

IZVEDBA IN EVALVACIJA PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM 2026 V OSNOVNIH ŠOLAH

Zaključno poročilo

Ljubljana, 2026

IZVEDBA IN EVALVACIJA PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM 2026 V OSNOVNIH ŠOLAH

Zaključno poročilo

Avtorji: prim. mag. Simona Uršič, Aneja Štuhec in Emily Žagar

Oblikovanje: Maja Martinčič, Aneja Štuhec in Emily Žagar

Fotografije na naslovnici in v besedilu: izdelki so nastali v okviru programa Varno s soncem 2026 na OŠ Mirna – oddelki OŠPP, OŠ Ljudski vrt-podružnica Grajena, OŠ Dobje, OŠ Brezovica pri Ljubljani, OŠ Polzela

Izdajatelj: Nacionalni inštitut za javno zdravje, Trubarjeva 2, Ljubljana

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2026

Elektronska izdaja

Spletni naslov: http://www.nijz.si/

Besedilo v publikaciji ni lektorirano.

Nosilci preventivnega programa »Varno s soncem 2026«: Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD) in Društvo za boj proti raku Celje

Sofinanciranje programa: Ministrstvo za zdravje, Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD)

©2026 Avtorji
Objavljeno pod licenco CC BY 4.0 - Creative Commons Attribution 4.0 International

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani
COBISS.SI-ID 302989315
ISBN 978-961-7284-21-8 (PDF)

KAZALO

KAZALO III
KAZALO SLIK IV
POVZETEK GLAVNIH UGOTOVITEV V
1 UVOD 1
2 NAČRT PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2025/26, V OSNOVNIH ŠOLAH 2
3 IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2025/26 4
3.1 Sodelujoči v programu – pokritost osnovnih šol s programom Varno s soncem . 4
3.2 Evalvacija programa Varno s soncem v osnovnih šolah 5
3.2.1 Metoda dela 6
3.2.2 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem s strani učiteljev 7
3.2.3 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem s strani učencev .. 11
3.3 Ocena izvedbe programa Varno s soncem v šolskem letu 2025/26 v osnovnih šolah 16
4 ZAKLJUČEK 18

KAZALO SLIK

Slika 1: Število udeleženih učencev v programu Varno s soncem v obdobju od leta 2010 do leta 2026 4
Slika 2: Primerjava zdravstvenih regij med seboj - delež učencev, ki so sodelovali v programu Varno s soncem 2026; glede na število otrok starih od 6 do 14 let v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026 5
Slika 3: Mnenje o napredku učencev glede varovanja pred škodljivimi vplivi sonca z vključitvijo v program Varno s soncem 8
Slika 4: Odnos anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev osnovnih šol do sonca 9
Slika 5: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - izbira sončnega zaščitnega faktorja (SZF), pri učiteljih in strokovnih delavcih 10
Slika 6: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/osebo/leto, pri učiteljih in strokovnih delavcih 10
Slika 7: Izvajanje zaščitnih ukrepov in uporaba sredstev za zaščito pred UV sevanjem letos in prejšnja leta 12
Slika 8: Uporaba sredstev za zaščito - pokrivalo 13
Slika 9: Poznavanje zaščite pred UV-sevanjem med učenci glede na vključenost v program 14
Slika 10: Pogovor v krogu družine o zaščiti pred delovanjem sončnega sevanja 15
Slika 11: Informativni kotiček v avli šole (Vir fotografije: OŠ Brezovica pri Ljubljani) 15
Slika 12: Zaščita pred UV sevanjem (Vir fotografije: OŠ Polzela) 18

POVZETEK GLAVNIH UGOTOVITEV

V program je bilo vključenih **51.926 osnovnošolcev**, kar je **6.784 učencev** oziroma **15 %** več kot lani. To je doslej **največja** udeležba osnovnošolcev v programu Varno s soncem.





Učenci, **vključeni v program**, bolje poznajo vsebine o zaščiti pred soncem kot tisti, ki v programu niso sodelovali, letos pa so zaščitne ukrepe v povprečju izvajali **pogosteje** kot v preteklih letih, kar kaže na **pozitiven doprinos programa**.

Pomembno vlogo pri zaščiti pred soncem ima tudi **družina**. Rezultati kažejo, da se o zaščiti pred soncem v družinah ne pogovarjajo dovolj pogosto, saj se 29 % učencev o tej temi sploh ni pogovarjalo, le 15 % pa jih je navedlo, da se doma o zaščiti pred soncem veliko pogovarjajo, neodvisno od izvajanja programa Varno s soncem v šoli.





Sodelujoči učitelji in strokovni delavci so **gradiva ocenili kot uporabna** oziroma **nepogrešljiva za uporabo**, prav tako pa so bili **zadovoljni z dostopnimi informacijami** o izvajanju programa, saj jih je 95 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije.

Na šolah so problematiko, ki jo obravnava program Varno s soncem, prepoznali kot pomembno, 93 % učiteljev in strokovnih delavcev meni, da se **pri opozarjanju na škodljivost UV sevanja ne pretirava.**



1 UVOD

Izpostavljenost ultravijoličnemu (UV) sevanju v otroštvu predstavlja pomemben dejavnik tveganja za razvoj kožnega raka, zlasti kožnega melanoma kože v kasnejših življenjskih obdobjih. Otroška koža je občutljivejša, sončne opekline v otroštvu pa dokazano povečujejo tveganje za nastanek melanoma, saj v otroštvu dosežemo kar 80 % celotne življenjske izpostavljenosti soncu. V visokem deležu se UV sevanju izpostavljamo nezavedno, skozi številne kratkotrajne aktivnosti čez dan. S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko omilimo ali celo preprečimo škodljive učinke ultravijoličnega (UV) sevanja. V ta namen je nastal preventivni program Varno s soncem, ki je bil prvič pilotno izveden leta 2007 v celjskem vrtcu Tončke Čečeve. Program se od leta 2008 izvaja v vrtcih po vseh regijah Slovenije, leta 2010 pa smo ga razširili tudi na osnovne šole. Letos smo program v osnovnih šolah izvedli šestnajstič.

Namen programa je ozaveščanje otrok, mladostnikov in njihovih staršev o škodljivih učinkih UV sevanja ter spodbujanje pravilnega samozaščitnega ravnanja pri vsakodnevnih dejavnostih na prostem. Dolgoročni cilj programa pa je prispevati k zmanjšanju pojavnosti kožnega raka v Sloveniji.

Nosilci programa Varno s soncem smo Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Združenje slovenskih dermatovenerologov (ZSD) in Društvo za boj proti raku regije Celje.

2 NAČRT PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2025/26, V OSNOVNIH ŠOLAH

Program Varno s soncem je namenjen ozaveščanju učencev, njihovih staršev ter strokovnih delavcev šole o škodljivih učinkih sonca ter ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo ali zmanjšamo.

Vizija programa je **doseči spremembo v odnosu populacije do sonca oziroma UV sevanja** ter zmanjšanje pojavnosti kožnega raka v Sloveniji.

Program Varno s soncem se izvaja čez celo leto, pri čemer so posamezne aktivnosti razporejene glede na letni čas.
Od februarja do aprila poteka zbiranje prijav za sodelovanje v programu ter seznanjanje strokovnih delavcev prijavljenih šol z gradivi in navodili za izvedbo.
V tem obdobju, na spletni strani programa Varno s soncem objavimo tudi različna gradiva ter publikacije, ki so izvajalcem na voljo kot pomoč pri načrtovanju in izvedbi programa.

Koordinatorjem programa, poleg dodatnih gradiv za izvedbo programa, po elektronski pošti posredujemo tudi dostop do posnetega spletnega izobraževanja, ki je namenjeno vsem koordinatorjem in izvajalcem programa. Letošnje izobraževanje je trajalo 1 uro in 22 minut. S spletnim izobraževanjem smo pričeli leta 2021, namesto predavanj v živo, saj smo želeli omogočiti, da lahko ob upoštevanju ukrepov za preprečevanje širjenja SARS-CoV-2 izobraževanje spremlja čim več izvajalcev programa. Spletno izobraževanje se je med izvajalci izkazalo kot zelo priljubljena oblika, zato smo s takšnim načinom izobraževanja nadaljevali in ga izbrali tudi v šolskem letu 2025/2026.

Slušateljem so bile letos predstavljene različne teme s področja UV sevanja in zdravja - navajamo letošnji program:

1. O programu Varno s soncem in napotki za izvedbo v osnovnih šolah (13:26)
   prim. mag. Simona Uršič, Nataša Šimac, Aneja Štuhec, NIJZ
2. UV sevanje in UV indeks (9:52)
   mag. Tanja Cegnar, ARSO
3. Škodljivi učinki sončnega UV sevanja na kožo (21:31)
   Laura Đorđević Betetto, Dermatovenerološka klinika, UKCL
4. Vplivi UV sevanja na oči in zaščita oči (7:03)
   Ana Gornik, Očesna klinika, UKC LJ
5. Zaščita športnika pred UV sevanjem (13:35)
   prof. dr. Vedran Hadžić, UL FŠ
6. Vitamin D (15:36)
   doc. dr. Urška Blaznik, NIJZ
7. Sporočilo ambasadorke boja proti melanomu kože (1:23)
   Anja Matušin, Zveza SD BPR

Od začetka spomladi do začetka poletnih počitnic poteka neposredno delo z otroci in mladostniki, ki vključuje izobraževalne aktivnosti ter intenzivno spodbujanje izvajanja zaščitnih ukrepov pred UV sevanjem v praksi. Predpostavljamo, da otroci in mladostniki osvojena znanja glede izvajanja zaščite pred UV sevanjem čez poletje izvajajo tudi v domačem okolju.

Poletni čas je namenjen tudi oddaji poročil o izvedbi programa. Poznojesensko in zimsko obdobje sta namenjena evalvaciji, pripravi letnih poročil, razvoju novih vsebin in gradiv ter načrtovanju programa za naslednje leto. V zimskem obdobju je ozaveščanje učencev usmerjeno predvsem v opozarjanje na moč UV sevanja na smučiščih in v visokogorju ter na tveganja, povezana z uporabo solarijev, zlasti med učenci zadnje triade.

Cilj programa je, da učenci tekom aktivnega dela programa pridobljena znanja o samozaščiti pred sončnimi žarki ponotranijo in jih uporabljajo tudi doma, med poletnimi počitnicami in pozneje v življenju.

Časovna opredelitev:	januar 2026 – november 2026
Odgovorna oseba za izvedbo naloge:	prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higiene in jav. zdrav.
Izvajalci naloge (NIJZ):	prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higiene in jav. zdrav. Aneja Štuhec, mag. san. inž. Nataša Šimac, dr. med., spec. jav. zdrav. Emily Žagar, dipl. san. inž. Dejan Bahč, mag. san. inž. Bojana Bažec, dipl. inž. kem. inž.

3 IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2025/26

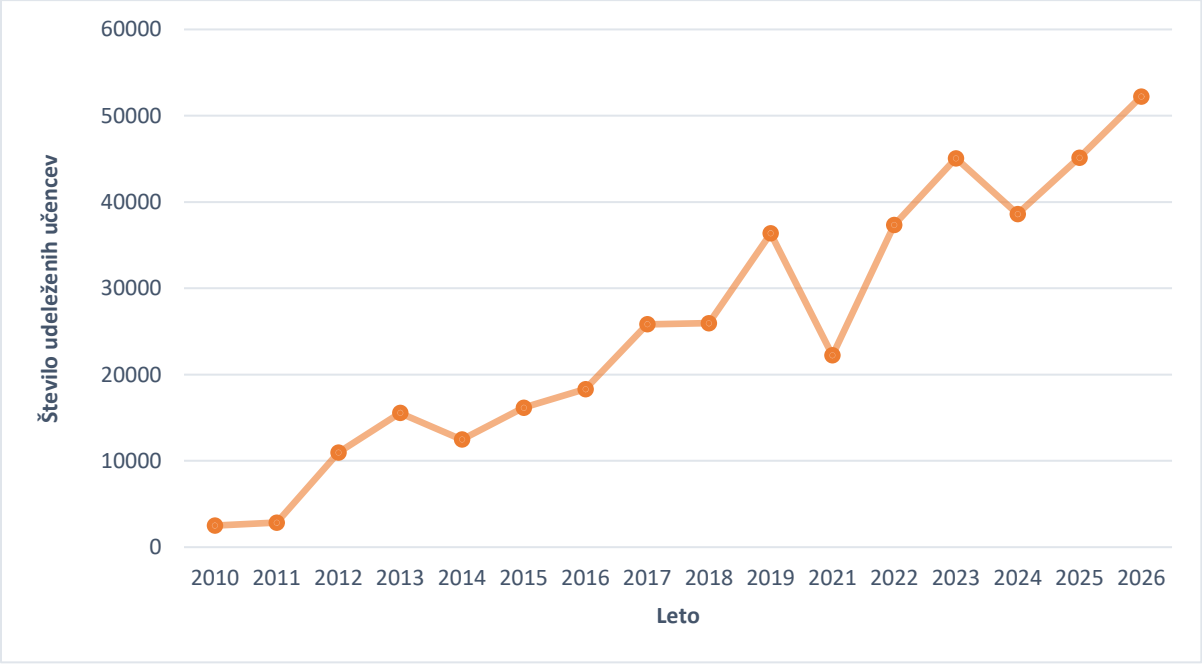
3.1 Sodelujoči v programu – pokritost osnovnih šol s programom Varno s soncem

Letos smo program Varno s soncem v osnovnih šolah izvajali že **šestnajsto** leto. Tudi tokrat smo program zastavili tako, da so lahko v njem aktivno sodelovali učenci vseh razredov osnovnih šol in ne samo učenci, vključeni v šolo v naravi (kot je bil program zastavljen v prvih dveh letih izvajanja).

V šolskem letu 2025/26 se je program izvajal na **347 osnovnih šolah**.
Vanj je bilo, glede na prijave, vključenih **51.926 učencev**.

V obdobju od 2010 do 2026 je v programu Varno s soncem v osnovnih šolah sodelovalo 407.552 učencev. V navedenem obdobju se je program Varno s soncem izvajal vsako leto z izjemo spomladanskega dela šolskega leta 2019/2020, ko zaradi epidemije SARS-CoV-2 ter posledičnega zaprtja osnovnih šol in izvajanja pouka na daljavo ni bil izveden.

Slika 1 prikazuje število udeleženih učencev po posameznih letih.

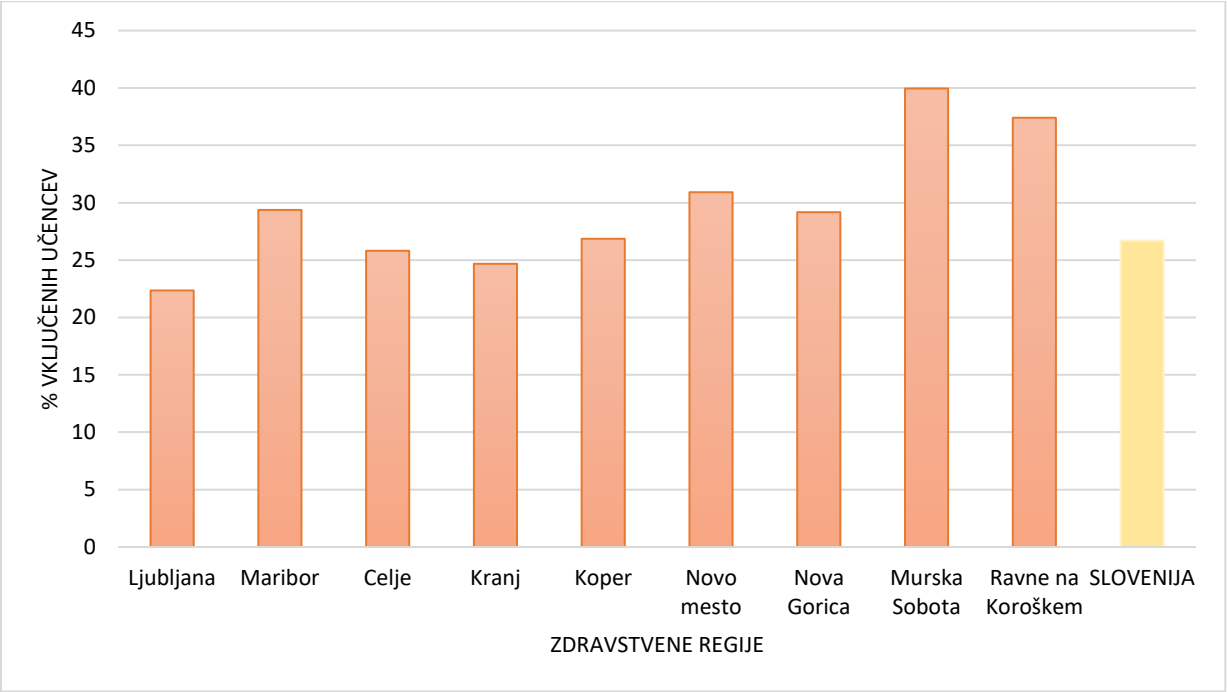


Slika 1: Število udeleženih učencev v programu Varno s soncem v obdobju od leta 2010 do leta 2026

Možnost za sodelovanje v programu je enaka po vseh regijah, zato bi pričakovali, da je tudi z odzivom osnovnih šol tako.

Največ učencev (glede na število otrok, starih od 6 do 14 let, v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026) je bilo v program vključenih v zdravstvenih regijah Murska Sobota (40 %) in Ravne na Koroškem (37 %). V ostalih zdravstvenih regijah pa je bilo vključenih od 22 % do 31 % učencev.

V program je bilo v celotni Sloveniji vključenih 27 % vseh učencev iz osnovnih šol, kar je 4 % več kot v preteklem letu (Slika 2). Iz prve triade je bilo v program vključenih 39 % učencev, iz druge triade 25 % in samo 15 % učencev iz tretje triade.



Slika 2: Primerjava zdravstvenih regij med seboj - delež učencev, ki so sodelovali v programu Varno s soncem 2026; glede na število otrok starih od 6 do 14 let v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026

3.2 Evalvacija programa Varno s soncem v osnovnih šolah

Evalvacijo programa Varno s soncem 2026 smo v osnovnih šolah opravili na osnovi izpolnjenih spletnih anket, ki so jih izpolnjevali učitelji in ostali strokovni delavci, ki so izvajali program Varno s soncem ter učenci. Vključeni so bili tako učitelji, ki so program izvajali v okviru šole v naravi kot tisti, ki so ga izvajalp v okviru rednega pouka. Prav tako smo izvedli evalvacijo programa Varno s soncem med učenci od 6. do 9. razreda.

3.2.1 Metoda dela

Evalvacijo programa s strani učiteljev in učencev smo izvedli s spletnima anketama s pomočjo programa 1ka. Med učitelji in strokovnimi delavci smo v anketo vključili zgolj tiste, ki so sodelovali v programu Varno s soncem. Med učenci smo k izpolnjevanju spletnih anket, poleg sodelujočih v programu, povabili tudi vrstnike, ki v program niso bili vključeni. V obeh skupinah učencev so sodelovali učenci od vključno 6. razreda naprej.

Zbiranje podatkov je potekalo po metodi Web CSAQ, to je način računalniško podprtega spletnega anketiranja. Anketi sta bili dosegljivi na spletnem portalu 1ka od 15. 6. 2026 do 17. 9. 2026:

- za učitelje na spletnem naslovu https://anketa.nijz.si/zaposleniOS26,
- za učence na spletnem naslovu https://anketa.nijz.si/ucenci26.

Obe anketi za evalvacijo programa, in sicer anketa za učitelje in ostale strokovne delavce, ter anketa za učence, sta bili razdeljeni na dva dela:

- 1. del: vpliv programa Varno s soncem na izvajanje zaščite pred soncem v šoli.
- 2. del: odnos do izpostavljenosti in izpostavljenost soncu.

Povezava do spletne ankete je bila poslana vsem koordinatorjem programa Varno s soncem v sodelujočih osnovnih šolah. Koordinatorje smo prosili, da povezavo in prošnjo za sodelovanje posredujejo vsem učiteljem in drugim strokovnim delavcem, ki so bili v šolskem letu 2025/26 vključeni v program Varno s soncem. Tako predpostavljamo, da je prošnjo za sodelovanje v spletni anketi *»Varno s soncem 2026 - spletna anketa za evalvacijo - izvajalci programa v OŠ«* prejelo 3.826 učiteljev in drugih strokovnih delavcev OŠ v Sloveniji.

Hkrati smo koordinatorje programa Varno s soncem prosili, da povezavo in prošnjo za sodelovanje v anketi posredujejo učencem od 6. do 9. razreda. Zaradi realnejše ocene učinkovitosti programa smo jih prosili, da k sodelovanju povabijo tudi učence iz razredov, ki niso bili vključeni v program. Svetovali smo vključitev učencev od vključno 6. razreda naprej. Predpostavljamo, da so prošnjo za sodelovanje v spletni anketi *»Varno s soncem 2026 - spletna anketa za evalvacijo - učenci«* prejeli vsi sodelujoči učenci od 6. razreda naprej in še nekaj njihovih vrstnikov, ki niso bili vključeni v program - to je okoli 10.000 učencev. *(Pojasnilo: Razpolagamo namreč samo s podatkom glede skupnega števila otrok v prvi, drugi in tretji triadi, ne pa tudi po posameznih razredih)*.

Iz analize rezultatov ankete med učenci smo najbolj neposredno skušali ugotoviti, koliko ciljna skupina pridobi z vključenostjo v program.

Zanimalo nas je ali so učenci osvojili znanja in še zlasti ali priporočila uporabljajo v praksi. Zavedamo se, da je težko ločeno ocenjevati, koliko k temu doprinese izvedba programa, koliko pa ostali vplivi (osveščenost v družini, mediji, informacije na to temo iz rednega

šolskega programa itd.). Zato smo nekatera vprašanja oblikovali tako, da se primerja izvajanje zaščite letos (pod vplivom programa) in v preteklih letih, rezultate odgovorov na nekatera vprašanja pa smo primerjali med skupino učencev, ki so sodelovali v programu in skupino učencev, ki v program Varno s soncem niso bili vključeni.

3.2.2 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem s strani učiteljev

Število ustrezno izpolnjenih in za evalvacijo ustreznih anket v okviru anketiranja učiteljev je bilo 731, kar predstavlja 19 % odzivnost. Pri analizi odgovorov na posamezna vprašanja smo upoštevali veljavne odgovore oziroma ankete, v katerih so respondenti odgovorili na več kot 50 % vprašanj, zato smo iz baze izbrisali 67 zapisov respondentov, ki niso odgovorili na toliko vprašanj.

Glede na rezultate evalvacije je bilo v program Varno s soncem v preteklih letih vključenih že 84 % učiteljev in drugih strokovnih delavcev letos sodelujočih osnovnih šol. Preostalih 16 % jih je bilo letos v program vključenih prvič.

Iz rezultatov je tudi razvidno, da je 52 % anketiranih učiteljev oz. strokovnih delavcev program izvajalo v razredih, ki niso bili vključeni v šolo v naravi, učence pa so seznanili z vsebino. Upoštevanje pravil zaščite pred soncem so aktivno vzpodbujali pri izvajanju vseh dejavnosti na prostem.

Med drugimi možnostmi, ki so jih izbrali za izvajanje programa Varno s soncem, so anketiranci navedli:

- vključevanje vsebin v razredne ure in ure dodatne strokovne pomoči,
- vključevanje vsebin v interesne dejavnosti,
- pred odhodom v šolo v naravi,

Program so, tako kot prejšnja leta, največkrat izvajali v nižjih razredih osnovne šole.

Med anketiranimi učitelji in strokovnimi delavci jih je 35 % program izvajalo v 1. razredu, 30 % v 2. razredu in 31 % v 3. razredu. Manj so program izvajali med starejšimi učenci; 8 % anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev je navedlo, da so program izvajali v 9. razredu, 10% v 8. razredu in 12 % v 7. razredu. Odgovor »drugo« je navedlo 6% anketiranih.

Med gradivi, namenjenimi podpori pri predstavitvi teme o zaščiti, so bila najbolj uporabljena gradiva:

- E-gradivo Izvajanje programa Varno s soncem na OŠ - Primeri dobrih praks (63 %),
- PPT predstavitev infografik/plakatov na temo UV sevanja in zdravja (63 %),

- plakati/infografike (npr. Sonce in zdravje, Kako se zaščitimo pred UV sevanjem, UV-indeks...) (62 %).

Kot zelo uporaben se je izkazal tudi filmček "O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje" in sicer ga je uporabilo 56 % strokovnih delavcev.

Večina anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev (84 %) je namreč odgovorila, da so filmček uporabili za predstavitev tematike v programu sodelujočim učencem.

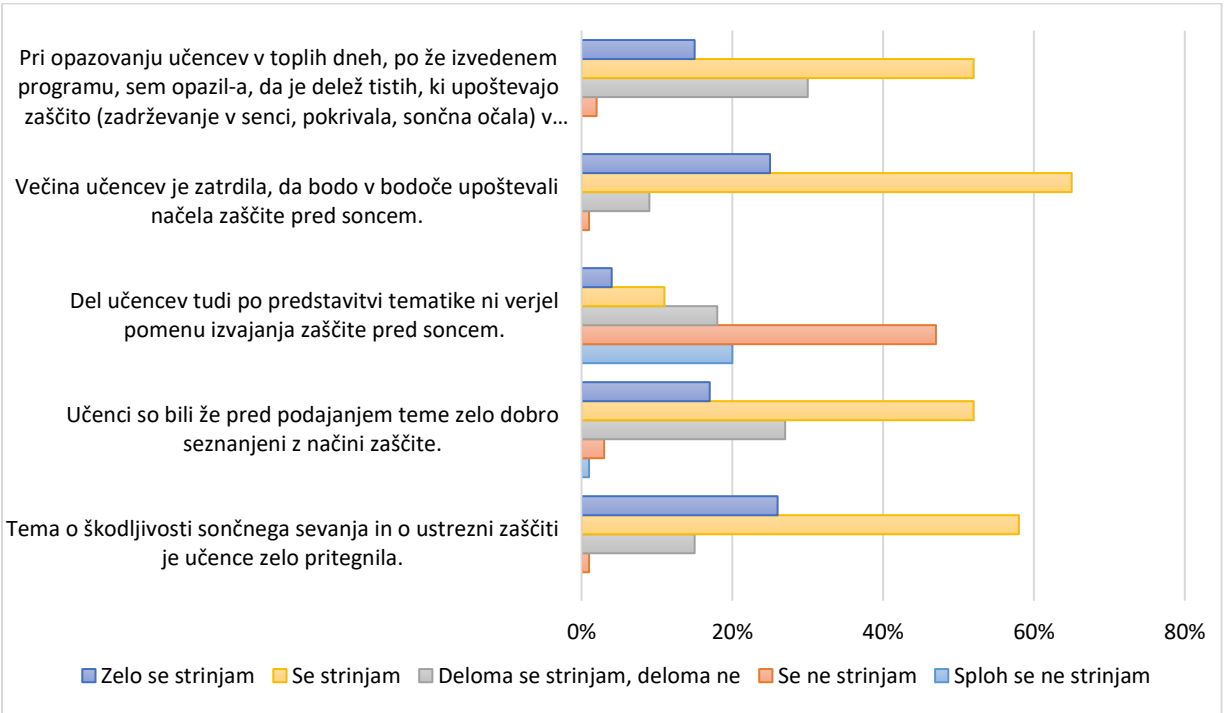
97 % učiteljev in drugih strokovnih delavcev je učencem filmček predvajalo v okviru predstavitve tematike. 5 % jih je odgovorilo, da so učencem posredovali spletno povezavo na filmček.

Vsi učitelji in strokovni delavci, ki so navedli, da so filmček uporabili, so spletno povezavo nanj posredovali tudi staršem učencev. Za predvajanje filmčka na roditeljskih sestankih pa se letos vključeni strokovni delavci niso odločili.

Kaj glede zanimanja o temi in glede napredka, ki so ga učenci dosegli pri izvajanju ukrepov za zaščito pred soncem, menijo anketirani učitelji in drugi strokovni delavci je prikazano na Slika 3.

Pri tem želimo izpostaviti, da se je kar 15 %* učiteljev strinjalo s trditvijo, da del učencev tudi po predstavitvi tematike izvajanju zaščite pred UV sevanjem ni pripisoval večjega pomena (Slika 3).

*Pojasnilo: * Upoštevani odgovori iz kategorij »zelo se strinjam« in »se strinjam«.*



Slika 3: *Mnenje o napredku učencev glede varovanja pred škodljivimi vplivi sonca z vključitvijo v program Varno s soncem*

Pred izvedbo programa Varno s soncem je 76 % anketiranih učiteljev oziroma strokovnih delavcev prebralo informacije na spletni strani NIJZ, 17 % jih je navodila prebralo delno, 7 % anketiranih vzgojiteljev pa navodil niso prebrali. Z dostopnimi informacijami so bili anketiranci zadovoljni, saj jih je 95 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije o izvajanju programa.

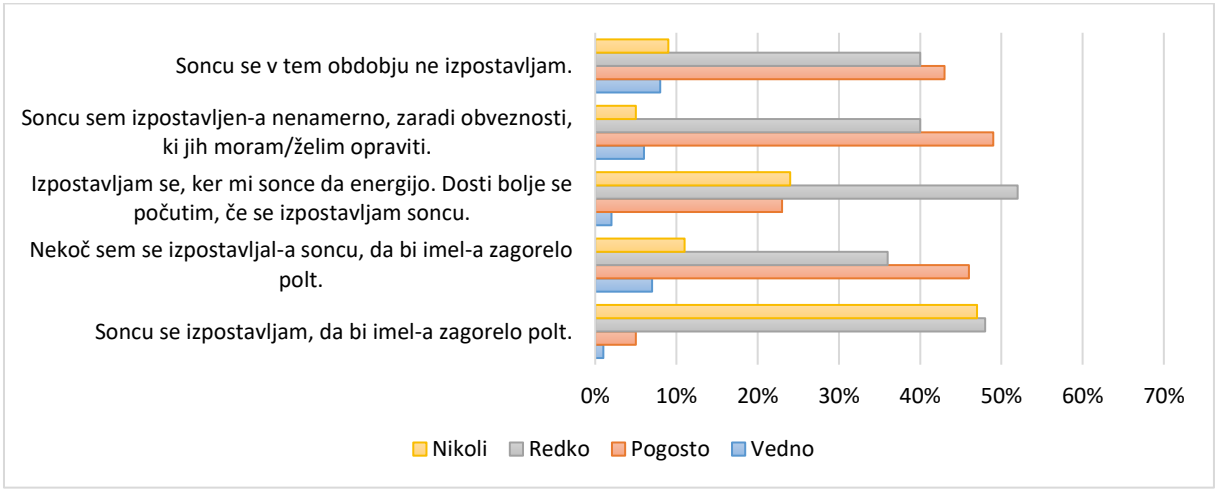
V okviru priprav na izvedbo programa Varno s soncem 2026 je 24 % anketiranih učiteljev navedlo, da so spremljali/poslušali vsa predavanja, prav tako je 24 % anketiranih spremljalo večino predavanj, medtem ko 28 % anketiranih predavanj ni spremljalo/poslušalo. Leta 2019, ko je izobraževanje še potekalo v živo, je bilo število učiteljev, ki so se udeležili ciljanega izobraževanja na temo zaščite pred soncem veliko nižje; takrat se je izobraževanja udeležilo 9 % anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev.

Ponovno je visok delež, 81 %, anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev navedlo, da jim najbolj ustreza posneto spletno izobraževanje, saj jim omogoča prilagoditev časa spremljanja. 7 % jih je navedlo, da jim najbolj ustreza neposredno spremljanje izobraževanja preko spleta, kar omogoča tudi interaktivnost. Ne glede na obliko se izobraževanja ne namerava udeležiti 3 % anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev.

Kot že nekaj let smo učitelje in strokovne delavce osnovnih šol tudi letos povprašali, kakšen pa je njihov odnos do izpostavljanja UV sevanju. Učitelj oz. strokovni delavec, ki dela z učenci je namreč najbolj prepričljiv s svojim vzgledom, zato smo med vprašanja uvrstili tudi vprašanje o njihovem odnosu do izpostavljanja soncu in vzrokih zanj. Rezultati kažejo, da so najpogostejši razlog za pogosto* izpostavljanje soncu obveznosti, ki se jim ni mogoče izogniti (55 %) (Slika 4).

Soncu se zaradi pridobivanja zagorele polti pogosto* izpostavlja 6 % anketiranih (Slika 4).Delež tistih, ki so se soncu namensko izpostavljali zaradi pridobivanja zagorele polti je bil v preteklosti višji - da so se v preteklosti pogosto* izpostavljali soncu z namenom pridobivanja zagorele polti je navedlo 53 % anketiranih (Slika 4).

*Pojasnilo: * - Upoštevani odgovori iz kategorij »vedno« in »pogosto«.*

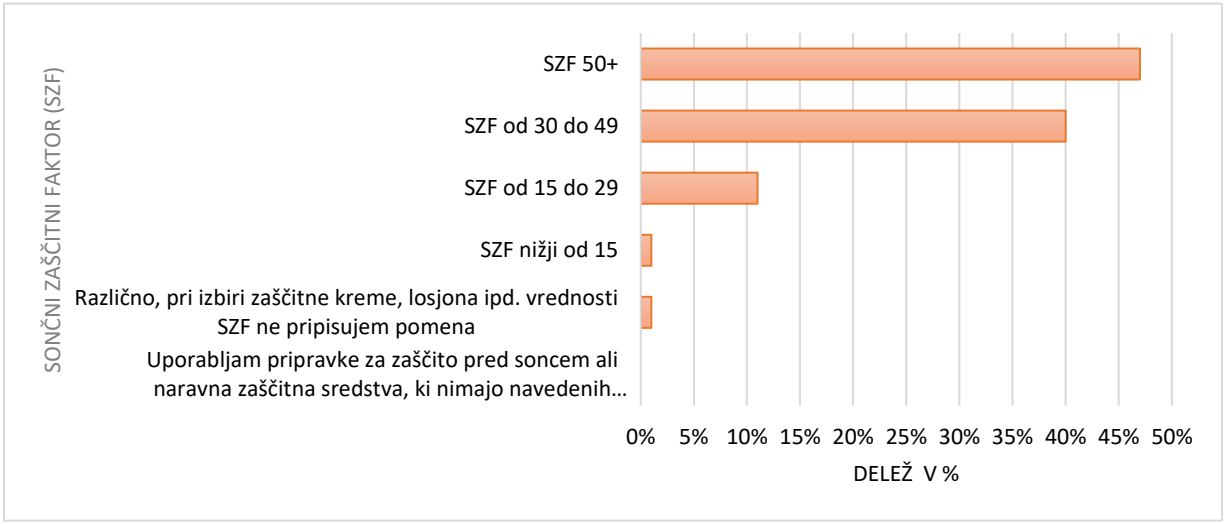


Slika 4: Odnos anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev osnovnih šol do sonca

Glede izvajanja zaščite pred soncem so se anketirani največkrat opredelili za umik v senco, uporabo kreme za zaščito pred soncem in uporabo sončnih očal. Da tak način zaščite izvajajo »vedno« in »pogosto« so se pri umiku v senco odločili v 98 %, pri uporabi kreme za zaščito pred soncem v 90 % in pri nošnji sončnih očal v 86 %.

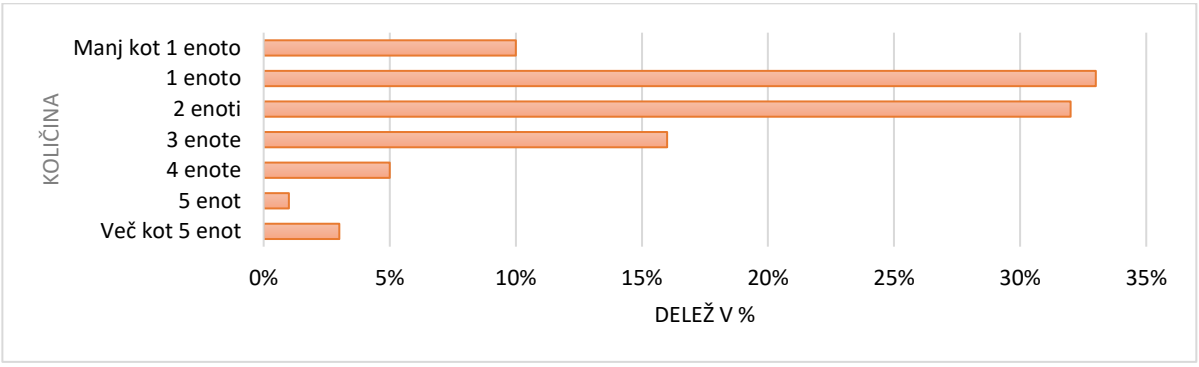
Za namen rednega izvajanja zaščite (kategoriji »vedno« in »pogosto«) najmankrat posežejo po neprosojnih oblačilih z rokavi preko komolcev v 43 % in hlačah/krilu, ki segajo pod kolena v 56 %. Za izbiro zaščitnih pokrival se »vedno« in »pogosto« odločijo v 63 %.

Po pregledu odgovorov ugotavljamo, da je med anketiranimi največji delež (47 %) navedel uporabo širokospektralne kreme z zaščitnim faktorjem SZF 50+, medtem ko jih 40 % uporablja kremo z zaščitnim faktorjem od 30 do 49 (Slika 5).



Slika 5: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - izbira sončnega zaščitnega faktorja (SZF), pri učiteljih in strokovnih delavcih

Glede količine uporabljenih krem za zaščito pred soncem je 33 % izmed anketiranih odgovorilo, da na leto zase porabi do 1 embalažno enoto (250 ml) zaščitne kreme. 3 % izmed anketiranih je odgovorilo, da na leto zase porabi 2 embalažni enoti zaščitne kreme (Slika 6).



Slika 6: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/osebo/leto, pri učiteljih in strokovnih delavcih

Zaščita s pripravki za zaščito pred UV sevanjem naj bi služila kot dodatna zaščita na predelih telesa, ki jih ne moremo zaščititi na drug način in nikakor ne za podaljševanje izpostavljanja soncu. Ker je za pravilno izvajanje zaščite pripravkov za zaščito pred soncem nujna:

- izbira ustreznega preparata (širokospektralna zaščita, SZF 30 ali več),
- zadostna količina nanosa (5 ml = 1 čajna žlička na vsako okončino, prednjo in zadnjo stran trupa ter glavo) in ponovno nanašanje (po kopanju, močnem potenju, brisanju oziroma vsaki dve uri),

smo s tem vprašanjem skušali pridobiti vpogled v ustreznost izvajanja tega ukrepa.

Glede na deleže odgovorov o uporabi preparatov s SZF manj kot 30 in o količini porabljenih embalažnih enot po 250 ml preparata (pri enkratnem pravilnem nanosu preparata naj bi za celo telo porabili 35 ml!) **ugotavljamo, da je dosedanje izvajanje zaščite s kremami za zaščito pred soncem neustrezno.**

Na koncu smo anketirane še povprašali kakšen odnos imajo do opozarjanja na zaščito pred UV sevanjem.

Velika večina anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev (93 %) meni, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava. 3 % jih je mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava. Zanimivo, 4 % anketiranih med izvajalci programa Varno s soncem v šolah, do tega ni razvilo nobenega stališča.

Presenetil nas je tudi delež tistih, ki menijo, da se pred soncem ni treba ščititi. Takih je med anketiranimi učitelji in strokovnimi delavci, ki izvajajo program namreč kar 9 %.

3.2.3 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem s strani učencev

Število ustrezno izpolnjenih in za evalvacijo ustreznih anket v okviru anketiranja učencev od 6. do 9. razreda je bilo 1.184. Med njimi jih je 69 % sodelovalo v programu Varno s soncem. Ostalih 31 % jih v program ni bilo vključenih.

Pri analizi odgovorov na posamezna vprašanja smo upoštevali veljavne odgovore oziroma ankete, v katerih so respondenti odgovorili na več kot 50 % vprašanj, zato smo iz baze izbrisali 92 zapisov respondentov, ki niso odgovorili na vsaj toliko vprašanj.

Izjema sta vprašanji »Ali si bil seznanjen in si prebral katero izmed infografik iz sklopa UV sevanje in zdravje v opisih in slikah?« in »Prosimo, da z izbiro ustreznih trditev navedeš, kako pogosto v poletnem času (kjerkoli; pri športnih aktivnostih, pri igri na dvorišču, na kolesu, na sprehodu, ob bazenu, na morju itd.) izvajaš naštete zaščitne ukrepe LETOS in

kako si ravnal PREJŠNJA LETA«, kjer smo zaradi pomembnosti vprašanj upoštevali vse odgovore.

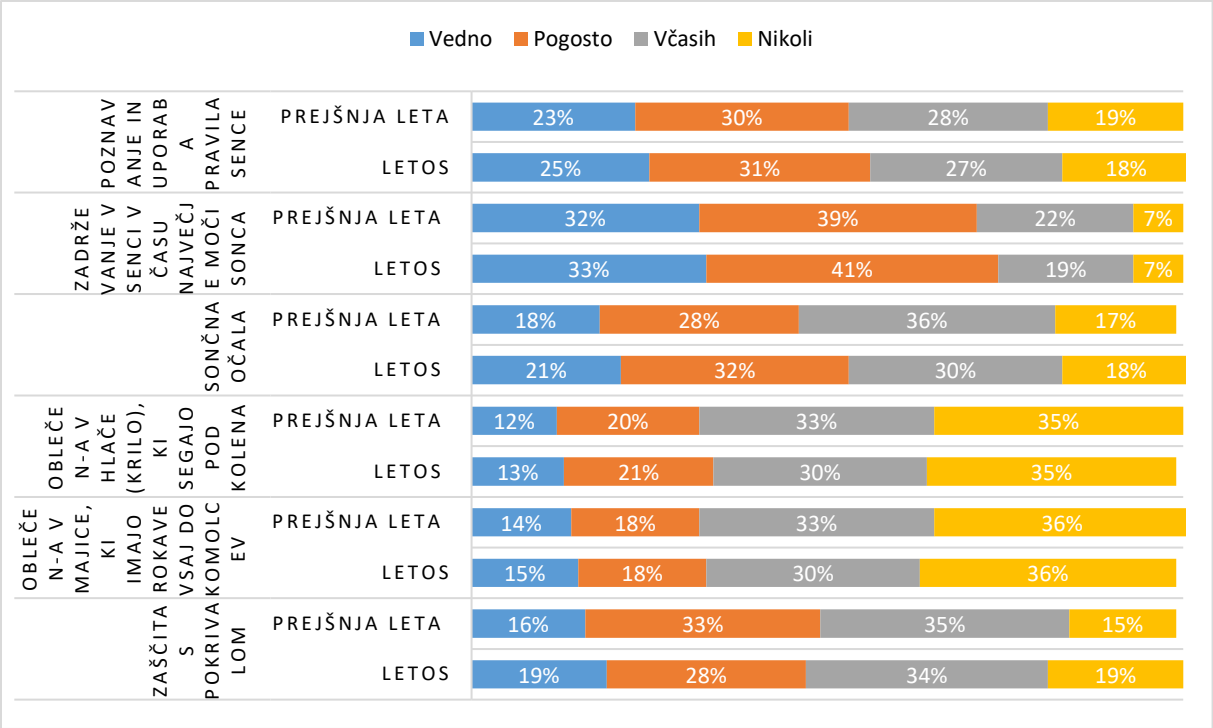
Najvišji delež učencev, ki so izpolnili anketo, je obiskoval 6. razred (41 %).

Med anketiranimi je bilo 15 % učencev v program Varno s soncem vključenih preko šole v naravi, 76 % učencev pa preko različnih dejavnosti na šoli (npr. predstavitev problematike pri razredni uri, športni vzgoji itd.). Ostali učenci (9 %) so izbrali odgovor »drugo«.

Z vsaj eno izmed infografik iz sklopa "UV sevanje in zdravje v opisih in slikah" je bilo med anketiranimi učenci seznanjenih in jo tudi prebralo 36 % učencev. 27 % učencev jih je bilo seznanjenih z vsaj eno izmed infografik, vendar je niso prebrali. 34 % učencev je odgovorilo, da z infografikami niso bili seznanjeni in jih tudi ne poznajo.

Filmček "O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje" si je ogledalo 46 % anketiranih učencev.

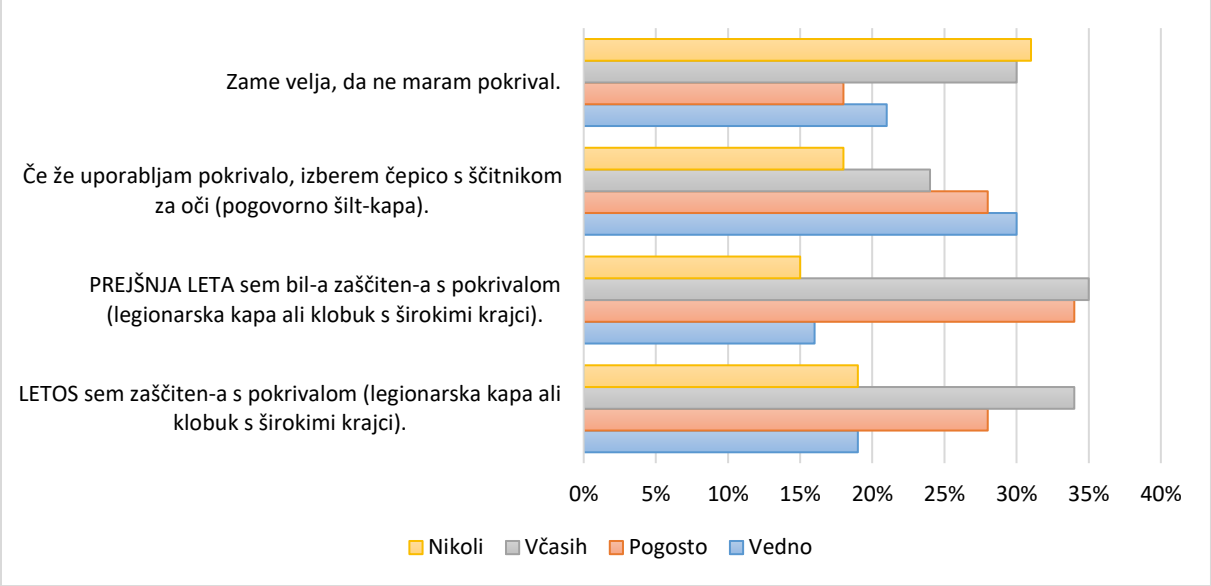
Glede izvajanja ukrepov za zaščito pred soncem so učenci letos skoraj vse zaščitne ukrepe izvajali pogosteje (odgovora »vedno« in »pogosto«) kot v prejšnjih letih. Izjema je zaščita s pokrivalom, ki je bila za 2 % manj pogosta. Pogostejša pa je bila uporaba/izvajanje drugih zaščitnih ukrepov: oblečeni v majice, ki imajo rokave vsaj do komolcev (1 % več), oblečeni v hlače (krilo), ki segajo pod kolena (2 % več), uporaba sončnih očal (7 % več), zadrževanje v senci v času največje moči sonca (3 % več) in poznavanje pravila sence (3 % več) (Slika 7).



Slika 7: Izvajanje zaščitnih ukrepov in uporaba sredstev za zaščito pred UV sevanjem letos in prejšnja leta

Zaščitni ukrep »uporaba pokrivala« je natančneje predstavljen na Slika 8.

Zanimivo je, da 47 % anketiranih (odgovora »vedno« in »pogosto«) pravi, da pokrival sploh ne marajo. 58 % učencev pa je navedlo (odgovora »vedno« in »pogosto«), da se, če že uporabijo pokrivalo, odločijo za čepico s ščitnikom za oči (Slika 8).



Slika 8: Uporaba sredstev za zaščito - pokrivalo

Pri uporabi pokrival letos in v preteklih letih nas je zanimala tudi primerjava deležev odgovorov glede na to, ali so bili učenci vključeni v program Varno s soncem ali ne.

Tako letos kot tudi prejšnja leta so pokrivalo kot zaščitno sredstvo pogosteje uporabili učenci, ki so bili vključeni v program Varno s soncem.

Izvajanje zaščitnega ukrepa »zadrževanje v senci v času največje moči sonca (v urah okoli sončnega poldneva)« so letos in prejšnja leta pogosteje uporabili/izvedli učenci, ki so bili vključeni v program Varno s soncem.

Pri izvajanju zaščitnega ukrepa v smislu uporabe ustreznih oblačil, »majice, ki imajo rokave vsaj do komolcev« so, glede na navedbe, letos ta ukrep pogosteje izvajali učenci, ki niso sodelovali v programu Varno s soncem, prejšnja leta pa učenci, ki so sodelovali v programu.

Eden izmed razlogov, da je bilo ponekod izvajanje posameznih zaščitnih ukrepov letos v primerjavi s preteklimi leti slabše, je verjetno ta, da učenci sredi/konec junija ob izpolnjevanju ankete še niso povsem ponotranjili potrebe po izvajanju zaščite pred UV sevanjem. Pri izpolnjevanju ankete so namreč sodelovali pred zaključkom šolskega leta, v prvi polovici junija in izvajanje zaščite za letošnje leto ocenjevali s temi izkušnjami, za prejšnja leta pa na podlagi izkušenj iz najbolj vročih obdobij poletja.

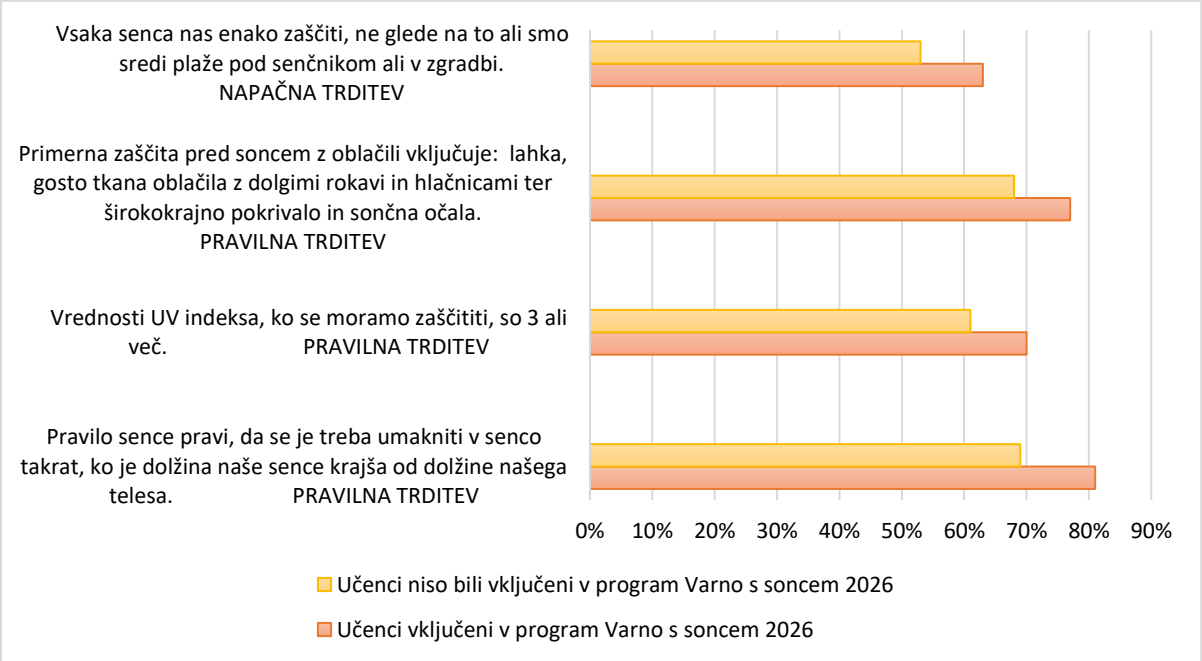
Kar 50 % anketiranih učencev je navedlo, da jim je za izvajanje dejavnosti na prostem »vedno« ali »pogosto« pomembno edino to, da imajo sami ali njihovi prijatelji čas,

neodvisno od moči sonca ali zasenčenosti prostora, kjer se dobijo. Le 18 % anketiranim učencem za izvajanje dejavnosti na prostem prej navedeno nikoli ne predstavlja edinega pogoja.

V okviru ankete smo tudi preiskusili kakšno je poznavanje problematike UV sevanja med učenci.

V tej zvezi so učenci ovrednotili 4 trditve o problematiki učinkovite zaščite pred UV sončnim sevanjem. Največ (78 %) jih je pravilno ovrednotilo trditev o »pravilu sence«. Pravilo o primerni zaščiti pred soncem z oblačili je pravilno ovrednotilo 74 % anketiranih učencev.

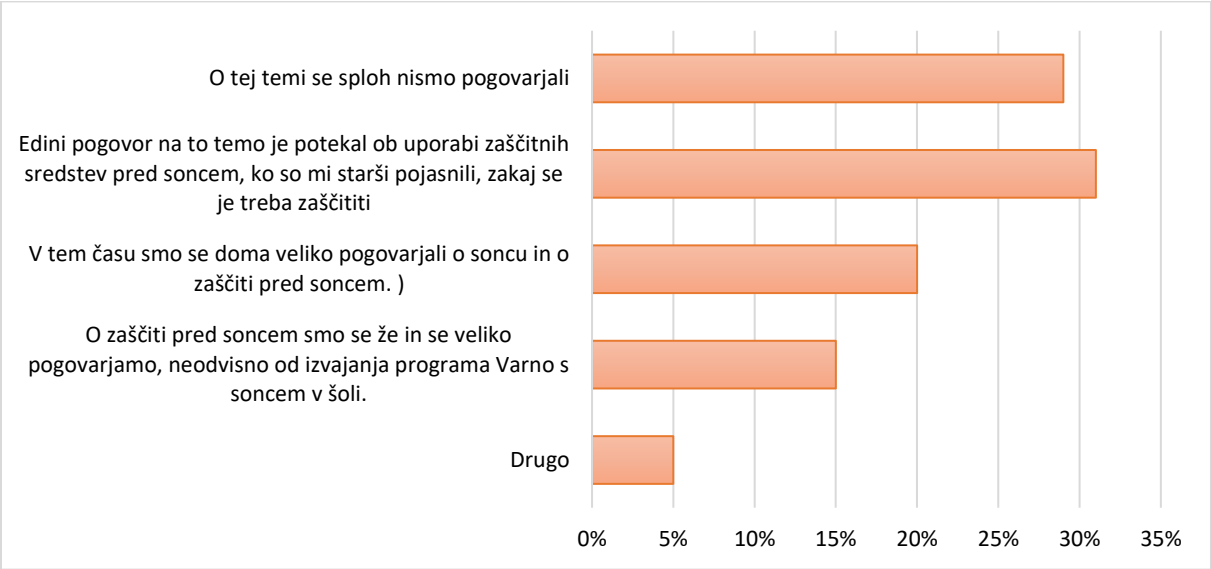
Zanimala nas je tudi primerjava deležev pravilnih odgovorov glede na to ali so bili učenci vključeni v program Varno s soncem ali ne. Primerjavo smo naredili ne glede na to, da je bila razlika v številčnosti sodelujočih iz ene in iz druge kategorije velika. Zaščite glede UV indeksa ne pozna 30 % učencev vključenih v program in 39 % učencev, ki v program niso bili vključeni. Primerne zaščite pred soncem z oblačili ne pozna 23 % učencev vključenih v program in 32 % učencev, ki v program niso bili vključeni. Zaščite glede sence ne pozna 37 % vključenih v program in 47 % učencev, ki v program niso bili vključeni. Rezultati kažejo, da učenci, vključeni v program Varno s soncem, bolje poznajo obravnavane vsebine o zaščiti pred soncem. To nakazuje na pozitiven prispevek programa (Slika 9).



Slika 9: Poznavanje zaščite pred UV-sevanjem med učenci glede na vključenost v program

Glede informacij o škodljivosti UV sevanja in ukrepih za zaščito, ki ga učenci pridobijo doma kažejo rezultati, da se 21 % učencev o pomenu zaščite pred škodljivim delovanjem sončnega UV sevanja letošnjo pomlad doma o tem ni pogovarjalo. Le pri 15 % anketiranih

učencev se doma veliko pogovarjajo o zaščiti pred soncem, neodvisno od izvajanja programa Varno s soncem v šoli (Slika 10).



Slika 10: Pogovor v krogu družine o zaščiti pred delovanjem sončnega sevanja

Glede upoštevanja pravil naravne zaščite pred soncem, ki ga oz. ga bodo izvajali v krogu družine, je 68 % anketiranih učencev navedlo, da so sami in člani njihove družine pravila naravne zaščite pred soncem že izvajali do sedaj.



Slika 11: Informativni kotiček v avli šole (Vir fotografije: OŠ Brezovica pri Ljubljani)

3.3 Ocena izvedbe programa Varno s soncem v šolskem letu 2025/26 v osnovnih šolah

Glavne ugotovitve:

- V program je bilo vključenih **51.926 osnovnošolcev**, kar je **6.784 učencev** oziroma **15 % več kot lani**. To je doslej **največja udeležba** osnovnošolcev v programu Varno s soncem. Največ učencev je bilo v program vključenih iz zdravstvenih regij Murska Sobota (40 %) in Ravne na Koroškem (37 %). V obdobju od 2010 do 2026 je bilo v program vključenih skupno že **407.262** učencev.

- Letos je bilo v program Varno s soncem prijavljenih **3.826 učiteljev** oziroma strokovnih delavcev. Program se je najpogosteje izvajal v **nižjih razredih** osnovne šole, predvsem v prvi triadi, najmanj pa v zadnji triadi (8 % v 9. razredu, 10 % v 8. razredu in 12 % v 7. razredu).

- Pri izvajanju programa je opaziti dobro kontinuiteto, saj je **84 % anketiranih učiteljev in strokovnih delavcev** v programu **sodelovalo že** v preteklih letih, kar kaže, da je program dobro vključen v šolsko prakso.

- Sodelujoči učitelji in strokovni delavci ocenjujejo, da so učenci s programom pridobili pomembne informacije o zaščiti pred škodljivimi vplivi sončnega sevanja. Kar **84 % jih meni, da je tema učence pritegnila, 90 % pa jih ocenjuje, da bodo učenci načela zaščite pred soncem upoštevali tudi v prihodnje**. Kljub temu 15 % učiteljev meni, da nekateri učenci tudi po predstavitvi tematike izvajanja zaščite pred UV sevanjem še vedno ne pripisujejo večjega pomena. *Pri navedenih rezultatih je upoštevan seštevek kategorij odgovora »se strinjam« in »zelo se strinjam«.*

- Rezultati ankete kažejo, da se učitelji in strokovni delavci najpogosteje izpostavljajo soncu zaradi **obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti (55 %).** V preteklosti se jih je 53 % pogosto izpostavljalo soncu zaradi pridobivanja zagorele poti, medtem ko je danes takšnih še 6 %. *Pri navedenih rezultatih so upoštevani odgovori iz kategorij »vedno« in »pogosto«.*

- Sodelujoči učitelji in strokovni delavci so **gradiva ocenili kot uporabna oziroma nepogrešljiva za uporabo**, prav tako pa so bili **zadovoljni z dostopnimi informacijami o izvajanju programa**, saj jih je 95 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije. Med gradivi, namenjenimi podpori pri predstavitvi teme o zaščiti pred UV sevanjem, so najpogosteje uporabljali e-gradivo za izvajanje programa Varno s soncem na OŠ – Primeri dobrih praks, prezentacijo infografik/plakatov na temo UV sevanja in zdravja ter plakate/infografike (npr. Sonce in zdravje, Kako se zaščitimo pred UV sevanjem, UV-indeks...)

- Učitelji in strokovni delavci se pred UV sevanjem najpogosteje (odgovora »vedno« in »pogosto«) zaščitijo z umikom v senco (98 %), uporabo kreme za zaščito pred soncem (90 %) in sončnimi očali (86 %). Delež tistih, ki uporabljajo kremo s SZF 30 ali več, se je letos v primerjavi z lanskim letom povečal. Kljub temu glede na porabljeno količino kreme na letni ravni ugotavljamo, da je izvajanje zaščite s kremami za zaščito pred soncem še vedno neustrezno glede na priporočeno količino nanosa. **Ponovno poudarjamo, da je za ustrezno zaščito pred UV sevanjem nujno upoštevati vsa splošna priporočila: spremljanje UV indeksa, umik v senco ter uporabo zaščitnih oblačil, pokrival in sončnih očal. Zaščitna krema naj bo zgolj dopolnitev ostalim ukrepom, ne pa edini zaščitni ukrep.**

- Učenci**, vključeni v program**, bolje poznajo vsebine o zaščiti pred soncem kot tisti, ki v programu niso sodelovali. Letos so zaščitne ukrepe v povprečju **izvajali pogosteje** kot v preteklih letih, kar kaže na **pozitiven doprinos programa**. Kljub temu je kar 50 % anketiranih učencev navedlo, da jim je za izvajanje dejavnosti na prostem »vedno« ali »pogosto« pomembno predvsem to, da imajo sami ali njihovi prijatelji čas, ne glede na moč sonca ali zasenčenosti prostora. To kaže na potrebo po nadaljnjem ozaveščanju.

- Pomembno vlogo pri zaščiti pred soncem ima tudi **družina.** Rezultati kažejo, da se o zaščiti pred soncem v družinah ne pogovarjajo dovolj pogosto, saj se **29 %** učencev o tej temi sploh **ni pogovarjalo**, le 15 % pa jih je navedlo, da se doma o zaščiti pred soncem veliko pogovarjajo, neodvisno od izvajanja programa Varno s soncem v šoli.

- Na šolah so problematiko, ki jo obravnava program Varno s soncem, prepoznali kot pomembno, saj **93 % učiteljev in strokovnih delavcev** meni, da se pri opozarjanju na škodljivost UV sevanja **ne pretirava**.



Na podlagi ugotovitev evalvacije smo z izvedbo programa Varno s soncem v osnovnih šolah v šolskem letu 2025/26 zadovoljni.

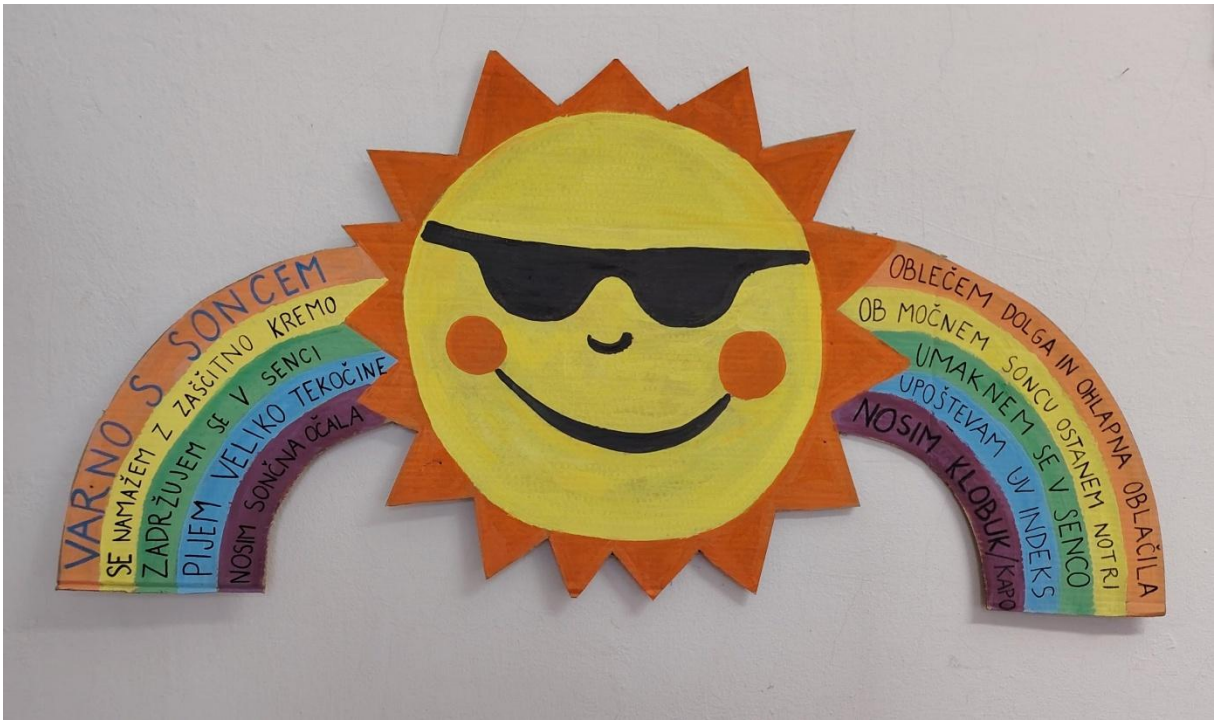
Program bomo še naprej izpopolnjevali. Dopolnili in posodabljali bomo vsebine na naši spletni strani, namenjene učiteljem oz. strokovnim delavcem, vključenim v program, enako tudi namensko spletno izobraževanje.

Učitelji in strokovni delavci so namreč tisti, ki vsebino programa v praksi približajo učencem, zato se zahvaljujemo vsem, ki so sodelovali

4 ZAKLJUČEK

Izvedbo programa Varno s soncem v šolskem letu 2025/26 ocenjujemo kot uspešno. V programu je sodelovalo 51.926 osnovnošolcev, kar je do sedaj številčno največja udeležba. Rezultati evalvacije so spodbudni, saj kažejo, da učenci, vključeni v program, bolje poznajo vsebine o zaščiti pred soncem in zaščitne ukrepe izvajajo pogosteje.

Tudi v prihodnje bomo z izvajanjem programa krepili ozaveščenost otrok in mladostnikov o vplivih sončnega UV sevanja ter pomenu ustrezne zaščite. Želimo, da dosledno izvajanje priporočil za zaščito pred UV sevanjem postane pomemben del vsakodnevnih navad in skrbi za zdravje.



Slika 12: Zaščita pred UV sevanjem (Vir fotografije: OŠ Polzela)