sevanjem (Slika 57).



Slika 337: Kotiček za osveščanje  
(vir: OŠ I MS)



Ob dnevu sonca so na **Osnovni šoli Otočec** pripravili razstavo, v katero so vključili različne infografike programa Varno s soncem. Razstavo so popestrili z likovnimi izdelki na temo sonca. Razstava je bila na voljo za ogled do konca šolskega leta (Slika 58).

Slika 58: Razstava na OŠ Otočec  
(vir: OŠ Otočec)

Na **OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova** so prvošolčki dan sonca praznovali tako, da so z učiteljico pripravili plakat, na katerega so odtisnili svojo dlan za sončev rojstni dan (Slika 59).



Slika 59: Plakat za sončev rojstni dan  
(vir: OŠ dr. Antona Trstenjaka Negova)

## II. USTVARJANJE NA TEMO SONCA

Na **Osnovni šoli Riharda Jakopiča v Ljubljani** so otroci s pomočjo koordinatorice programa Varno s soncem iz papirja izrezali obrise svojih dlani, ki so jih nato nalepili okoli sonca in tako izdelali »razredno sonce« (Slika 60).



Slika 60: Razredno sonce  
(vir: Osnovna šola Riharda Jakopiča v Ljubljani)

Na **OŠ Trebnje, PŠ Dolenja Nemška vas** so v sklopu programa izdelali barvne cvetlične lončke, v katere so posejali semena sončnic, rož, ki so dobile ime po soncu (Sliki 61 in 62).

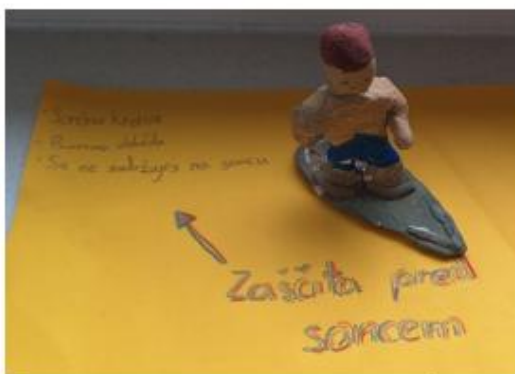
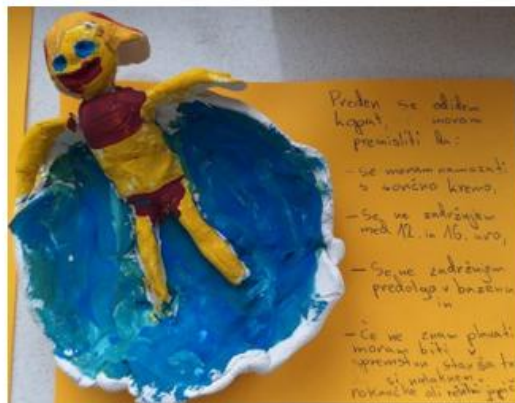


Slika 61: Lončki za sončnice  
(vir: OŠ Trebnje, PŠ Dolenja Nemška vas )



Slika 62: Lončki za sončnice  
(vir: OŠ Trebnje, PŠ Dolenja Nemška vas )

OŠ **Dušana Flisara Hoče** je v šolskem letu 2024/2025 prvič sodelovala v programu Varno s soncem. V okviru likovne umetnosti so izdelovali figure iz das mase, ki prikazujejo različne dejavnosti na prostem. Preko ustvarjanja so učenci razmišljali o svojih poletnih navadah in povezovali vsebine o zdravem načinu preživljanja prostega časa (Slika 63).



Slika 63: Figure iz das mase  
(vir: OŠ Dušana Flisara Hoče)

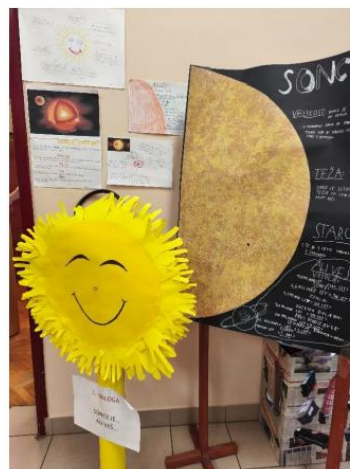
Na **OŠ Brezovica pri Ljubljani** so učenci pri likovni umetnosti iz gline izdelali obeske z motivom sonca (Slika 64).



Slika 634: Obeski z motivom sonca  
(vir: OŠ Brezovica pri Ljubljani)

### III. OSVEŠČANJE O UV SEVANJU IN PREVENTIVNIH UKREPIH

Na **OŠ Kungota** so učenci v jeseni dobili nalogo, da morajo raziskati kaj je sonce. Raziskovali so samostojno, v domačem okolju. K raziskovanju so pritegnili tudi starše, uporabili so različna gradiva. Svoje ugotovitve so predstavili učencem šole. Na hodniku so pripravili razstavo plakatov, ki so jih prinesli učenci (Slika 65).



Slika 65: Razstava plakatov  
(vir: OŠ Kungota)

Zadnji šolski dan so na **OŠ Kungota** izvedli zaključek projekta. Pripravili so razstavo likovnih izdelkov na temo VAREN PRED UV ŽARKI. Izdelke so učenci ustvarjali pri pouku (Slika 66).



Slika 66: Razstava likovnih izdelkov  
(vir: OŠ Kungota)

Učenci **Osnovne šole Antona Ukmarja Koper** so preko različnih metod in dejavnosti spoznavali **koristi in nevarnosti sončnih žarkov** ter ukrepe za preprečevanje škodljivih posledic sončnega UV-sevanja. Ob učenju so nastajali miselni vzorci, plakati, risbice in zapisi.

Vse izdelke so razstavili v razredu in na šolskem hodniku ter tako z vsebino programa osveščali tudi ostale učence, ki v projekt niso bili vključeni (Slika 67).



Slika 67: Izdelki učencev Osnovne šole Antona Ukmarja Koper  
(vir: Osnovna šola Antona Ukmarja Koper)

Za obnovitev znanja in ponovno razmišljanje o zaščiti pred Soncem so učenci **Osnovne šole Stična, PŠ Višnja Gora** pri likovni umetnosti ustvarjali sebe sredi belega sončnega dne, kako se, zaščiteni pred sončnimi žarki, gugajo na gugalnici. Nekateri so se namazali s kremo za zaščito pred soncem in pokrili s pokrivali, drugi so se gugali v senci (Slika 68).

Nazadnje so zaščito pred soncem izvedli tudi v paksi, ko so se odpravili na pohod. Učenci so imeli pokrivala, namazali so se s kremami za zaščito pred soncem, s seboj so vzeli dovolj tekočine, v gozdu pa so našli celo naravna pokrivala – velikanske liste, ki so jim zagotovili veliko sence.



Slika 68: Sredi belega sončnega dne  
(vir: Osnovna šola Stična, PŠ Višnja Gora)

V projektu Varno s soncem je v celoti sodelovala **OŠ Pod goro, Slovenske Konjice**.

Učiteljice 1. triade so z učenci pogledale pridobljena gradiva ter se o njih pogovorile v okviru predmetov glasbena umetnost, slovenski jezik, spoznavanja okolja, športne vzgoje in angleščine. Ob prebiranju različnih pravljic, posnetkov in filmčkov so spoznavali ustrezna zaščitna pokrivala in oblačila, dneve dejavnosti so pri pouku športne vzgoje preživljali v naravni senci ter prepevali pesmi o soncu.

Učenci so ob svetovnem dnevu sonca pripravili in predstavili tudi krajšo radijsko uro o pozitivnih in nevarnih učinkih sonca (Slika 69).

Maja O. ©: 28. maj je dan, ko obeležujemo Svetovni dan sonca. Sonce imamo radi vsi. Tudi naši tretješolci. Prisluhnimo, kaj bodo povedali o soncu, sončenju in učinkih.

Julija: «**Veš, Živa, jaz komaj čakam poletje. Morje, prosti čas, igra, sonce ... kako se veselim.**

Živa: «**Jaz tudi. Ampak, a veš, da me je lani sonce na morju tako močno opeklo, da se ga kar malo bojim.**»

Ula: «**Mene tudi. Mislim, da se nikoli več ne bom sončila. Vse me je bolelo. Bila sem rdeča kot kuhan rak.**»

Matevž: «**Punce, punce. A ne veste, da je sonce zelo škodljivo in da je treba biti zelo previden pri sončenju. Priporočam vam, da se:**

- Jošt: »Izogibate soncu, ko je najmočnejše (to je takrat, ko je na morju najbolj 'fajn' in moraš it h kosilu)
- da upoštevate UV indeks (to je jakost sevanja, ki bo dosegla površje Zemlje)
- se umaknete v senco (v šotor, pod senčnik ali kar v senco drevesa),
- uporabite zaščito pred soncem (kreme, losjoni, dodatna pokrivala)
- in najpomembneje je, da pijete dovolj VODE.»

**Matevž: »Pa saj sonce ni samo škodljivo. Saj veste, kaj pravijo, Z GLAVO NA ZABAVO. Sonce je tudi koristno. Zaradi sonca nastaja vitamin D, zaradi sonca se boljše počutimo, imamo svetlobo in topleje nam je. Samo razmišljati je treba.**

Lahko povedo vsi skupaj, lahko samo eden.

Sonce je super, sonce je ql,  
a če se ne paziš, te opeče ful.

Ko je najbolj vroče, se v senco skrivj,  
da se dobro boš počutil, pa veliko vode pij.

Želimo vam veliko prijetnih trenutkov na soncu. Z vami smo bili: Ula, Živa, Julija, Jošt in Matevž.

Slika 69: Radijska ura na OŠ Pod goro (vir: OŠ Pod goro Slovenske Konjice)

Prvošolci **OŠ Turnišče** so na velik senčnik zapisali in narisali priporočila za varno ravnanje na soncu, ta pa je v poletnih mesecih služil kot informativni pripomoček za učence, zaposlene in starše (Slika 70).



Slika 70: Senčnik s priporočili za varno s soncem (vir: OŠ Turnišče)

**OŠ Neznanih talcev Dravograd** je v šolskem letu 2024/2025 skupaj z dvema podružničnima šolama (Libeliče in Trbonje) v projektu Varno s soncem sodelovala prvič. V sklopu mnogih dejavnosti so pripravili tudi umetno plažo z opozorili na primerno zaščito (Slika 71).



Slika 71: Umetna plaža  
(vir: OŠ Neznanih talcev Dravograd)

Na **OŠ Mislinja** so četrtošolci in učenci podaljšanega bivanja v letošnjem šolskem letu sodelovali v projektu Varno s soncem, s katerim so poglobili svoje znanje o škodljivih vplivih sončnih žarkov in se naučili, kako se pred njimi učinkovito zaščititi. Da bi ozaveščanje seglo še dlje, so učenci v šoli pripravili plakate z opomniki o zaščiti pred soncem, pred šolo pa so postavili opozorilne table, ki mimoidoče opominjajo na pomen primerne zaščite v sončnih dneh (Slika 72).



Slika 72: Opozorilne table  
(vir: OŠ Mislinja) – Vse slike



### SONČNI INŠPEKTORJI

Učenci so dali pobudo, da postanejo sončni inšpektorji. Izdelali so si broške z motivom sonca in nato na igriščih opozarjali druge učence o škodljivosti sončnih žarkov in jih spodbujali k zadrževanju v senci. Sončni inšpektorji so tako bili zgled ostalim učencem.

OŠ Brezovica pri Ljubljani

Projekt razreda na **OŠ Brezovica pri Ljubljani** je bila izdelava sence na šolskem igrišču. Na rjuho je učiteljica zašila ježke, da so jo lahko pritrdili na hula hop obroč. Z barvami za blago so jo okrasili, pri likovni umetnosti pa tudi poslikali. Izbrali so motiv sonca in rožic. Za rožice so prišili gumbe. Šotorček je hišnik obesil na ograjo in že so imeli senco na sicer zelo sončnem igrišču. V njej so se učenci zelo radi zadrževali. Učenci so se zelo začutili v tem projektu, saj so vanj vložili mnogo svojega truda. Zato so tudi dali pobudo, da bodo sončni inšpektorji; izdelali so si broške z motivom sonca in nato na igrišču opozarjali druge učence, da je zadrževanje na soncu nevarno in jim priporočali zadrževanje v senci (Slika 73).



Slika 73: Senca na šolskem igrišču in sončni inšpektorji  
(vir: OŠ Brezovica pri Ljubljani)

#### IV. BELEŽENJE IZVAJANJA AKTIVNOSTI, KI JIH SPODBUJA PROGRAM

V šolskem letu 2024/2025 so na **Osnovni šoli Brinje Grosuplje – Podružnična osnovna šola s prilagojenim programom** poseben poudarek namenili hidraciji. Z učenci so beležili, koliko vode spijejo in hitro ugotovili, da običajno spijejo premalo. Plakat v učilnici so jih je redno opominjali na pomen pitja tekočine (Slika 74).



Slika 74: Beleženje pitja vode  
(vir: Osnovna šola Brinje Grosuplje – Podružnična osnovna šola s prilagojenim programom)



Na **OŠ Gornja Radgona s Podružnično šolo dr. Janka Šlebingerja** so skozi celo šolsko leto dali zelo velik poudarek na zadostnem pitju tekočine oz. vode. Na tabli so imeli tako koledar, kamor so učenci vsak dan dajali štampiljke – spiti so morali vsaj 3 kozarce vode na dan v času pouka (Slika 75).

Slika 75: Zadostno pitje tekočin oz. vode  
(vir: OŠ Gornja Radgona s Podružnično šolo dr. Janka Šlebingerja)

## V. AKTIVNOSTI ZA SPOZNAVANJE MOČI SONČNIH ŽARKOV

Na OŠ Ig, PŠ Iška vas so si učenci ogledali moč sončnih žarkov tako, da so s pomočjo lupe zažgali papir (Slika 76).



Slika 76: Moč sončnih žarkov  
(vir: OŠ Ig, PŠ Iška vas)

Na OŠ Cerkvenjak – Vitomarci so se učenci lotili več poskusov in preverili moč sončnih žarkov. O poskusih so se pogovorili, jih izvedli in jih narisali v zvezek za spoznavanje okolja (Slika 77).



Slika 77: Izvedeni poskusi  
(vir: OŠ Cerkvenjak – Vitomarci)

### • TOPLJENJE ČOKOLADE

Na papirnat krožnik so postavili košček čokolade in krožnik pustili na soncu. Učenci so dejali, da se bo čokolada čez čas začela topiti, kar se je tudi res zgodilo. Tekom pogovora so prišli do zaključka, da topleje kot je, hitreje se bo čokolada stopila (Slika 78).



Slika 78: Poskus s topljenjem čokolade  
(vir: OŠ Cerkevjak – Vitomarci)

### • KUHANJE JAJCA S SONČNO TOPLOTO



#### Potrebovali so:

jajce, črni papir, podstavke, folijo, stekleno posodo/kozarec.

#### Postopek:

jajce so zavili v črni papir in podstavek ovili v folijo. Čez so poveznili steklen kozarec.

Učenci so prišli do ugotovitve, da močnejše kot bo sonce oziroma topleje kot bo, prej se bo jajce skuhalo (Slika 79).

Slika 79: Kuhanje jajca  
(vir: OŠ Cerkevjak – Vitomarci)

### • PREVAJANJE TOPLOTE

**Pripomočki:** jedilna žlica, lesena žlička, plastična cev (Slika 80)

**Postopek:** predmete pustit na soncu

Po določenem času so se učenci posameznih predmetov dotaknili in ugotovili, da vsi niso enako topli – različne snovi različno prevajajo toploto



Slika 80: Prevajanje toplote  
(vir: OŠ Cerkevjak – Vitomarci)

### • GRETJE VODE



Slika 81: Gretje vode  
(vir: OŠ Cerkevjak – Vitomarci)

**Pripomočki:** dve enako posodi, voda

**Postopek:** V enaki posodi so nalili enako količino mrzle vode. Eno posodo so pustili v učilnici, drugo pa odnesli ven in jo pustili na Soncu (Slika 81).

Učenci so ugotovili, da se je voda, ki je bila zunaj segrela. Prišli so do ugotovitve, da če bi Sonce sijalo močnejše/topleje, bi bila voda v tem času še bolj topla.

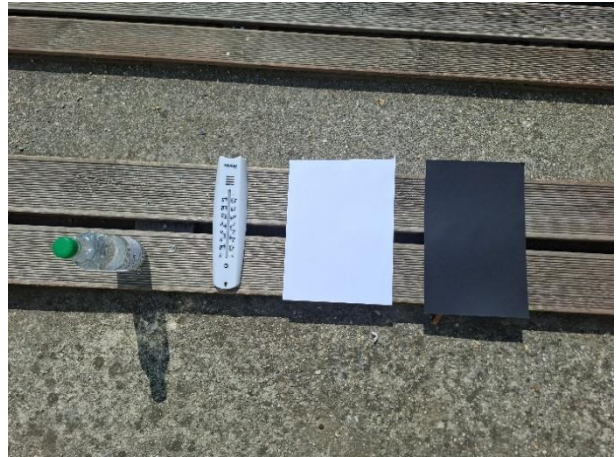
- **POSKUS Z OPAZOVANJEM SEGREVANJA PREDMETOV**

Na sonce so postavili:

- bel papir,
- črn papir,
- termometer,
- plastensko z vodo.

Učenci so primerjali, kateri predmeti so se bolj segreli.

Rezultate so zapisali in analizirali (črn papir se je segrel bistveno bolj od belega). Učenci so sklepali o vplivu barv in materialov na absorpcijo toplote (Slika 82).



*Slika 82: Segrevanje predmetov  
(vir: OŠ Cerkevjak – Vitomarci )*

## VI. OBLIKOVANJE GRADIV IN PRIPOMOČKOV NA TEMO ZAŠČITE PRED UV SEVANJEM

Na **OŠ Belokranjskega odreda Semič** so učenci popestrili predavanje in za obnavljanje znanja angleščine izdelali igro Dobble, s pomočjo katere so utrjevali besedišče povezano s počitnicami in varnim ravnanjem ob sončnem, vročem vremenu (Slika 83).



Slika 83: Igra Dobble

(vir: OŠ Belokranjskega odreda Semič )



Učenci **OŠ Brezovica pri Ljubljani** so tekom izvedbe projekta razmišljali, katero igro bi lahko izdelali na temo sonca. Odločili so se izdelati karte Črni Peter. Narisali so pare (sličice se nanašajo na zaščito pred soncem), Črnega Petra pa poimenovali Nevarno Sonce. Pri delu sta jih učiteljci usmerjali k temu, da narišejo dve enaki sličici, uporabijo iste barve in upoštevajo enako velikost narisane na obeh kartah. Sličice so nato prilepili na trše kartončke. Z igro so se zelo radi igrali v prostem času (Slika 84).

Slika 84: Igra Črni Peter

(vir: OŠ Brezovica pri Ljubljani)

Na **Osnovni šoli A. T. Linhartaradovljica** so se z učenci najprej pogovorili kaj že vedo o tem kako se zaščitimo pred soncem. Najtežje so razumeli, kako se z dolgimi svetlimi oblačili zaščitimo pred soncem. Učiteljica jim je to razložila s primerom puščave. Razmišljali so, kaj sami že vedo o oblačenju v puščavi in zakaj mislijo, da so ljudje tako oblečeni. Tako jim je bil tudi ta vidik zaščite bolj jasen.

Veliko učencev zdaj ob koncu šole, popoldneve preživi na mestnem kopališču, zato so se veliko pogovarjali tudi o higieni umivanja in kopanja na mestnih kopališčih. Odšli so tudi na obisk mestnega kopališča in si ogledali znake, ki jih tam imajo in ki veljajo za vse kopalce. Naredili so razredno anketo in ugotovili, da veliko učencev teh pravil ni spoštovalo niti poznalo. Skoraj vsi so se kopali v mestnem bazenu brez predčasnega tuširanja in velika večina učencev nikoli ne počaka, da sej krema vpije, ampak gredo takoj,

ko se namažejo, v vodo. Večina učencev na mestnem kopališču nikoli ne uporablja zaščitnih pokrival in sončnih očal, kljub temu, da na kopališču ne uporabljajo sence, ampak so ves čas izpostavljeni soncu. Enako je z uporabo daljših rokavov. Naš mini projekt je bil, da o svojih spoznanjih podučimo čim več ljudi. Vsak učenec je ugotovitve predstavil doma, predstavili pa so jih tudi svojim sovrstnikom iz sosednjih razredov.

Z učenci so izdelali »vrtljivi plakat«, kjer so učenci nalepili vse načine zaščite pred soncem. Veliko jih je reklo, da bodo imeli to poleti s seboj na dopustu/morju, da bodo vedno lahko preverili, če imajo vse (Slika 85).




Slika 85: Vrtljivi plakat  
(vir: Osnovna šola Antona Tomaža Linhartaradovljica )

Na **OŠ Olge Meglič, Ptuj** so učenci iz UV-perlic izdelali zapestnice, ki spreminjajo barvo glede na moč UV-sevanja. Perlice so prozorne barve in se ob izpostavitvi UV-sevanja obarvajo vijolično. Tako so na zabaven način spoznavali, kdaj je UV-sevanje močno in kdaj je čas za zaščito pred soncem (Slika 86).



Slika 86: Zapestnice iz UV-perlic  
(vir: OŠ Olge Meglič, Ptuj)

Na **OŠ Blaža Kocena Ponikva** so v juniju na sončen dan v času RAP aktivnosti Živ žav učence seznanili z aktivnostjo merjenja senc. Za lažje delo je vsak prejel tudi delovni list, kamor je vpisal izmerjene podatke o svoji telesni višini in dolžini svoje sence. Pri merjenju so si učenci medsebojno pomagali. Na delovnem listu so bili tudi seznanjeni, da kadar je dolžina sence krajša od telesne višine, se umaknemo s sonca v senco (od 10. do 17. ure). Za konec pa so na delovnem listu pobarvali še pobarvanko z morskotematiko. Zelo so bili navdušeni nad merjenjem z metri (Slika 87).

Varno s soncem 

MOJE IME JE \_\_\_\_\_.


URA JE \_\_\_\_\_.

VISOK/A SEM \_\_\_\_\_ CM.

MOJA SENCA MERI \_\_\_\_\_ CM.

Ko je sonce najmočnejše  
(poleti med 10. in 17. uro),  
se ne izpostavljamu soncu.

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



Slika 87: Delovni list  
(vir: OŠ Blaža Kocena Ponikva)

Četrtošolci **OŠ Mislinja** so v okviru projekta izdelali kar svoje družabne igre na temo varnosti na soncu, ki so jih nato vzeli s seboj tudi v šolo v naravi, kjer so novo pridobljeno znanje delili s sošolci v praksi (Slika 88).



Slika 88: Družabne igre  
na temo varnosti na soncu  
(vir: OŠ Mislinja)

## Izpostavljamo zanimive dejavnosti



### MEDVRSTNIŠKO

#### SPODBUJANJE K IZVAJANJU UKREPOV

Med *sedmimi* razredi, v katerem je koža bolj natančno obravnavana, učitelji izberejo nekaj prostovoljcev, da sami izdelajo plakate, ki jih predstavijo sošolcem. Kasneje pa sedmošolci – prostovoljci pripravijo še kakšno zanimivost in prilagodijo težavnostno stopnjo (npr. kot pobarvanka, miselni vzorec) mlajšim otrokom – učencem *prvega do tretjega* razreda.

Tako starejši učenci mlajše opozarjajo o nevarnostih sonca in možnostih zaščite ter skupaj opremijo tudi oglasne table.

### VKLJUČITEV VSEBIN V POUK FIZIKE

Povezava vsebin programa z učnimi vsebinami o svetlobi in energiji.

#### IZBIRA MEST ZA NAMESTITEV GRADIV

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

### VKLJUČITEV VSEH RAZREDOV

Učence so s programom in problematiko UV sevanja seznanili pri razredniških urah.

Vsi razredi so tej tematiki posvetili najmanj eno razredniško uro.

### VKLJUČITEV STARŠEV

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

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

V podaljšanem bivanju učenci po opravljenih nalogah komaj čakajo, da gredo ven.

V obdobju, ko je sonce še posebej močno, seveda poskrbijo za zaščito pred njegovim delovanjem. Zadržujejo se v senci in temu prilagajajo kraj bivanja na prostem. Zadržujejo se na šolskem igrišču ali šolskem dvorišču – le tam, kjer je v obdobju bivanja na prostem senca zadostna.

### IZDELAVA RAZLIČNIH IGRALNIH PRIPOMOČKOV IN DRUŽABNIH IGRIC

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

### PRIPRAVA IN IZVEDBA KVIZA

Učitelji so sestavili kviz z vprašanji s področja poznavanja UV sevanja, njegovih škodljivih in koristnih učinkov ter možnosti zaščite. Učenci so v njem preskusili osvojena znanja.

### SONČNI INŠPEKTORJI

Učenci so dali pobudo, da postanejo sončni inšpektorji. Izdelali so si broške z motivom sonca in nato na igrišču opozarjali druge učence o škodljivosti sončnih žarkov in jih spodbujali k zadrževanju v senci. Sončni inšpektorji so bili tako zgled ostalim učencem.

### USTVARJANJE NARAVNE SENCE

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



### OBLIKOVANJE KNJIŽICE/DELOVNEGA ZVEZKA ZA UČENCE

S pomočjo otrok, ki so barvali risbice, so oblikovali knjižico z različnimi vajami na temo problematike UV sevanja namenjeno otrokom razredne stopnje, za barvanje, izpolnjevanje, reševanje nalog ...

### SEZNANITEV CELOTNEGA UČITELJSKEGA KOLEKTIVA

Predstavitve programa in problematike UV sevanja celotnemu kolektivu.

### PRENOS VSEBIN V LOKALNO SKUPNOST

Z informacijami in zgledom glede izvajanja zaščite pred soncem so na nekaterih OŠ uspešno presegli okvire šolskega prostora.

Takšna primera sta:

#### **1. Razstava likovnih izdelkov v TIC.**

Likovne izdelke, ki so nastali v okviru programa Varno s soncem so posredovali v lokalni Turistično informacijski center, kjer so bili razstavljeni čez poletje.

#### **2. Pohod z dežniki/senčniki.**

Pohod je s svojo barvitostjo pritegnil pozornost in zbudil zanimanje mimoidočih.