ZAKLJUČNO POROČILO

IZVEDBA IN EVALVACIJA PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM 2026 V VRTCIH

IZVEDBA IN EVALVACIJA PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM 2026 V VRTCIH

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 v Vrtcu Kočevje, Osnovni šoli Polzela OE Vrtec Polzela, Vrtcu Miren, Vrtcu Mojca, enota Muca – Ljubljana, OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec in Vrtcu Črešnjevec – Leskovec, enota Leskovec.

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 302983171
ISBN 978-961-7284-19-5 (PDF)

KAZALO

KAZALO III
KAZALO SLIK IV
POVZETEK GLAVNIH UGOTOVITEV V
1 UVOD 1
2 IZVEDBA PROGRAMA VARNO S SONCEM V ŠOLSKEM LETU 2025/26 2
3 PROGRAM VARNO S SONCEM V VRTCIH V ŠOLSKEM LETU 2025/26 4
3.1 Sodelujoči v programu – pokritost vrtcev s programom Varno s soncem 4
3.2 Evalvacija programa Varno s soncem v vrtcih 6
3.2.1 Metoda dela 6
3.2.2 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem - anketiranje vzgojiteljev 7
3.2.3 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem - anketiranje staršev otrok 15
3.3 Ocena izvedbe programa Varno s soncem v šolskem letu 2025/26 v vrtcih ... 19
4 ZAKLJUČEK 21

KAZALO SLIK

Slika 1: Število predšolskih otrok vključenih v program Varno s soncem v obdobju od 2008 do 2026 4
Slika 2: Primerjava zdravstvenih regij med seboj – delež v programu Varno s soncem 2026 sodelujočih predšolskih otrok; glede na število vseh otrok, starih od 1 do 5 let, v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026 5
Slika 3: Likovni izdelki otrok iz Vrtca Mojca, enota Muca - Ljubljana (Vir fotografije: Vrtec Mojca, enota Muca - Ljubljana) 7
Slika 4: Vrednotenje gradiv, s katerimi je bilo podprto izvajanje teme o zaščiti pred škodljivostmi sončnega sevanja in njihova uporabnost 8
Slika 5: Mnenje vzgojiteljev glede izvajanja ukrepov varovanja pred škodljivimi vplivi sonca med predšolskimi otroci vključenimi v program Varno s soncem 9
Slika 6: Odnos anketiranih vzgojiteljev in strokovnih delavcev vrtcev do sonca 12
Slika 7: SZF pripravkov za zaščito pred soncem 13
Slika 8: Količina uporabljenih pripravkov za zaščito pred soncem 13
Slika 9: Sonce razreda (Vir fotografije: Vrtec Šentilj pri OŠ Rudolfa Maistra) 14
Slika 10: Pogostost opeklin pri otrocih zaradi izpostavljenosti soncu 15
Slika 11: Odnos staršev do izpostavljanja UV sevanju 16
Slika 12: Upoštevanje pravil zaščite pred soncem v krogu družine 18
Slika 13: Zaščita pred UV sevanjem (Vir fotografije: OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec, vrtec Črešnjevec - Leskovec, enota Leskovec) 21

POVZETEK GLAVNIH UGOTOVITEV

V program je bilo vključenih **45.115 predšolskih otrok**, kar predstavlja **49 % vseh predšolskih otrok**, ki so v šolskem letu 2025/2026 obiskovali vrtec.

Sodelujoči vzgojitelji oz. strokovni delavci so ocenili, da predšolski otroci s programom v veliki večini osvojijo starosti prilagojene informacije glede varovanja pred škodljivimi vplivi sončnega sevanja.

Starši v 64 % menijo, da so njihovi otroci z vključitvijo v program osvojili veliko oziroma precej informacij in bodo tudi v bodoče pravila zaščite pred soncem spoštovali v krogu svoje družine.

Sodelujoči vzgojitelji oz. 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 97 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije.

Tako med vzgojitelji kot starši prevladuje mnenje, da se **pri opozarjanju na škodljivost UV sevanja ne pretirava.**

1 UVOD

Izpostavljanje soncu in sončne opekline v otroštvu predstavljajo dejavnike tveganja za razvoj kožnega raka, še zlasti malignega melanoma kože, v kasnejših letih. V otroštvu dosežemo kar 80 % celotne življenjske izpostavljenosti soncu. Večji del izpostavljenosti soncu nastane pri številnih kratkotrajnih, nenamenskih izpostavitvah. S pravilnim samozaščitnim ravnanjem lahko omilimo ali celo preprečimo škodljive učinke ultravijoličnih (UV) žarkov.

Opisana izhodišča so bila temelj za nastanek preventivnega programa Varno s soncem, ki smo ga prvič pilotno izvedli v celjskem vrtcu Tončke Čečeve leta 2007. Program poteka od leta 2008 v vseh regijah Slovenije. V vrtcih smo ga tokrat izvajali osemnajstič.

Osnovni namen programa je ozavestiti predšolske otroke, učence in njihove starše o pomembnosti pravilne zaščite pred sončnimi žarki ter jih spodbuditi k pravilnemu samozaščitnemu ravnanju. S tem želimo prispevati k zmanjšanju pojavljanja kožnega raka v Sloveniji.

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

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

Program Varno s soncem v vrtcih je namenjen ozaveščanju predšolskih otrok (najbolj starostni skupini 4-6 let, pa tudi mlajšim, starosti primerno), staršem otrok in strokovnim delavcem vrtcev o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov ter o ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo ali zmanjšamo.

Vizija programa je **doseči spremembo v odnosu populacije do sonca oziroma do UV sevanja**.

Program Varno s soncem se izvaja čez celo leto. V vrtcih poteka največ aktivnosti od konca zime do septembra. Izobraževalne aktivnosti s poudarkom na izvajanju ukrepov za zaščito pred UV sevanjem se izvajajo predvsem v spomladanskem obdobju. Hkrati se osvojena znanja upoštevajo v praksi, pri vseh aktivnostih na prostem, kar poteka od začetka pomladi in do konca poletnih počitnic. Sledi oddaja poročil o izvajanju programa skozi celotno obdobje. Poznojesenski in zimski čas sta namenjena evalvaciji, pripravi poročil, razvoju novih vsebin in gradiv ter posodabljanju le-teh, v vrtcih pa pripravam na izvajanje programa v naslednjem toplem delu leta. V zimskem obdobju osveščanje usmerjamo zlasti na moč UV sevanja na smučiščih, v visokogorju in na tveganja, povezana z uporabo solarijev med starši in strokovnimi delavci vrtcev.

Spomladi najprej intenzivno poteka priprava izvajalcev programa v vrtcih na program. Na spletni strani NIJZ, na namenski lokaciji programa Varno s soncem, objavimo različna posodobljena delovna gradiva in publikacije za izvedbo programa Varno s soncem v vrtcih, ki so v pomoč strokovnim delavcem.

Koordinatorjem programa, poleg dodatnih gradiv za izvedbo programa, po elektronski pošti posredujemo tudi dostop do posnetega spletnega izobraževanja. Letošnje izobraževanje je trajalo slabo uro in pol. 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 to obliko izobraževanja nadaljevali in jo izbrali tudi v letu 2026.

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

1. O programu Varno s soncem in napotkih za izvedbo v vrtcih 2026 (14:11)
   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, UKCL
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

Aktivni del programa s ciljno populacijo poteka v maju in juniju. Takrat vzgojitelji in ostali strokovni delavci vrtcev predšolskim otrokom in tudi njihovim staršem predajo informacije o zaščiti pred UV sevanjem. Še posebej pa skrbijo, da otroci zaščitne ukrepe dosledno izvajajo v praksi.

Program predvideva, da je ciljna populacija, pridobljena znanja o samozaščiti pred sončnimi žarki uporabljala v praksi tudi čez celotno poletje, torej v juliju, avgustu in septembru.

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 PROGRAM VARNO S SONCEM V VRTCIH V ŠOLSKEM LETU 2025/26

3.1 Sodelujoči v programu – pokritost vrtcev s programom Varno s soncem

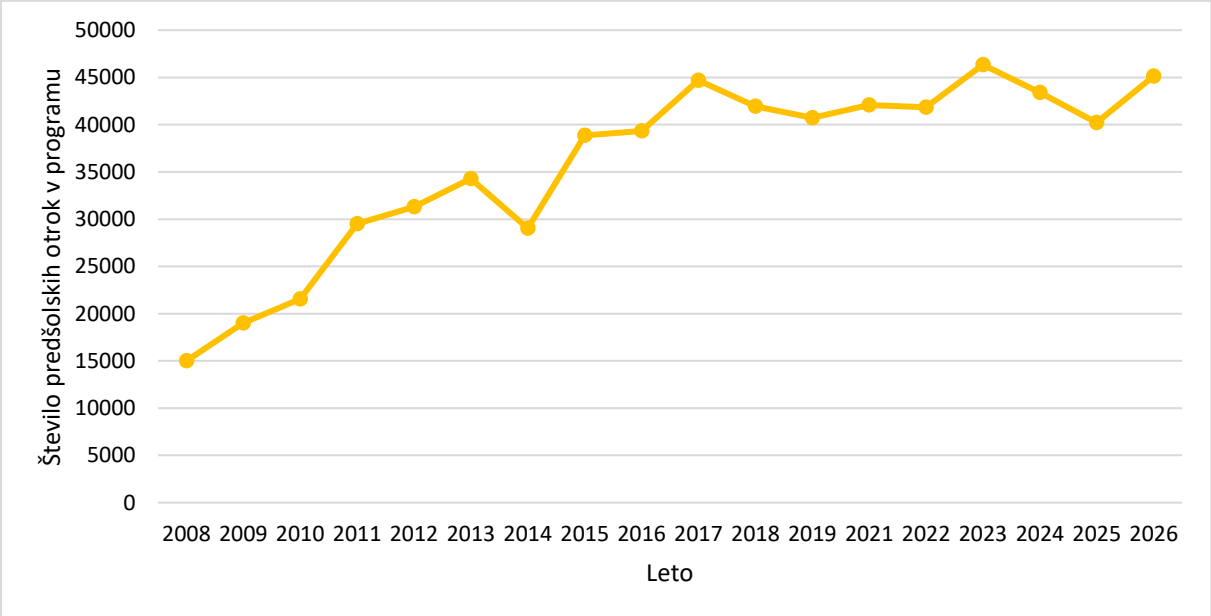
V preteklem šolskem letu smo že osemnajstič izvedli program Varno s soncem v vrtcih.

V šolskem letu 2025/26 je bilo v program vključenih **259 vrtcev** (samostojni vrtci oz. samostojni vrtci z več enotami, vrtci pri osnovnih šolah, zasebni vrtci) oziroma **526 enot vrtcev** po Sloveniji.
Vrtci so program izvajali v **2.761 oddelkih** (skupinah), v katere je bilo glede na prijave vključenih **45.115 predšolskih otrok**.

Poleg otrok so se z vsebinami programa seznanili tudi njihovi starši oziroma skrbniki. Še posebej dobro vsebine programa poznajo izvajalci programa v vrtcih, ki načela zaščite pred soncem že vrsto let uspešno predstavljajo otrokom na starosti primeren način. Letos je bilo v program Varno s soncem prijavljenih **6.061 strokovnih delavcev** iz vrtcev (vzgojitelji-ce in pomočniki- ce vzgojitelja ter ostalo strokovno osebje).

Program Varno s soncem poteka po vsej državi. V obdobju od 2008 do 2026 je bilo vanj vključenih skupno **644.265 predšolskih otrok**. Zaradi epidemije, ki jo je povzročil SARS-CoV-2, in posledičnega zaprtja vrtcev v spomladanskem delu šolskega leta 2019/20 program Varno soncem 2020 ni potekal.

Slika 1 prikazuje število predšolskih otrok, ki so bili v program Varno s soncem vključeni v obdobju 2008–2026.

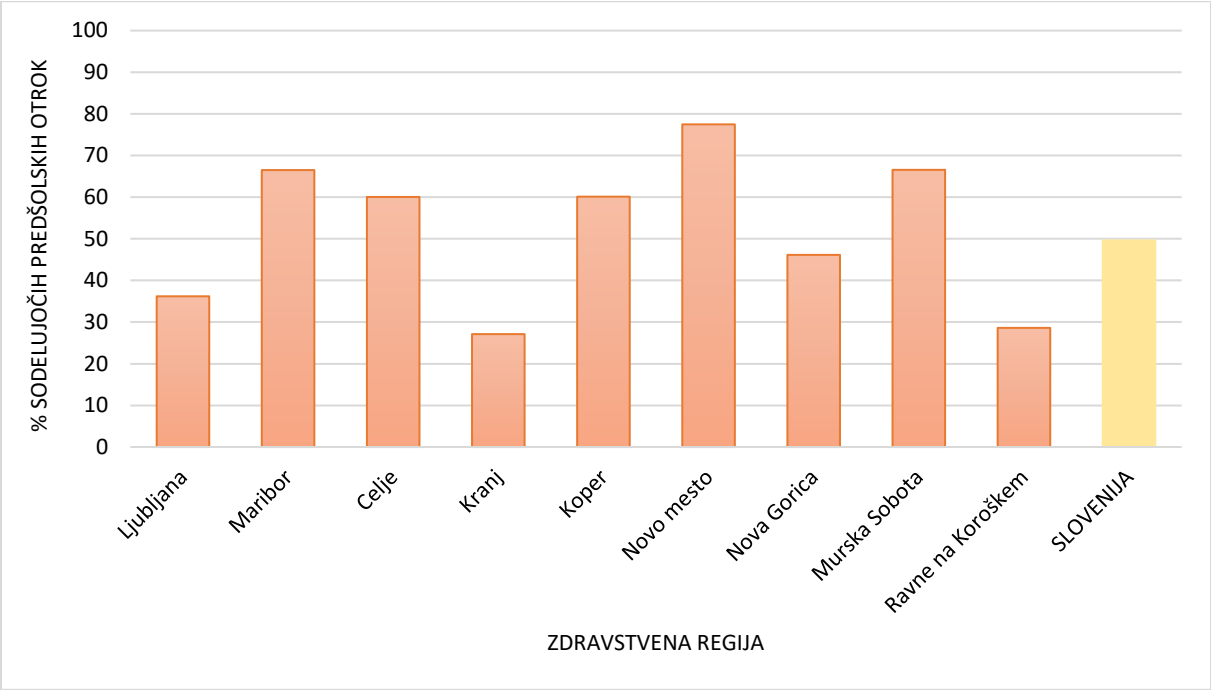


Slika 1: Število predšolskih otrok vključenih v program Varno s soncem v obdobju od 2008 do 2026

Možnost sodelovanja v programu je enaka po vseh regijah, zato bi pričakovali podoben odziv vrtcev in delež vključenih otrok.

Največ predšolskih otrok (glede na število otrok, starih od 1 do 5 let, v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026) je bilo v program vključenih v zdravstvenih regijah Novo mesto (75 %), Maribor (71 %) in Murska Sobota (56 %), najmanj pa v zdravstvenih regijah Kranj (22 %), Ravne na Koroškem (25 %) in Ljubljana (29 %).

V celotni Sloveniji je bilo v program vključenih 49 % vseh predšolskih otrok, kar je prikazano na Slika 2.



Slika 2: Primerjava zdravstvenih regij med seboj – delež v programu Varno s soncem 2026 sodelujočih predšolskih otrok; glede na število vseh otrok, starih od 1 do 5 let, v posamezni zdravstveni regiji na dan 1. 1. 2026

3.2 Evalvacija programa Varno s soncem v vrtcih

Evalvacijo programa Varno s soncem 2026 smo v vrtcih izvedli na podlagi izpolnjenih anket. Ankete so izpolnjevali vzgojitelji in ostali strokovni delavci, ki so v vrtcu izvajali program Varno s soncem, ter starši otrok, vključenih v program.

3.2.1 Metoda dela

Evalvacijo smo izvedli s spletno anketo. Anketirali smo izvajalce programa (vzgojitelje) in uporabnike programa (namesto otrok so ankete izpolnjevali njihovi starši).

Anketi smo pripravili s pomočjo orodja za pripravo spletnih anket 1ka. 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 vzgojitelje na spletnem naslovu *https://anketa.nijz.si/zaposleni26*
- za starše otrok na spletnem naslovu *https://anketa.nijz.si/starsi26*

Anketa za evalvacijo programa Varno s soncem za vzgojitelje in ostale strokovne delavce je bila razdeljena na 2 dela:

- 1. del: vpliv programa Varno s soncem na izvajanje zaščite pred soncem v vrtcu,
- 2. del: odnos vzgojiteljev in ostalih strokovnih delavcev do izpostavljanja soncu.

Tudi anketa za evalvacijo programa Varno s soncem za starše je bila razdeljena na 2 dela:

- 1. del: odnos in izpostavljenost otroka soncu,
- 2. del: odnos in izpostavljenost staršev soncu.

Povezava do spletnih anket je bila posredovana vsem koordinatorjem programa Varno s soncem v prijavljenih vrtcih oziroma njihovih enotah. Koordinatorje smo prosili, da povezavo in prošnjo za sodelovanje posredujejo vsem sodelavcem - vzgojiteljem in drugim strokovnim delavcem, ki so bili 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 vrtcih«* prejelo 6.061 vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev vrtcev po Sloveniji.

Hkrati smo jih prosili, da povezavo in prošnjo za sodelovanje v anketi posredujejo tudi staršem otrok, vključenih v program. Predpostavljamo, da so prošnjo za sodelovanje v spletni anketi *»Varno s soncem 2026 - spletna anketa za evalvacijo - starši otrok«* prejeli starši vseh 45.115 otrok, ki so bili vključeni v program Varno s soncem.

3.2.2 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem - anketiranje vzgojiteljev

Število ustrezno izpolnjenih in za evalvacijo ustreznih anket v okviru anketiranja vzgojiteljev je bilo 988, kar predstavlja 16 % odzivnost. Pri analizi odgovorov na posamezna vprašanja smo upoštevali veljavne odgovore oziroma tiste ankete, v katerih so respondenti odgovorili na vsaj polovico vprašanj iz ankete.

Glede na rezultate evalvacije je večina, v program Varno s soncem 2026, vključenih vzgojiteljev v njem sodelovala že v preteklih letih (94 %).

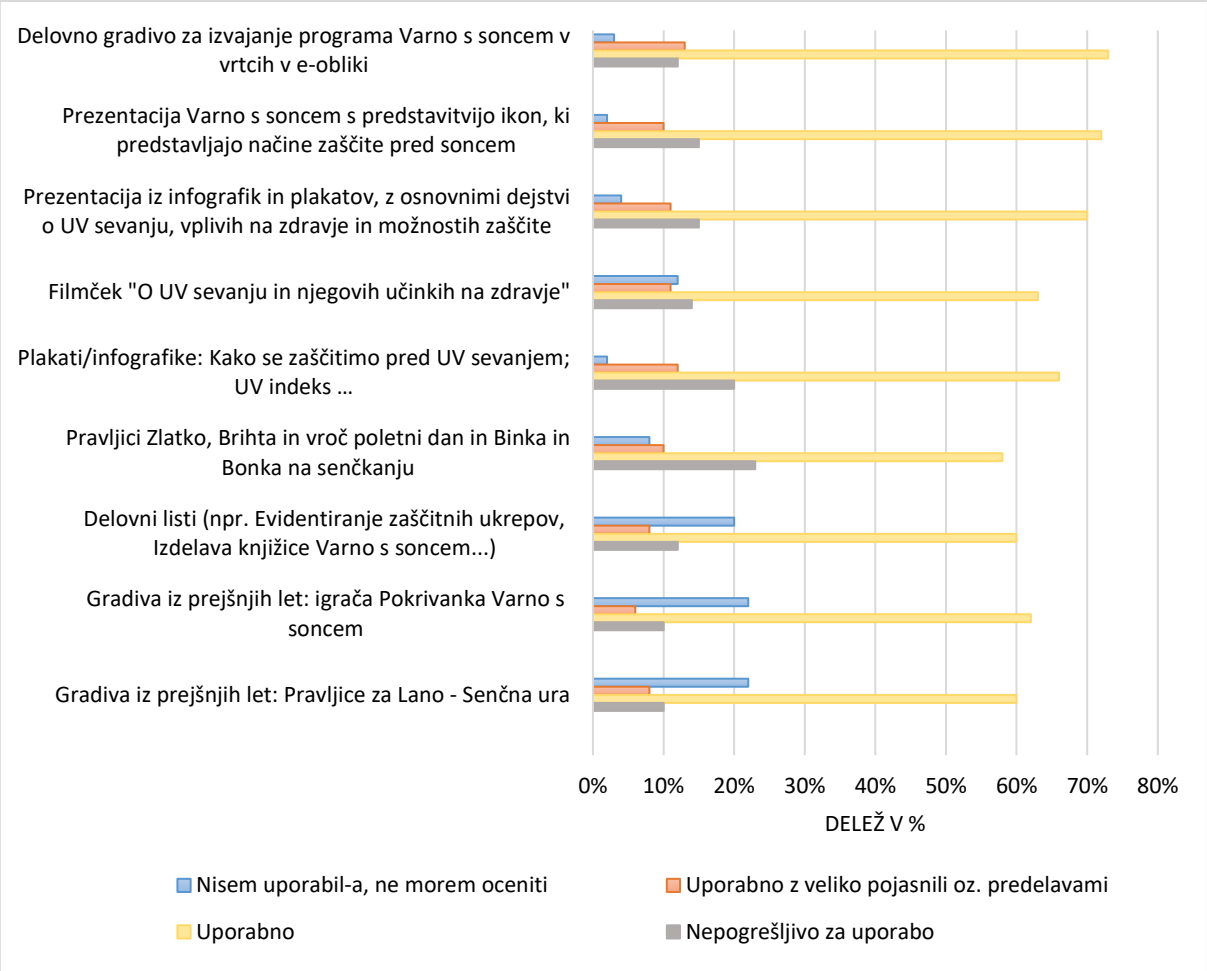
Največ med njimi je program izvajalo v skupinah z 11-20 otroki (70 %). Pri tem je 48 % anketiranih vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev v programu sodelovalo z otroki, mlajšimi od 4 let, 35 % s predšolskimi otroki, starimi 4 leta ali več ter 12 % v kombiniranih oddelkih. Preostali se niso opredelili.

Slika 3: Likovni izdelki otrok iz Vrtca Mojca, enota Muca - Ljubljana (Vir fotografije: Vrtec Mojca, enota Muca - Ljubljana)

Med gradivi, namenjenimi podpori pri predstavitvi teme o zaščiti pred škodljivostmi sončnega UV sevanja so najpogosteje uporabljali naslednja gradiva:

- prezentacijo Varno s soncem s predstavitvijo ikon, ki predstavljajo načine zaščite pred soncem,
- delovno gradivo za izvedbo programa Varno s soncem za vzgojitelje v e-obliki,
- prezentacijo iz infografik in plakatov, z osnovnimi dejstvi o UV sevanju, vplivih na zdravje in možnosti zaščite,
- plakate/infografike: Kako se zaščitimo pred UV sevanjem; UV indeks …

Uporaba omenjenih in tudi ostalih gradiv je predstavljena na Slika 4.



Slika 4: Vrednotenje gradiv, s katerimi je bilo podprto izvajanje teme o zaščiti pred škodljivostmi sončnega sevanja in njihova uporabnost

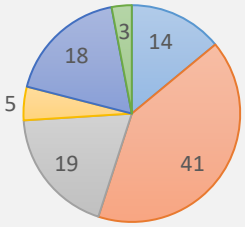
Kot zelo uporaben se je letos ponovno izkazal filmček "*O UV sevanju in njegovih vplivih na zdravje*". 60 % vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev je odgovorilo, da so si filmček pogledali, 47 % jih je navedlo, da so filmček uporabili za predstavitev tematike otrokom, 6 % za predstavitev tematike staršem v programu sodelujočih otrok in 5 % za predstavitev tematike sodelavcem.

Staršem so filmček predstavili s posredovanjem spletne povezave (v 77 %) ali pa so ga predvajali na roditeljskem sestanku (27 %).

Kako otroci po zaključku izobraževalnega dela programa upoštevajo priporočila za zaščito pred UV sevanjem je razvidno iz Slika 5. Tako kot nekaj zadnjih let tudi za leto 2026 vzgojitelji oz. strokovni delavci v najvišjem deležu navajajo, da po zaključku programa vsi oziroma skoraj vsi otroci ob sončnih poletnih dneh prihajajo v vrtec s pokrivalom za zaščito pred soncem (64 %), v nekoliko nižjem deležu pa po zaključku programa poznajo "pravilo sence" (55 %) in prihajajo v vrtec z majico oz. srajčko, ki pokriva ramena in ima rokave vsaj do tri četrt nadlahti ter sega do bokov (50 %). Več o izvajanju ukrepov zaščite pred UV sevanjem je predstavljeno na Slika 5.

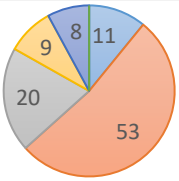
Legenda: Vsi | Skoraj vsi | Polovica | Manj kot polovica | Posamezni otroci | Nihče

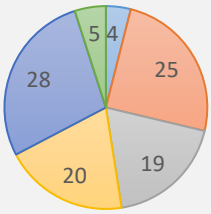
Opomba: Prikazani podatki v diagramih predstavljajo deleže otrok (v %), ki po mnenju vzgojiteljev, upoštevajo posamezne ukrepe za zaščito pred soncem.



Po zaključku programa otrok pozna "pravilo sence" (otrok ga zna povedati in razume).

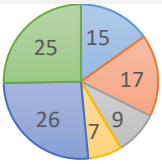
Ob sončnih dneh prihaja otrok v vrtec s pokrivalom.

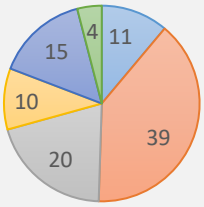




Ob sončnih dneh prihaja otrok v vrtec z ustreznim pokrivalom, ki mu hkrati zaščiti obraz in vrat (npr. širokokrajni klobuk ali kapa v leginarskem kroju; opomba: kapa s ščitnikom ščiti samo obraz).

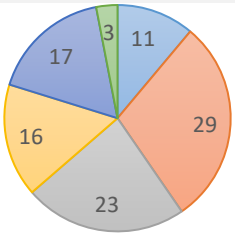
Otrok ima v vrtcu svojo kremo za zaščito pred soncem, da ga po potrebi namaženo.

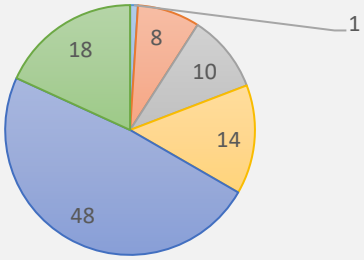




Ob sončnih dneh prihaja otrok v vrtec z majico oz. srajčko, ki pokriva ramena in ima rokave vsaj do tričetrt nadlahti ter sega do bokov

Ob sončnih dneh prihaja otrok v vrtec s kratkimi hlačami (krilom), ki pokrijejo koleno.





Ob sončnih dneh otrok uporablja za zaščito pred soncem sončna očala.

Slika 5: Mnenje vzgojiteljev glede izvajanja ukrepov varovanja pred škodljivimi vplivi sonca med predšolskimi otroci vključenimi v program Varno s soncem

Program Varno s soncem v vrtcih temelji na tem, da se otrokom med različnimi dejavnostmi v igralnicah in na prostem starosti primerno približa problematiko UV sevanja in predstavi zaščitne ukrepe, s katerimi izpostavljenost UV sevanju zmanjšamo. Letos je večina vzgojiteljev oz. strokovnih delavcev (91 %) otroke seznanjala s tematiko preko spoznavanja pesmic, branja in razgovora ob različni literaturi na temo sonca, kože, poletja, itd.
Navajali pa so tudi najrazličnejše dejavnosti, v katere so vključili poznavanje UV sevanja in zaščitnih ukrepov pred njim:

- izdelava različnih pripomočkov (sončna očala, pokrivala in sončne ure),
- opazovanje sence (obrisovanje, lovljenje, merjenje),
- likovno ustvarjanje na temo sonca, pobarvanke,
- izdelava knjižic, zgibank in plakatov,
- igra v šotorih, senci,
- izdelava in igranje didaktičnih, gibalnih in družabnih iger,
- izpolnjevanje delovnih listov,
- ogled filmov in risank na temo sonca,
- raziskovalne dejavnosti in igre z vodo,
- izdelovanje plakatov in stojnic za starše,
- lutkovna predstava, senčno gledališče itd.

Pomembno vlogo pri izvajanju zaščite pred UV sevanjem imajo tudi starši otrok. Starši namreč otroke opremijo s pripomočki za UV zaščito in v okviru družine, med prostimi dnevi, usmerjajo otroke k izvajanju zaščitnih ukrepov. Skoraj vsi anketirani vzgojitelji oz. strokovni delavci so starše obvestili o izvajanju programa, 2 odstotka pa jih, o programu in pomenu zaščite pred UV sevanjem, staršev ni obveščalo.

Vzgojitelji oz. strokovni delavci so starše o izvajanju programa obveščali na različne načine:

- o izvajanju programa so pred začetkom izvajanja starše obvestili z e-sporočili oziroma na spletni strani vrtca ali na roditeljskem sestanku (68 %),
- med izvajanjem programa so o aktivnostih starše seznanjali z e-sporočili oziroma na spletni strani vrtca ali na roditeljskem sestanku (48 %),
- na srečanjih s starši, ki so potekala na prostem (npr. zaključna prireditev), so poudarjali skrb za izvajanje zaščite pred UV sevanjem (29 %).

Pred izvedbo programa Varno s soncem je 88 % anketiranih vzgojiteljev oziroma strokovnih delavcev prebralo informacije na spletni strani NIJZ, 9 % jih je navodila prebralo delno, 3 % anketiranih vzgojiteljev pa navodil niso prebrali. Z dostopnimi informacijami so bili anketiranci zadovoljni, saj jih je 97 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije o izvajanju programa.

Glede na navedbe v anketi je 57 % anketiranih vzgojiteljev oziroma strokovnih delavcev spremljalo oziroma poslušalo vsa predavanja, 25 % večino predavanj, 7 % pa predavanj ni spremljalo oziroma poslušalo. Leta 2019, ko je izobraževanje še potekalo v živo, je bilo število udeležencev veliko nižje; takrat je le 12 % anketiranih vzgojiteljev oz. strokovnih delavcev navedlo, da so se udeležili izobraževanja v sklopu programa Varno s soncem.

Zaradi dostopnosti in možnosti prilagoditve časa spremljanja ne preseneča dejstvo, da je tudi letos večina, 84 % vzgojiteljev oz. strokovnih delavcev, navedla, da bi jim tudi v bodoče najbolj ustrezalo posneto spletno izobraževanje. 7 % jih je navedlo, da bi jim najbolj ustrezalo neposredno spremljanje izobraževanja preko spleta, saj le-to omogoča interaktivnost. Ne glede na obliko, pa se izobraževanja ne namerava udeležiti 1 % anketiranih vzgojiteljev oz. strokovnih delavcev.

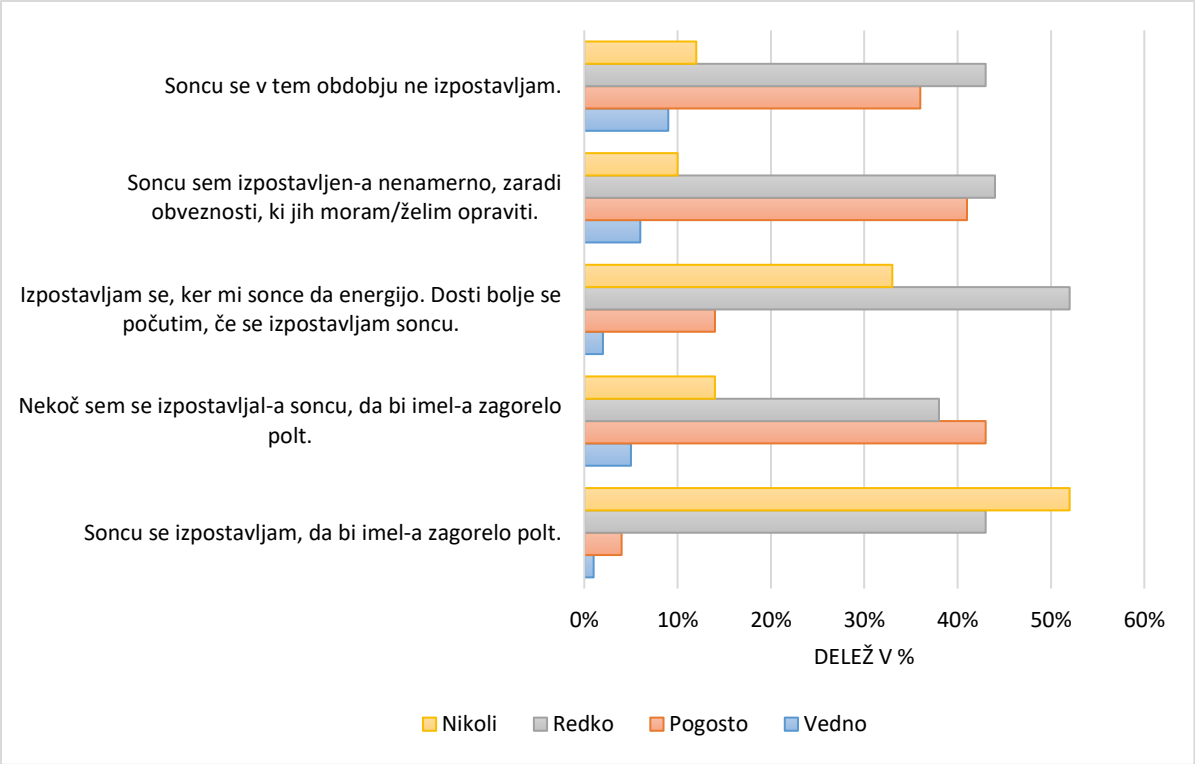
Kot že nekaj let smo vzgojitelje in strokovne delavce vrtcev tudi letos povprašali, kakšen pa je njihov odnos do izpostavljanja UV sevanju. Vzgojitelj oz. vodja skupine je namreč najbolj prepričljiv s svojim vzgledom, zato smo med vprašanja uvrstili tudi vprašanje o njihovem odnosu do izpostavljanja soncu in vzrokih zanj. Rezultati kažejo, da so najpogostejši razlog za pogosto* izpostavljanje soncu obveznosti, ki se jim ni mogoče izogniti (47 %) (Slika 6).

Da se soncu pogosto* namensko izpostavljajo zaradi zagorele polti se je opredelilo 5 % anketiranih. Manj kot polovica anketiranih (43 %) se soncu zaradi pridobivanja zagorele polti izpostavlja »redko« (Slika 6).

45 % anketiranih je kot pogosto* navedlo, da se soncu sploh ne izpostavljajo (Slika 6).

Glede na rezultate so anketirani vzgojitelji v zvezi s pogostim* namenskim pridobivanjem zagorele polti precej spremenili svoje navade; saj so se za odgovor, da so se v preteklosti pogosto* namensko izpostavljali soncu zato, da bi porjaveli, opredelili v 48 %* (Slika 6).

Pojasnilo: V komentarju je kot pogosto izpostavljanje upoštevan seštevek kategoriji odgovorov »vedno« in »pogosto«.*



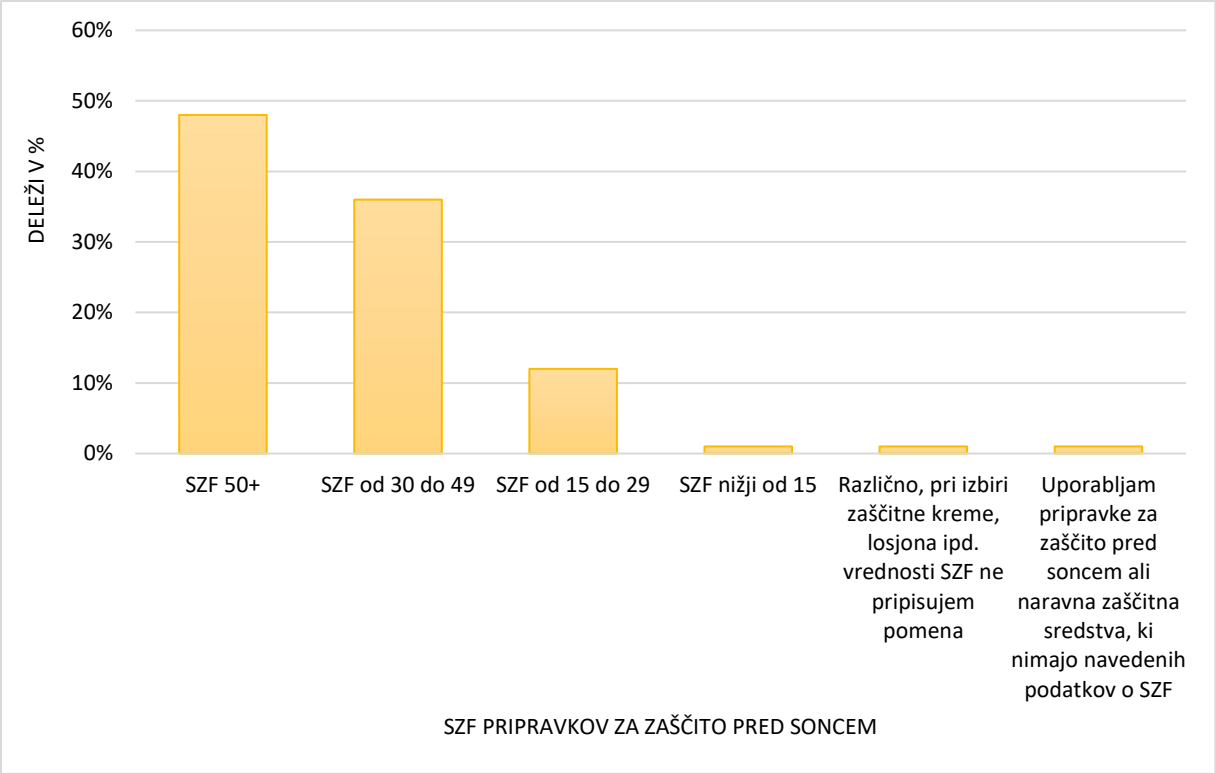
Slika 6: Odnos anketiranih vzgojiteljev in strokovnih delavcev vrtcev do sonca

Vzgojitelje smo povprašali tudi o tem, kako se sami ščitijo pred soncem. Pri tem so se največkrat opredelili za umik v senco, uporabo kreme za zaščito pred soncem in uporabo sončnih očal. Da tak način zaščite izberejo »vedno« in »pogosto« so se za umik v senco odločili v 97 %, za uporabo kreme za zaščito pred soncem v 89 % in uporabo sončnih očal v 85 %.

Za namen rednega izvajanja zaščite (kategoriji »vedno« in »pogosto«) najmankrat posežejo po neprosojnih oblačilih z rokavi, ki segajo preko komolcev (47 %) in pokrivalih (56 %). Za hlače/krilo, ki segajo vsaj pod kolena se »vedno« in »pogosto« odločijo v 69 %.

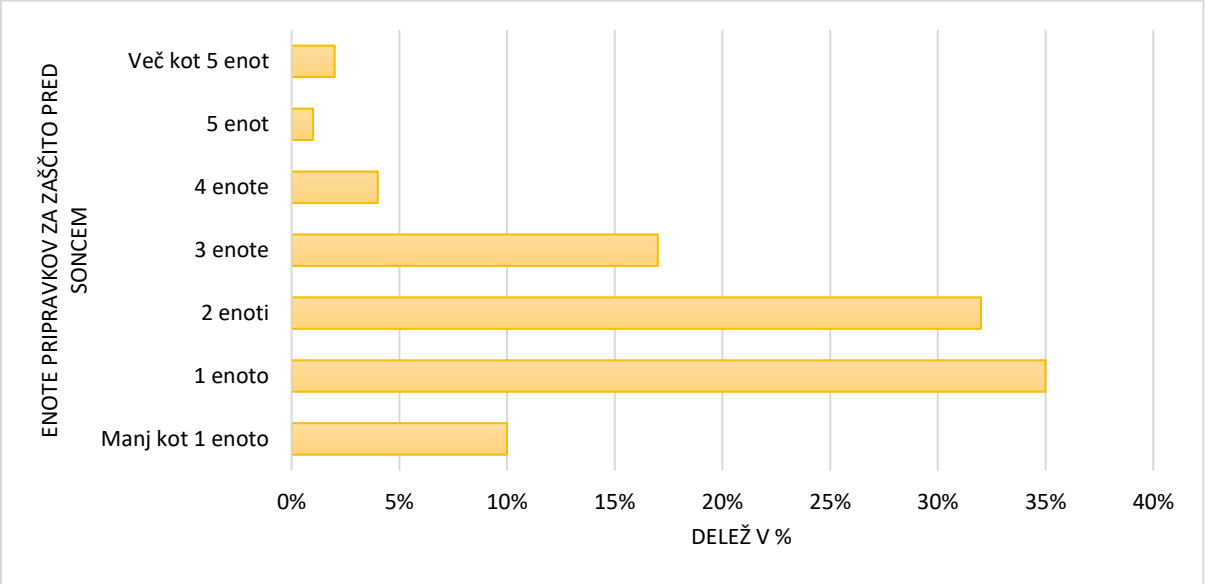
Ker je bil delež tistih, ki so med izbranimi odgovori o obliki zaščite v 89 % navedli, da »vedno« ali »pogosto« izberejo kremo za zaščito pred soncem, smo jih nadalje povprašali tudi kakšno kremo uporabijo (glede na sončni zaščitni faktor - SZF) in koliko je uporabijo na letni ravni. S tema vprašanjema smo skušali pridobiti vpogled v izbiro pripravkov za zaščito pred UV sevanjem glede na sončni zaščitni faktor in v način nanašanja.

Po pregledu odgovorov ugotavljamo, da je 36 % izmed anketiranih odgovorilo, da za zaščito pred soncem običajno uporabljajo kremo s sončnim zaščitnim faktorjem od 30 do 49, 12 % pa uporablja kremo za zaščito pred soncem s sončnim zaščitnim faktorjem SZF od 15 do 29. V najvišjem deležu, 48 %, pa so anketiranci odgovorili, da za zaščito pred soncem uporabljajo kremo s sončnim zaščitnim faktorjem 50+. Po 1 % anketiranih uporablja kremo z zaščitnim faktorjem nižjim od 15, uporablja različne kreme z različnim zaščitnim faktorjem oziroma vrednosti SZF ne pripisujejo pomena (Slika 7).



Slika 7: SZF pripravkov za zaščito pred soncem

Glede količine uporabljene kreme za zaščito pred soncem (embalažna enota 250 ml) je največ anketirancev navedlo, da uporabijo 1 enoto (35 %) ali 2 enoti (32 %), sledijo tisti ki uporabijo tri enote (17 %). Manj kot eno enoto uporabi 10 % anketirancev, 4 enote 4 %, 5 enot ali več pa skupaj le 3 % (Slika 8).



Slika 8: Količina uporabljenih pripravkov za zaščito pred soncem

Zaščita s pripravki za zaščito pred soncem naj bi **služila kot dodatna zaščita** na dele telesa, ki jih ne moremo zaščititi na naraven način in nikakor **ne za podaljševanje izpostavljanja soncu**. **Za pravilno izvajanje tovrstne zaščite je 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).

Glede na ugotovitve, da slaba petina anketirancev (15 %) uporablja preparate s SZF manj kot 30 in da slaba polovica anketirancev (45 %) čez celotno sezono porabi po 250 ml ali celo manj preparata (pri enkratnem pravilnem nanosu preparata bi za celo telo porabili 35 ml!) ugotavljamo, da je dosedanje izvajanje zaščite s kremami za zaščito pred soncem neustrezno (Slika 7 in Slika 8).

Na koncu ankete smo skušali še ugotoviti, kolikšen je delež sodelujočih v programu, ki so mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava.

Večina anketiranih vzgojiteljev in strokovnih delavcev (89 %) meni, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava. 4 % jih je mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava. Zanimivo, da 7 % anketiranih med izvajalci programa Varno s soncem v vrtcih do tega ni razvilo nobenega stališča.

Presenetil nas je tudi delež tistih, ki menijo, da se pred soncem ni treba ščitih. Takih je namreč kar 9 %. Večina anketiranih (88 %) ne zagovarja trditve, da se pred soncem ni treba ščititi.

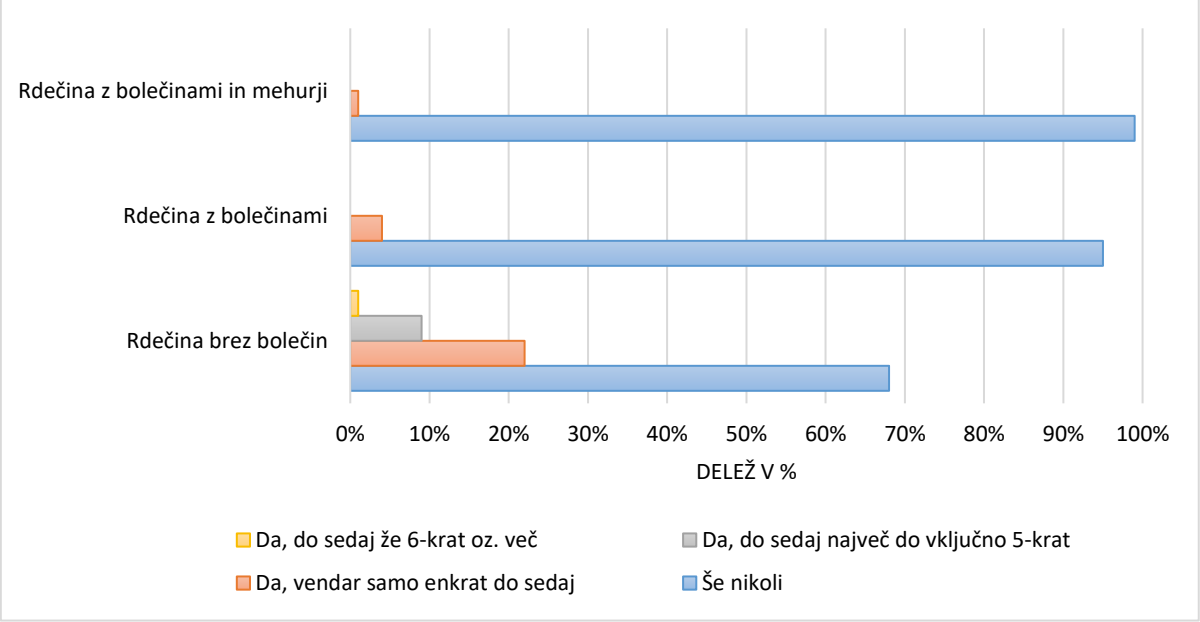
Slika 9: Sonce razreda (Vir fotografije: Vrtec Šentilj pri OŠ Rudolfa Maistra)

3.2.3 Rezultati evalvacije izvedbe programa Varno s soncem - anketiranje staršev otrok

Število ustrezno izpolnjenih in za evalvacijo ustreznih anket v okviru anketiranja staršev otrok je bilo 2.263. V primeru, da so vzgojitelji z možnostjo dostopa do spletne ankete seznanili prav vse starše (za sodelovanje smo zaprosili enega od staršev posameznega otroka), to predstavlja 5 % odzivnost. Pri analizi odgovorov na posamezna vprašanja smo upoštevali veljavne odgovore.

Glede na rezultate anket sklepamo, da predstavljajo najvišji delež anketiranih staršev (21 %) starši otrok starih nad 2 leta do vključno 3 leta. Delež staršev otrok starih od 3 do 6 let (to je starostna skupina otrok na katero je program prednostno naravnan) znaša 60 %, ostali starši imajo otroke, vključene v program Varno s soncem, mlajše od 3 let (13 %) ali pa starejše od 6 let (5 %).

Glede dosedanjih izkušenj otrok s posledicami izpostavljanja UV sevanju so starši 68 % otrok navedli, da njihov otrok zaradi izpostavljenosti soncu še nikoli ni imel rdečine brez bolečin, 95 % otrok še nikoli ni imelo rdečine z bolečinami in 99 % otrok še nikoli ni imelo rdečine z bolečinami in mehurji (Slika 10).



Slika 10: Pogostost opeklin pri otrocih zaradi izpostavljenosti soncu

Seveda nas je najbolj zanimala ocena staršev glede informacij in znanj o zaščiti pred škodljivim delovanjem sončnega sevanja, ki jih ima njihov otrok po izvedenem programu Varno s soncem.

64 % anketiranih staršev je mnenja, da je njihov otrok osvojil zelo veliko oziroma precej informacij o zaščiti pred delovanjem sončnega sevanja. Delež staršev, ki menijo, da je

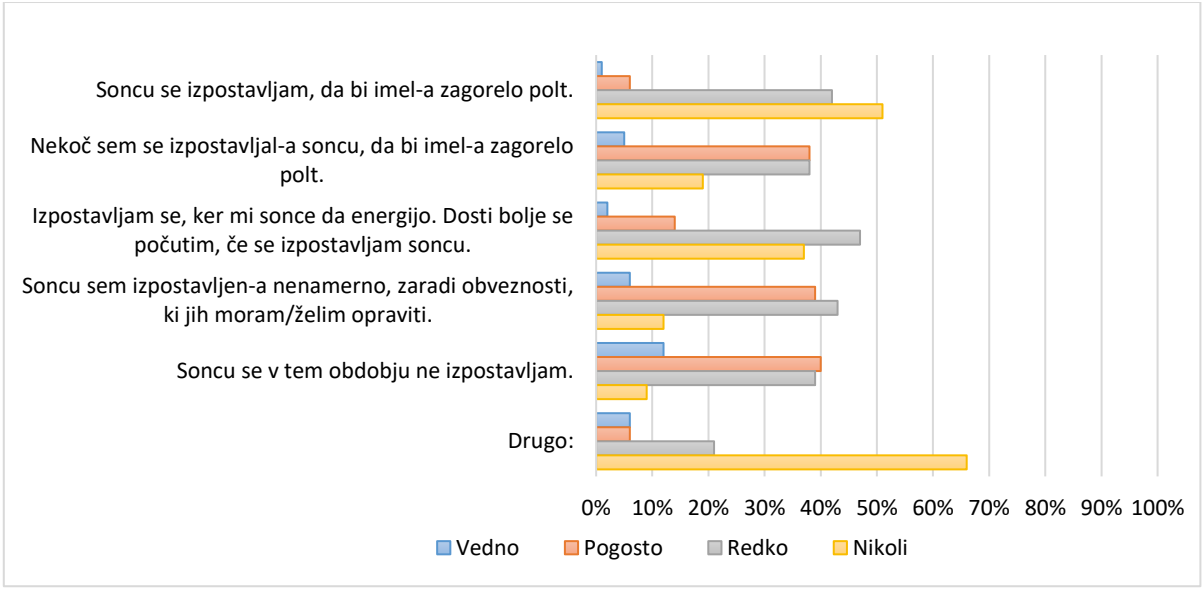
njihov otrok osvojil zelo veliko oziroma precej informacij, je višji pri otrocih s starostjo nad 4 leta. Rezultat povezujemo z dejstvom, da so mlajšim otrokom obravnavane vsebine predstavljene njihovi starosti primerno; bolj v smislu zgolj spodbujanja k izvajanju zaščitnih ukrepov, kot pa k poznavanju tematike v celoti.
Prav tako smo želeli pridobiti vpogled v to, kolikšen pomen namenjajo obravnavani temi (zaščita pred UV sevanjem) v družini. Rezultati ankete kažejo, da se 37 % staršev o zaščiti pred sončnim sevanjem z otroki pogovarja neodvisno od izvajanja programa Varno s soncem v vrtcih, v času izvajanja programa se je 23 % staršev z otrokom veliko pogovarjalo o soncu in zaščiti pred soncem, 32 % staršev pa se pogovarja o tej tematiki le, ko je potrebno uporabiti sredstva za zaščito pred sončnim UV sevanjem. 6 % staršev se z otrokom o tej temi doma ne pogovarja.

Tudi starše otrok smo povprašali kako se sami ščitijo pred soncem. Starši so, tako kot vzgojitelji, najbolj prepričljivi ravno s svojim vzgledom. Rezultati kažejo, da se zaradi obveznosti, ki se jim ni moč izogniti, sončnemu sevanju pogosto* izpostavlja 45 % anketiranih staršev (Slika 11).

16 % anketiranih staršev se pogosto* izpostavlja sončnemu sevanju zaradi boljšega počutja. Da bi imeli zagorelo polt, se sončnemu sevanju pogosto* izpostavlja 7 %, »redko« pa 42 % staršev. 51 % staršev je odgovorilo, da se zaradi zagorele polti »nikoli« ne izpostavljajo soncu (Slika 11).

Tako kot pri vzgojiteljih tudi pri starših ugotavljamo, da so glede na rezultate v zvezi z namenskim pridobivanjem zagorele polti spremenili svoje navade. Iz odgovorov namreč izhaja, da se je nekoč pogosto* izpostavljalo soncu, z namenom da bi porjaveli, kar 43 % staršev (Slika 11).

Pojasnilo: V komentarju je kot pogosto izpostavljanje upoštevan seštevek kategoriji odgovorov »vedno« in »občasno«.*



Slika 11: Odnos staršev do izpostavljanja UV sevanju

Tudi med anketiranimi starši, so se le-ti glede izvajanja zaščite pred soncem, največkrat opredelili za umik v senco, uporabo zaščitne kreme pred soncem in uporabo sončnih očal. Da tak način zaščite izberejo »vedno« in »pogosto« so se pri umiku v senco odločili v 95 %, pri uporabi zaščitne kreme pred soncem v 80 % in pri nošnji sončnih očal v 75 %.

Za namen rednega izvajanja zaščite (kategoriji »vedno« in »pogosto«) najmanjkrat posežejo po neprosojnih oblačilih z rokavi čez komolce (32 %) oziroma hlačah/krilu, ki segajo pod kolena (38 %). Za zaščitna pokrivala se »vedno« in »pogosto« odločijo v 49 %.

Po pregledu odgovorov ugotavljamo, da je 60 % izmed anketiranih odgovorilo, da za zaščito pred soncem običajno uporabljajo kremo s sončnim zaščitnim faktorjem 50+. 29 % pa jih je odgovorilo, da posežejo po kremi s sončnim zaščitnim faktorjem od 30 do 49, 7 % pa jih je odgovorilo, da za zaščito pred soncem uporabljajo kremo s sončnim zaščitnim faktorjem od 15 do 29. 1 % anketiranih je uporabljal kremo s SZF nižjim od 15, 2 % anketiranih je odgovorilo, da uporabljajo kreme z različnimi sončnimi zaščitnimi faktorji, saj vrednosti SZF ne pripisujejo pomena. 1 % staršev pa se odloča za uporabo pripravkov za zaščito pred soncem ali naravna zaščitna sredstva, ki nimajo navedenih podatkov o SZF.

Glede količine uporabljene zaščitne kreme za zaščito pred UV sevanjem je 17 % izmed anketiranih odgovorilo, da na leto zase porabi manj kot embalažno enoto (250 ml) zaščitne kreme, 34 % staršev pa na leto zase porabi 1 embalažno enoto zaščitne kreme. 41 % jih je odgovorilo, da na leto zase porabi od 2 do 3 embalažne enote zaščitne kreme. 8 % jih je odgovorilo, da na leto zase porabi več kot 3 embalažne enote zaščitne kreme, od tega 3 % anketiranih staršev porabijo več kot 5 enot zaščitne kreme v enem letu.

Že v sklopu prikaza rezultatov ankete med vzgojitelji smo navedli, da naj bi zaščita s pripravki za zaščito pred soncem služila kot dodatna zaščita na predelih telesa, ki jih ne moremo zaščititi na naraven način in nikakor ne za podaljševanje izpostavljanja soncu.

Za pravilno izvajanje tovrstne zaščite je 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).

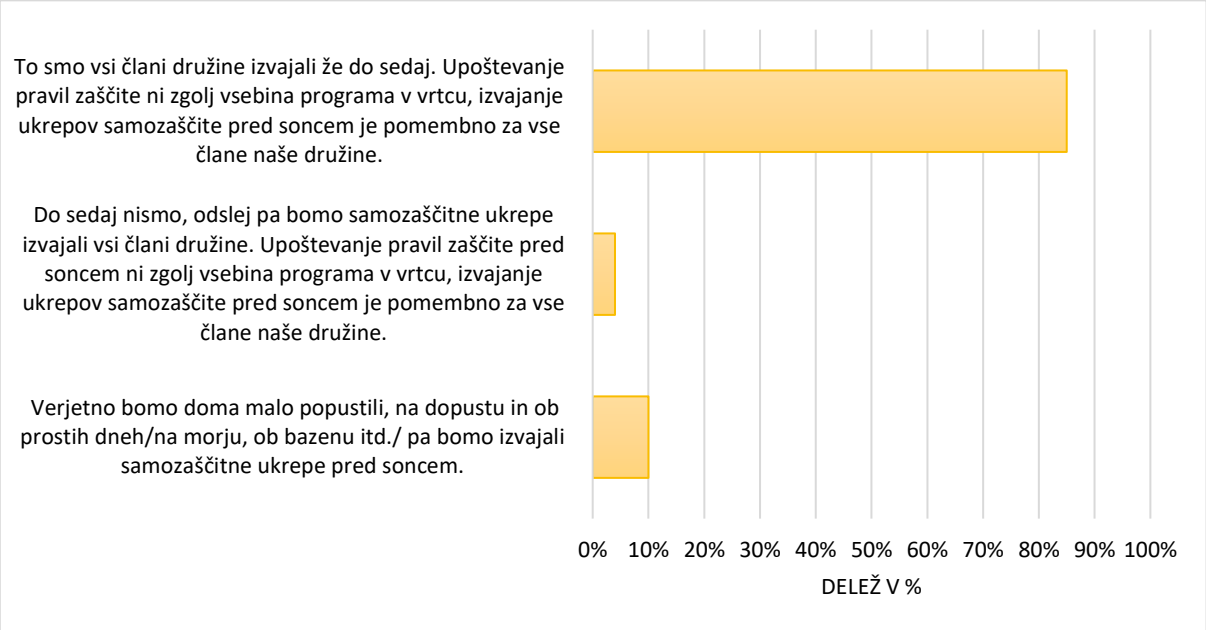
S tem vprašanjem smo skušali pridobiti vpogled v izbiro pripravkov za zaščito pred UV sevanjem glede na sončni zaščitni faktor in način nanašanja.
Glede na ugotovitve, da 11 % anketirancev uporablja preparate s SZF manj kot 30 in da dobre tri petine anketirancev (67 %) čez celotno sezono porabi po 250 ml ali celo manj preparata (pri enkratnem pravilnem nanosu preparata bi za celo telo porabili 35 ml!) ugotavljamo, da je dosedanje izvajanje zaščite s kremami za zaščito pred soncem še vedno v veliki meri neustrezno.

Tudi starše smo povprašali po njihovem mnenju glede opozarjanja na nevarnosti UV sevanja in predstavljanju ukrepov za zaščito pred UV sevanjem. Pri teh vprašanjih je 83 % anketiranih staršev mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava. Kar 6 % izmed anketiranih staršev otrok pa jih je mnenja, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava. 12 % anketiranih staršev do tega vprašanja ni razvilo nobenega stališča.

Tudi med starši je delež tistih, ki menijo, da se pred soncem ni treba ščititi visok – takšnih je bilo kar 9 % anketiranih, kar je več kot v prejšnjem šolskem letu. Delež odgovorov je podoben deležu odgovorov »*da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava*«. Večina anketiranih (83 %) tega stališča ne zagovarja. Neopredeljeni so 4 % anketiranih.

Seveda pa je ključno za nas, kako bodo glede izvajanja zaščite pred UV sevanjem starši v bodoče ravnali v krogu svojih družin.

Rezultati kažejo, da namerava 97 % anketiranih staršev upoštevati pravila zaščite pred soncem in jih v bodoče izvajati v krogu družine. Rezultati tudi kažejo, da so pri 85 % družin anketiranih staršev vsi člani družine zaščitne ukrepe izvajali že do sedaj. 4 % anketiranih staršev navaja, da bodo upoštevali zaščitne ukrepe pred soncem od letošnjega leta naprej. 10 % anketiranih staršev meni, da bodo doma malo popustili, vendar bodo zaščitne ukrepe upoštevali na dopustu in ob prostih dnevih na morju, bazenu itd. (Slika 12).



Slika 12: Upoštevanje pravil zaščite pred soncem v krogu družine

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

Glavne ugotovitve:

- V program je bilo vključenih **45.115 predšolskih otrok v 2.761 oddelkih**, kar predstavlja **49 % vseh predšolskih otrok**, ki so v šolskem letu 2025/2026 obiskovali vrtec. Največ predšolskih otrok je bilo vključenih iz zdravstvenih regij Novo mesto (75 %), Maribor (71 %) in Murska Sobota (56 %). V obdobju od 2008 do 2026 je bilo v program vključenih skupno že **644.265 predšolskih otrok**.
- Letos je bilo v program Varno s soncem prijavljenih **6.061 strokovnih delavcev** iz vrtcev. Največ med njimi je program izvajalo v skupinah **z 11-20 otroki (70 %).** Pri tem je 48 % anketiranih vzgojiteljev in drugih strokovnih delavcev v programu sodelovalo z otroki, mlajšimi od 4 let, 35 % s predšolskimi otroki, starimi 4 leta ali več ter 12 % v kombiniranih oddelkih.
- **Sodelujoči vzgojitelji oz. strokovni delavci** so ocenili, da predšolski otroci s programom v veliki večini osvojijo starosti prilagojene informacije glede varovanja pred škodljivimi vplivi sončnega sevanja. Vzgojitelji navajajo, da po zaključku programa **vsi oziroma skoraj vsi otroci** ob sončnih poletnih dneh prihajajo v vrtec **s pokrivalom za zaščito pred soncem (64 %),** poznajo **"pravilo sence" (55 %)** in prihajajo v **vrtec z majico oz. srajčko, ki pokriva ramena in ima rokave vsaj do tri četrt nadlahti ter sega do bokov (50 %).** Delež staršev, ki menijo, da je njihov otrok osvojil zelo veliko oziroma precej informacij, je višji pri otrocih s starostjo nad 4 leta.
- Večina vzgojiteljev oz. strokovnih delavcev (91 %) je otroke seznanjala s tematiko preko spoznavanja pesmic, branja in razgovora ob različni literaturi na temo sonca, kože, poletja.
- Delež staršev otrok starih od 3 do 6 let (to je starostna skupina otrok na katero je program prednostno naravnan) znaša 60 %. **Starši v 64 %** menijo, da so njihovi otroci z vključitvijo v program osvojili veliko oziroma precej informacij in bodo tudi v bodoče pravila zaščite pred soncem spoštovali v krogu svoje družine.
- Sodelujoči vzgojitelji oz. 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 97 % navedlo, da so na spletni strani NIJZ dobili vse potrebne informacije. Med gradivi, namenjenimi podpori pri predstavitvi teme o zaščiti pred škodljivostmi sončnega UV sevanja so najpogosteje uporabljali prezentacijo Varno s soncem s predstavitvijo ikon, ki predstavljajo načine zaščite pred soncem, delovno gradivo za izvedbo programa Varno s soncem za vzgojitelje v e-obliki in prezentacijo iz infografik in plakatov, z osnovnimi dejstvi o UV sevanju, vplivih na zdravje in možnosti zaščite ter plakate/infografike: Kako se zaščitimo pred UV sevanjem (UV indeks…).

- Rezultati ankete kažejo, da se 37 % staršev o zaščiti pred sončnim sevanjem z otroki pogovarja neodvisno od izvajanja programa Varno s soncem v vrtcih, **v času izvajanja programa se je 23 % staršev z otrokom veliko pogovarjalo o soncu** in zaščiti pred soncem, 32 % staršev pa se pogovarja o tej tematiki le, ko je potrebno uporabiti sredstva za zaščito pred sončnim UV sevanjem.
- **45 % anketiranih vzgojiteljev in 51 % anketiranih staršev je kot pogosto* navedlo, da se soncu sploh ne izpostavljajo.** Manj kot polovica anketiranih (43 %) se soncu zaradi pridobivanja zagorele polti izpostavlja »redko«. Glede na rezultate so anketirani vzgojitelji in starši v zvezi s pogostim* namenskim pridobivanjem zagorele polti precej spremenili svoje navade, saj so se za odgovor, da so se v preteklosti pogosto* namensko izpostavljali soncu zato, da bi porjaveli, opredelili v 48 % oz. 43 %.
- Tako vzgojitelji kot starši so se za zaščito pred UV sevanjem največkrat izbrali umik v senco, uporabo kreme za zaščito pred soncem in uporabo sončnih očal. 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.**
- Tako med vzgojitelji kot starši prevladuje mnenje, da se pri opozarjanju na škodljivost UV sevanja ne pretirava.

Pojasnilo: V komentarju je kot pogosto izpostavljanje upoštevan seštevek kategoriji odgovorov »vedno« in »občasno«.*

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

Program bomo še naprej nadgrajevali – posodabljali spletne vsebine za vzgojitelje in strokovne delavce ter prilagajali oblike izobraževanj njihovim potrebam. S tem želimo omogočiti čim lažje prenašanje aktualnih priporočil na otroke ter vključevanje staršev.

Ker ste prav vzgojitelji in strokovni delavci tisti, ki vsebine uspešno živite v praksi, se vam iskreno zahvaljujemo za sodelovanje.

4 ZAKLJUČEK

Izvedbo programa Varno s soncem v šolskem letu 2025/26 ocenjujemo kot zelo uspešno, saj je v njem sodelovalo kar 45.115 predšolskih otrok. Tudi rezultati evalvacije so izjemno spodbudni. Z delom bomo predano nadaljevali, da bodo otroci in njihovi najbližji ter strokovni delavci spoznali tako škodljive kot koristne vplive sončnega UV sevanja.

Naš cilj ostaja jasen: doseči, da pravilna zaščita pred soncem postane samoumeven del vsakodnevne skrbi za zdravje.

Slika 13: Zaščita pred UV sevanjem (Vir fotografije: OŠ dr. Jožeta Pučnika Črešnjevec, vrtec Črešnjevec - Leskovec, enota Leskovec)