NIJZ Nacionalni inštitut za javno zdravje

Varno s soncem









POROČILO O IZVEDBI PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM V SREDNJIH ŠOLAH 2026

POROČILO O IZVEDBI PREVENTIVNEGA PROGRAMA VARNO S SONCEM V SREDNJIH ŠOLAH 2026

Pri izvedbi naloge so sodelovali:	prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec. 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.
Poročilo pripravili:	Simona Uršič, Aneja Štuhec, Emily Žagar
Oblikovanje:	Kati Rupnik, Aneja Štuhec, Emily Žagar

Izdal:	Nacionalni inštitut za javno zdravje
Datum poročila:	Ljubljana, oktober 2026
Elektronska izdaja:	https://nijz.si/
	Preventivni program Varno s soncem 2026

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 302985731
ISBN 978-961-7284-20-1 (PDF)

VSEBINA

VSEBINA **3**

KAZALO SLIK **4**

KAZALO TABEL **5**

Povzetek **6**

1. Uvod **7**

2. Opis izvedbe programa **8**

Ciljna skupina 8

Namen izvedbe 8

Opis izvedbe 8

Evalvacija izvedbe 9

Izvedba anketiranja in obdelava vprašalnikov 9

3. Rezultati ankete za dijake **10**

3.1 Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov 11

3.2 Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev 16

4. Komentar in zaključek **18**

Komentar 18

Zaključek 19

5. Viri **20**

KAZALO SLIK

Slika 1: Izpostavljanje soncu - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in iz jesenske ankete 12
Slika 2: Glavni razlog za izpostavljanje soncu - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete..... 12
Slika 3: Všečnost zagorele (po sončenju porjavele) polti - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete 13
Slika 4: Upoštevanje zaščitnih ukrepov - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete..... 13
Slika 5: Ocena izvajanja posameznih ukrepov za zaščito pred UV sevanjem v času največje moči sonca; odgovor vedno v % 14
Slika 6: Sončni zaščitni faktor - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete 15
Slika 7: Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/osebo/leto, primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete 16
Slika 8: Obisk solarija do sedaj in v prihodnje 16
Slika 9: Razlogi za obisk solarija 17

KAZALO TABEL

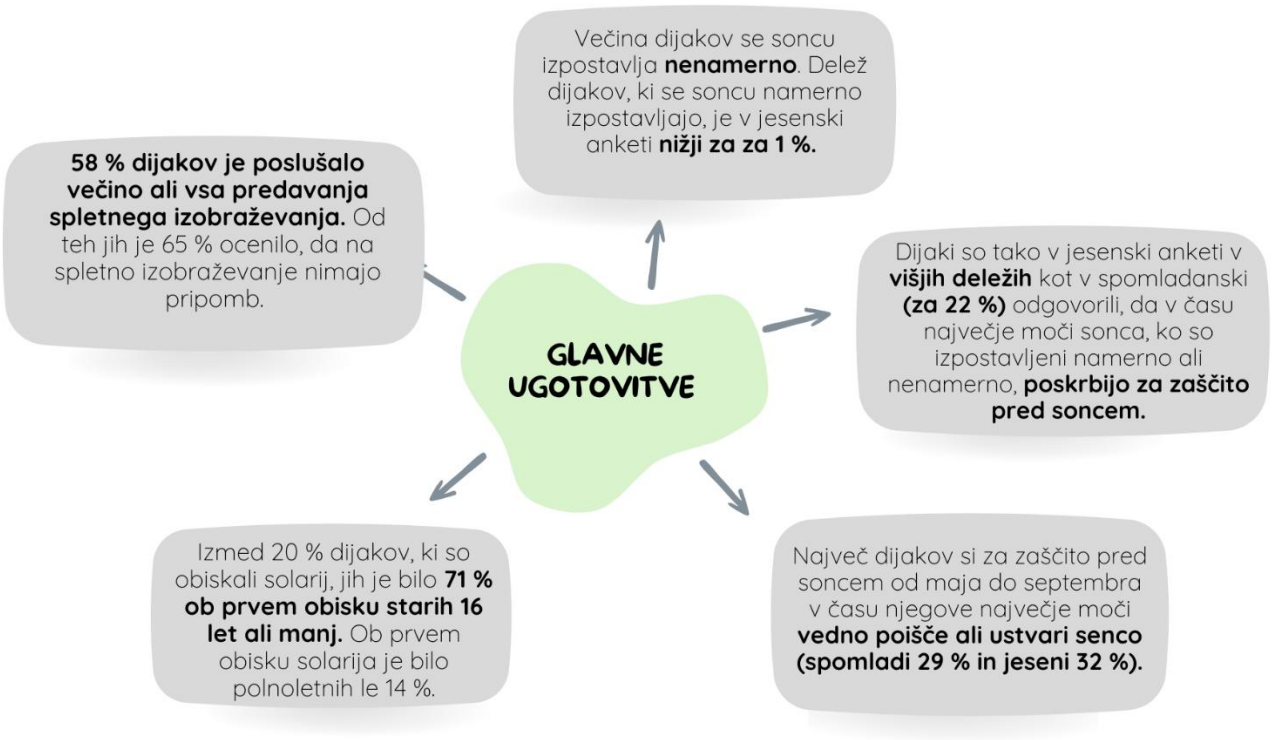
Tabela 1: Srednješolski izobraževalni program, ki so ga obiskovali dijaki vključeni v anketo 11

Povzetek

V šolskem letu 2025/26 smo k sodelovanju v programu Varno s soncem drugič povabili vse srednje šole. Seveda smo želeli, da bi se za sodelovanje odločilo čim več šol iz vseh regij v Sloveniji. Program smo poskušali zasnovati čim bolj privlačen in uporaben, tako za dijake kot za zaposlene. Pri tem smo upoštevali dragocene izkušnje in povratne informacije, pridobljene med pilotno izvedbo programa Varno s soncem v srednjih šolah v šolskem letu 2023/24 in prvo izvedbo programa v šolskem letu 2024/2025.

V letu 2026 smo program Varno s soncem izvedli v 21 srednjih šolah z več izobraževalnimi programi. Sodelovalo je 3.672 dijakov. Osnovni namen izvedbe programa je seznanitev dijakov s problematiko UV sevanja s poudarkom na poznavanju osnovnih ukrepov za zaščito pred škodljivim delovanjem le-tega in izvajanju ukrepov v praksi. Z dijaki so neposredno delali strokovni delavci šol, ki so jim posredovali naša gradiva, jih usmerjali k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem. Strokovni delavci srednjih šol so v šolah tudi soustvarjali vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

V sklopu izvajanja programa smo med dijaki izvedli dve anketi: spomladi, pred začetkom programa, in jeseni, po izvedbi programa ter izvajanju zaščitnih ukrepov pred UV sevanjem med poletnimi počitnicami. Rezultatov med spomladansko in jesensko anketo nismo statistično primerjali zaradi relativno nizkega števila dijakov, ki so sodelovali v njih in zaradi precejšnje razlike med številom sodelujočih v posamezni anketi.



1. Uvod

V okviru preventivnih aktivnosti za spodbujanje zaščite pred škodljivim delovanjem ultravijoličnega (UV) sevanja smo na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) v šolskem letu 2022/23 izvedli spletno anketo o odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki srednjih šol (v nadaljevanju SŠ). Z anketo smo želeli ugotoviti, kakšen je odnos slovenskih dijakov do zagorelosti in uporabe solarijev.

Rezultati ankete so pokazali, da so dijaki premalo seznanjeni s škodljivimi učinki prekomernega izpostavljanja UV sevanju in, da je delež dijakov s tveganim vedenjem visok. Več na naslednji povezavi: https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/odnos-do-zagorelosti-in-obiskovanja-solarijev-med-dijaki/.

Na podlagi rezultatov ankete smo zaključili, da je osveščanje mladostnikov o preventivnih načelih zaščite pred UV sevanjem, nujno še okrepiti. Zato smo tudi v minulem šolskem letu nadaljevali z izvajanjem preventivnega programa Varno s soncem v srednjih šolah.

Spomladi 2024 smo uspešno pilotno izvedli program Varno s soncem v štirih srednjih šolah. Poročilo o pilotni izvedbi programa v šolskem letu 2023/2024 dostopno na naslednji povezavi: https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Pilot_VSS_srednje-sole-KONCNO_1.pdf.

Poročilo o prvi redni izvedbi programa v srednjih šolah je dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/09/VSS-25-SREDNJE-sole_Koncno.pdf

V šolskem letu 2024/25 je v programu sodelovalo 16 srednjih šol, **v letošnjem šolskem letu pa že 21. Povečanje števila vključenih srednjih šol kaže, da tudi srednje šole prepoznavajo aktualnost in pomen obravnavane tematike.** Veseli nas, da se zanimanje za sodelovanje povečuje, zato si bomo tudi v prihodnje prizadevali za nadaljnjo širitev programa in vključevanje še večjega števila srednjih šol.

2. Opis izvedbe programa Varno s soncem v srednjih šolah

Ciljna skupina

- Dijaki SŠ.
- Strokovni delavci na SŠ, le-ti dijake usmerjajo k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjajo vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

V šolskem letu 2025/26 je bilo v program prijavljenih 3.672 dijakov in 275 strokovnih delavcev.

Namen izvedbe

- Dijake seznaniti s problematiko UV sevanja in osnovnimi ukrepi za zaščito pred škodljivim delovanjem UV sevanja.
- Sodelujoče vzpodbujati k samozaščitnemu ravnanju.
- Dolgoročno prispevati k znižanju pojavnosti kožnega raka v Sloveniji.

Opis izvedbe

Program Varno s soncem je potekal spomladi, poleti in jeseni 2026 na SŠ z različnimi izobraževalnimi programi.

Sodelujoče SŠ so prejele gradiva v elektronski obliki:

- spletno izobraževanje (trajanje: za strokovne delavce 1 ura in 17 minut, za dijake 1 ura in 19 minut),
- infografike (sklop različnih infografik s pregledom tematike UV sevanje in zdravje),
- individualna navodila za izvajanje zaščite, prilagojena posameznemu dijaku, kreirana na osnovi odgovorov, ki jih glede dosedanjega izvajanja zaščite pred UV sevanjem dijak vnese v anketo,
- različna informativna in izobraževalna gradiva (npr. predlog obvestil za ozaveščanje dijakov o zaščiti pred UV sevanjem. primer medvrstniškega osveščanja v obliki radijske oddaje).

Strokovne delavce SŠ smo zaprosili, da:

- čim večje število dijakov oziroma vsaj en razred iz posameznega izobraževalnega programa vzpodbudijo k sodelovanju v programu,
- sodelujočim dijakom posredujejo gradiva in jih spodbujajo, da gradiva pregledajo,
- med priprave na dejavnosti na prostem (športni dnevi, izleti in ostale aktivnosti na prostem, kot so npr. športna vzgoja, praktični pouk) vključijo napotke za primerno zaščito pred UV sevanjem oziroma, da dejavnosti na prostem kolikor je možno načrtujejo za obdobja v dnevu, ko sonce ni

najmočnejše. S tem bodo dijaki dobili vzpodbudo, da načela samozaščite, ki jih bodo spoznali preko gradiv, uporabljajo oziroma izvajajo tudi v praksi.

Vsa navodila, gradiva in dodatna literatura so bila posredovana na e-naslove koordinatorjev programa Varno s soncem na sodelujočih SŠ.

Za informacije smo bili dosegljivi na naslovu: varnossoncem@nijz.si.

Evalvacija izvedbe

Za preverjanje učinkovitosti programa smo pripravili spletno anketo za dijake.

Da bi lahko primerjali, kako je intenzivno osveščanje o UV sevanju v sklopu programa Varno s soncem vplivalo na njihovo izvajanje zaščite pred UV sevanjem, smo jo izvedli v dveh fazah:

- Dijaki so anketo najprej izpolnjevali ***spomladi*** (preden so se na šolah intenzivno pogovarjali o temi UV sevanja in zdravja). V anketi so bila tudi vprašanja glede konkretnega izvajanja zaščite pred UV sevanjem. S tem smo želeli spoznati, kako so dijaki izvajali zaščitne ukrepe v preteklih poletjih, pred začetkom izvajanja programa oziroma pred intenzivnim ozaveščanjem o pomenu izvajanja zaščite pred UV sevanjem.
- Dijaki so anketo ***jeseni*** izpolnjevali še enkrat, z enakimi vprašanji glede izvajanja zaščite pred UV sevanjem, vendar zgolj za letošnje poletje. Tako smo želeli ugotoviti, kako so dijaki izvajali zaščitne ukrepe po tem, ko so za seboj že imeli ozaveščanje v sklopu programa Varno s soncem in letošnjo poletno izkušnjo glede izvajanja zaščite pred UV sončnim sevanjem.

Izvedba anketiranja in obdelava vprašalnikov

Spletni anketi smo pripravili s pomočjo orodja za pripravo spletnih anket 1KA.
Na spletnem portalu 1KA smo oblikovali anketi z naslednjimi naslovi:

- Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - maj 2026, dostopno na: *https://anketa.nijz.si/VSSDijakiMaj2026*,
- Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - september 2026, dostopno na: *https://anketa.nijz.si/dijaki2026.*

Povezave do anket smo posredovali koordinatorjem na njihove elektronske naslove ter jih zaprosili, naj k izpolnjevanju spodbudijo čim več dijakov, vključenih v program. Kot že omenjeno, so bili dijaki k izpolnjevanju ankete povabljeni dvakrat – prvič spomladi in ponovno jeseni.

Zbiranje podatkov je potekalo po metodi Web CSAQ, to je način računalniško podprtega spletnega anketiranja. Anketiranec pri tem bere in na anketna vprašanja odgovarja brez prisotnosti anketarja, odgovori pa se sproti shranjujejo na spletni strežnik.

Anketi, ki smo ju izvedli med dijaki spomladi in jeseni, primerjalno nismo statistično obdelali zaradi majhnega števila anketirancev in velike razlike med številom anketirancev v posamezni anketi.

3. Rezultati ankete za dijake

Med dijaki smo izvedli dve anketi: spomladi pred izvajanjem programa, in v jeseni, po izvedbi programa in poletnih počitnicah. S tem smo vzpostavili možnost primerjave, če oziroma kako je intenzivno osveščanje o UV sevanju, v sklopu izvedbe programa Varno s soncem, vplivalo na njihovo izvajanje zaščite pred UV sevanjem. Povezavi do spomladanske in jesenske ankete za dijake smo preko e-pošte posredovali koordinatorjem. Ti so ju posredovali dijakom, neposredno ali preko sodelavcev, ki so sodelovali pri izvedbi programa in delali z dijaki.

Spomladanska anketa je vsebovala tudi vprašanja za določitev fototipa, jesenska, pa je vsebovala še nekaj vprašanj o gradivih ter načinu izvedbe programa.

V obeh anketah smo dijakom postavili vprašanja glede konkretnega izvajanja zaščite pred UV sevanjem. Predpostavili smo, da lahko morebitno razliko v izvajanju zaščite v letošnjem poletju v primerjavi s prejšnjimi leti, vsaj v določeni meri, pripisujemo sodelovanju v programu Varno s soncem.

V jesenski anketi smo dijakom ponudili tudi možnost, da sami zase ocenijo razliko oziroma napredek pri izvajanju svoje zaščite pred UV sevanjem. V jesensko anketo je bilo treba vnesti nekaj rezultatov iz individualnih priporočil, kreiranih na osnovi odgovorov v spomladanski anketi.

Spomladanska anketa

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem – dijaki - maj je bila na spletnem naslovu *https://anketa.nijz.si/VSSDijakiMaj2026* za izpolnjevanje dostopna od 10. 4. 2026 do 10. 7. 2026. V tem obdobju smo zabeležili 2.770 klikov na nagovor. Končanih je bilo 1.589 spomladanskih anket.

V sklopu spomladanske ankete smo obdelali ankete, v katerih so dijaki odgovorili na več kot polovico vprašanj. Kar je pomenilo, da smo obdelali 1.615 anket, 1052 (65 %) so jih izpolnila dekleta in 563 (35 %) fantje.

V spomladanski anketi je bilo največ anketirancev rojenih v letih 2008 (31 %), 2010 (31 %) in 2009 (27 %).

Glede vrste izobraževalnega programa je največ dijakov, ki so sodelovali v spomladanski anketi, obiskovalo gimnazijo (34 %), sledili so dijaki srednje ekonomske ali trgovske šole (18 %) in dijaki srednje šole - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični tehnik, farmacevtski tehnik (14 %).

Jesenska anketa

Priporočila za zaščito pred UV sevanjem - dijaki - september 2026 je bila na spletnem naslovu *https://anketa.nijz.si/dijaki2026* dostopna od 3. 9. 2026 do 5. 10. 2026.

V tem času smo zabeležili 1.418 klikov na nagovor. Končanih je bilo 969 anket.

Tudi v sklopu jesenske ankete smo obdelali ankete, v katerih so dijaki odgovorili na več kot polovico vprašanj. Kar je pomenilo, da smo obdelali 979 anket, 668 (68 %) so jih izpolnila dekleta in 311 (32 %) fantje.

Največ anketirancev, ki so se jeseni odločili za izpolnjevanje ankete, je bilo rojenih v letih 2010 (35 %), 2008 (27 %) in 2009 (25 %).

Največ dijakov, ki so izpolnili jesensko anketo, je obiskovalo gimnazijo (31 %), srednjo ekonomsko ali trgovsko šolo (18 %) in srednjo šolo - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični tehnik, farmacevtski tehnik (17 %).

Tabela 1 prikazuje katero SŠ so obiskovali anketirani dijaki glede na spomladansko ali jesensko anketo.

Tabela 1: *Srednješolski izobraževalni program, ki so ga obiskovali dijaki vključeni v anketo*

ŠOLA	SPOMLADANSKA ANKETA		JESENSKA ANKETA	
	Število dijakov	Delež (%)	Število dijakov	Delež (%)
Gimnazija	550	34	301	31
Srednja zdravstvena šola	82	5	92	9
Srednja šola z eno izmed tehniških smeri ali računalništva	154	10	59	6
Srednja šola - smeri poklicne/strokovne izobrazbe: frizer, kozmetični ali farmacevtski tehnik	219	14	167	17
Srednja ekonomska ali trgovska šola	296	18	172	18
Srednja gostinska ali turistična šola	135	8	130	13
Srednja pedagoška ali vzgojiteljska šola	50	3	42	4
Drugo	129	8	16	2
SKUPAJ	1.615	100	979	100

Med dijaki, sodelujočimi v jesenski anketi, je 64 % takšnih, ki so izpolnjevali tudi spomladansko anketo.

Rezultate izvajanja zaščitnih ukrepov iz spomladanske ankete za dijake 2026, kar bi posameznemu dijaku omogočilo, da prejme izpis primerjave svojega lastnega izvajanja ukrepov pred in po udeležbi v programu, je imelo shranjenih 84 dijakov (9 %).

3.1 Usmerjena vprašanja glede odnosa do zagorelosti in izpostavljanja soncu ter upoštevanja samozaščitnih ukrepov

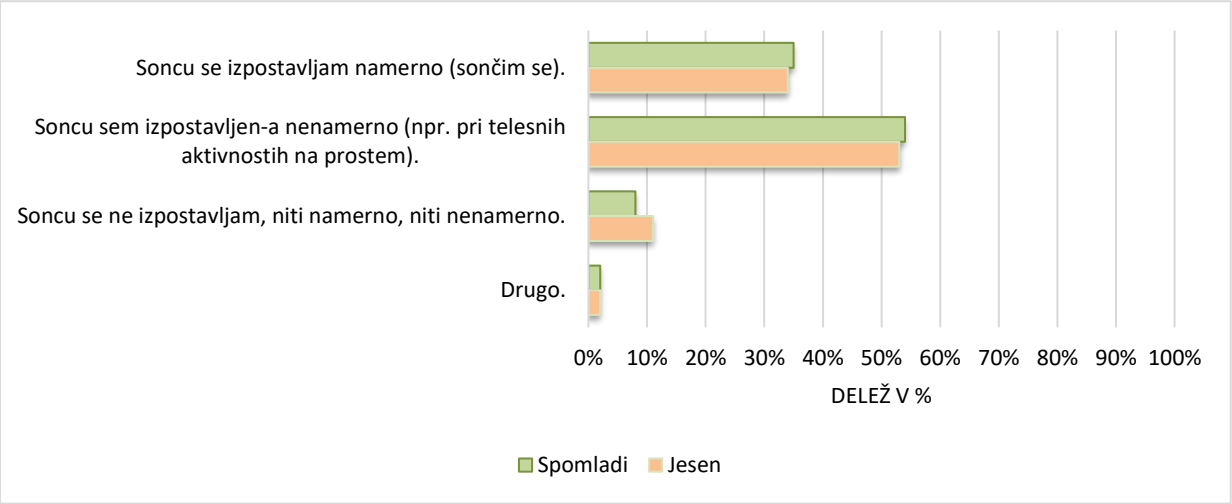
Dijake smo spraševali, kako se izpostavljajo soncu ter kakšne zaščitne ukrepe in sredstva pri tem uporabljajo.

Anketi, ki smo ju izvedli med dijaki spomladi in jeseni, primerjalno nismo statistično obdelali zaradi majhnega števila anketirancev in velike razlike med številom anketirancev v posamezni anketi.

IZPOSTAVLJANJE SONCU

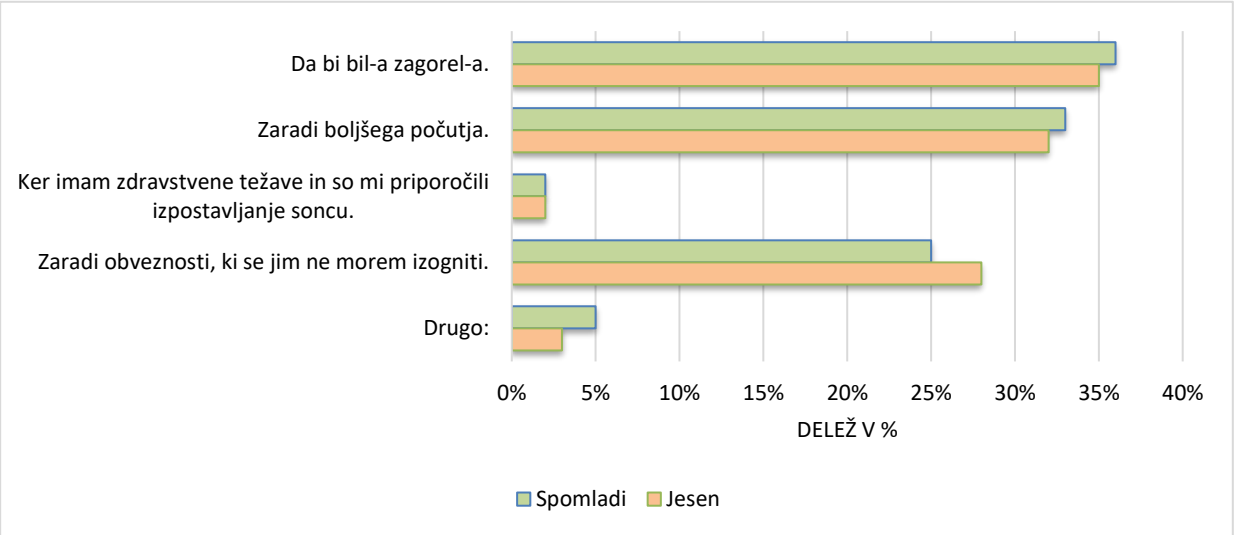
Tako spomladi kot jeseni je največ dijakov odgovorilo, da so soncu izpostavljeni nenamerno. Rezultati nakazujejo, da je bil delež dijakov, ki so soncu izpostavljeni nenamerno, spomladi (54 %) skoraj enak kot jeseni (53 %).

Rezultati prav tako nakazujejo, da je delež dijakov, ki so navedli, da se soncu sploh ne izpostavljajo, v jeseni (11 %) višji kot spomladi (8 %). Nakazuje se še, da se soncu jeseni namerno izpostavlja manj (za 1 %) dijakov kot spomladi (Slika 1).



Slika 1: *Izpostavljanje soncu - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in iz jesenske ankete*

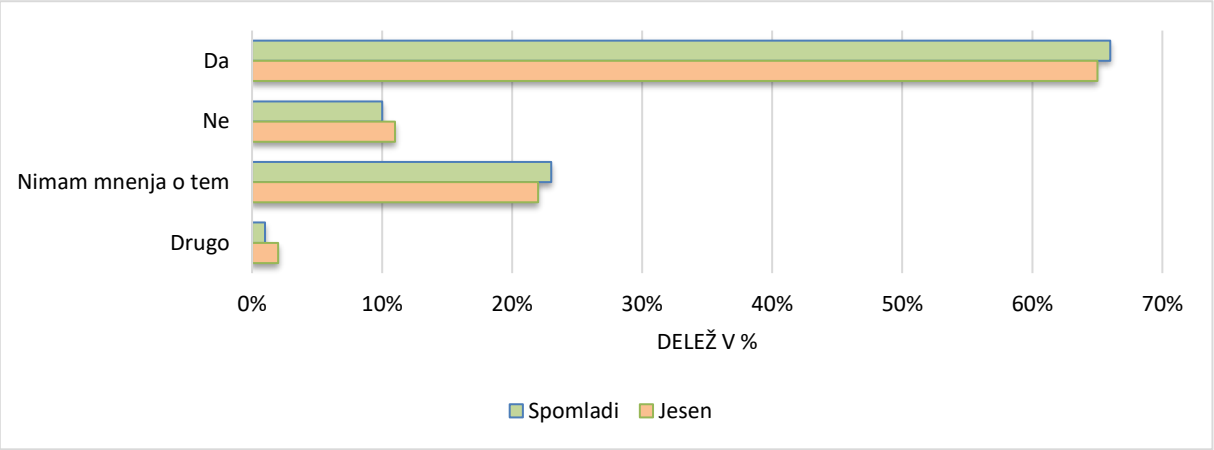
Glavni razlog, da se dijaki izpostavljajo soncu spomladi je zagorelost (36 %), sledi boljše počutje (33 %) in nato obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti (25 %). Jeseni so dijaki kot glavne razloge navedli zagorelost (35 %), boljše počutje (32 %) in obveznosti, ki se jim ne morejo izogniti (28 %). Delež dijakov, ki se izpostavljajo soncu zaradi zagorelosti je bil jeseni (35 %) nekoliko nižji kot spomladi (36 %), žal, vsekakor obakrat visok (Slika 2).



Slika 2: *Glavni razlog za izpostavljanje soncu - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete*

VŠEČNOST ZAGORELE POLTI

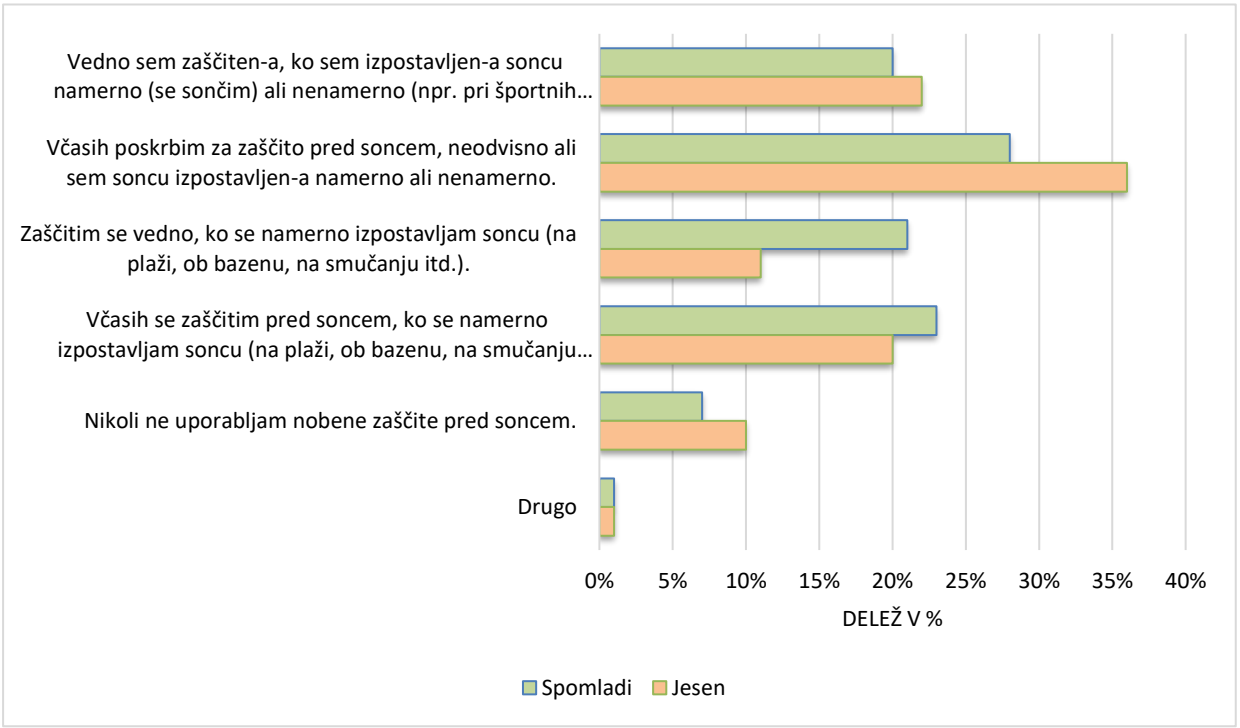
Okoli dvema tretjinama dijakov je zagorela polt všeč. Jeseni je ta odgovor izbralo 65 % dijakov, spomladi pa 66 %. Presenetilo nas je, da skoraj četrtina anketiranih dijakov o tem nima mnenja. Delež dijakov, ki jim zagorela polt ni všeč, je nizek, okoli 10 %. Se pa nakazuje, da je jeseni (11 %) delež dijakov, ki jim zagorela polt ni všeč, višji kot spomladi (10 %) (Slika 3).



Slika 3: *Všečnost zagorele (po sončenju porjavele) polti - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete*

IZVAJANJE ZAŠČITNIH UKREPOV

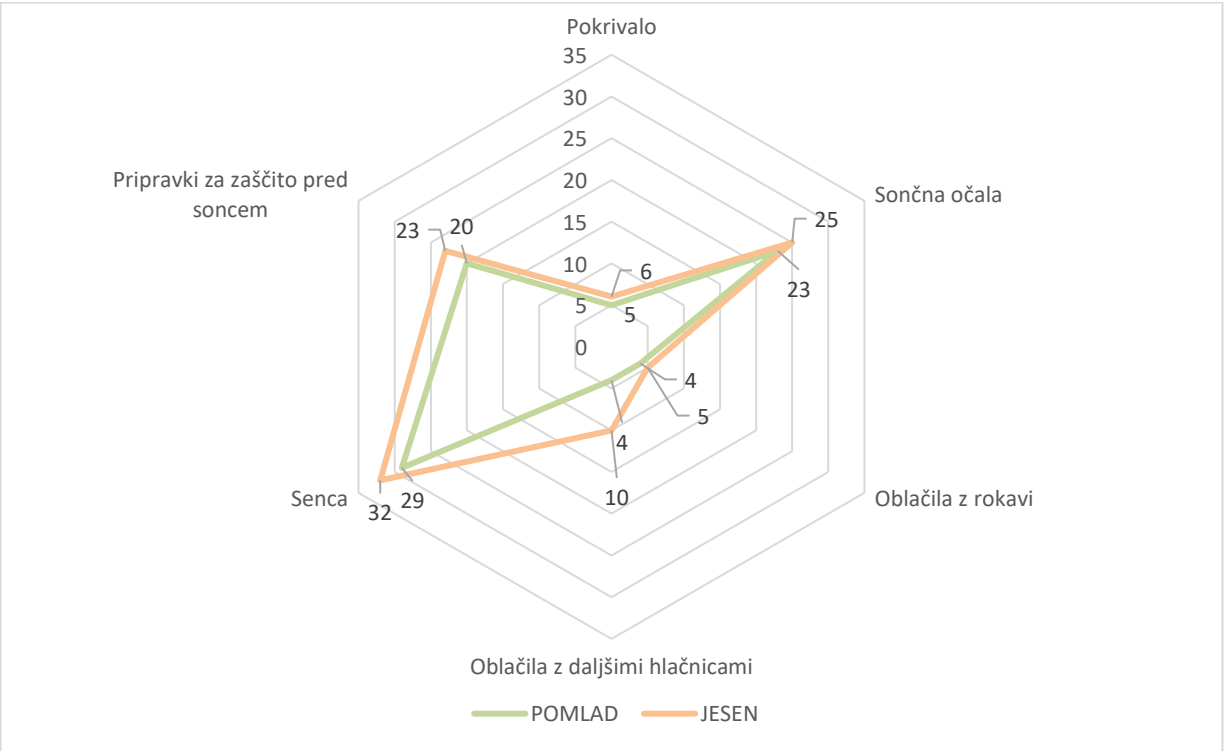
V času največje moči sonca se tako spomladi kot jeseni malo več kot petina dijakov vedno zaščiti, ko so izpostavljeni soncu. Skoraj desetina jih je celo navedla, da se nikoli ne zaščitijo pred soncem (Slika 4).



Slika 4: *Upoštevanje zaščitnih ukrepov - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete*

Pri primerjavi odgovorov iz obeh anket glede skrbi za zaščito ugotavljamo, da je v jesenski anketi narasel delež tistih, ki včasih poskrbijo za zaščito, neodvisno od načina izpostavljenosti (namerno ali nenamerno), na račun manjšega padca deležev pri vseh ostalih možnih odgovorih, le z izjemo deleža tistih, ki se v času največje moči sonca vedno zaščitijo. Ta delež je v primerjavi z rezultati spomladanske ankete narasel za 2 %.

Največ dijakov si vedno za zaščito pred soncem v času njegove največje moči poišče ali ustvari senco (spomladi 29 % in jeseni 32 %). Spomladi in jeseni po pogostosti glede odgovora vedno sledita uporaba sončnih očal (spomladi 23 % in jeseni 25 %) in pripravkov za zaščito pred soncem (spomladi 20 % in jeseni 23 %).
Napaka! Vira sklicevanja ni bilo mogoče najti. prikazuje izbiro odgovora »vedno« pri pogostosti izvajanja p osameznih ukrepov za zaščito pred soncem, prikazano v obliki polarnega grafikona.

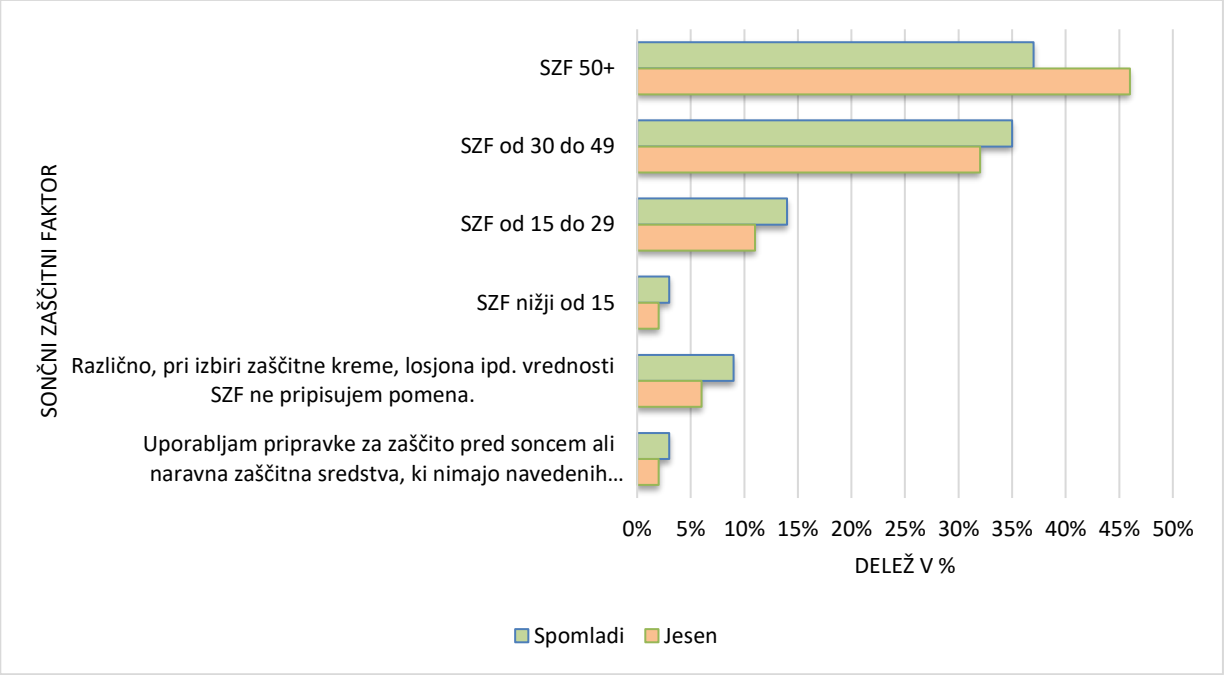


Slika 5: Ocena izvajanja posameznih ukrepov za zaščito pred UV sevanjem v času največje moči sonca; odgovor vedno v %

UKREP UPORABA PRIPRAVKOV ZA ZAŠČITO PRED SONCEM

Za vrednotenje učinkovitosti izvajanja ukrepa »uporaba pripravkov za zaščito pred soncem« nas je zanimalo po kakšnem sončnem zaščitnem faktorju (SZF) posegajo pri izbiri krem, losjonov itd. in kolikšno količino kreme porabijo na letni ravni.

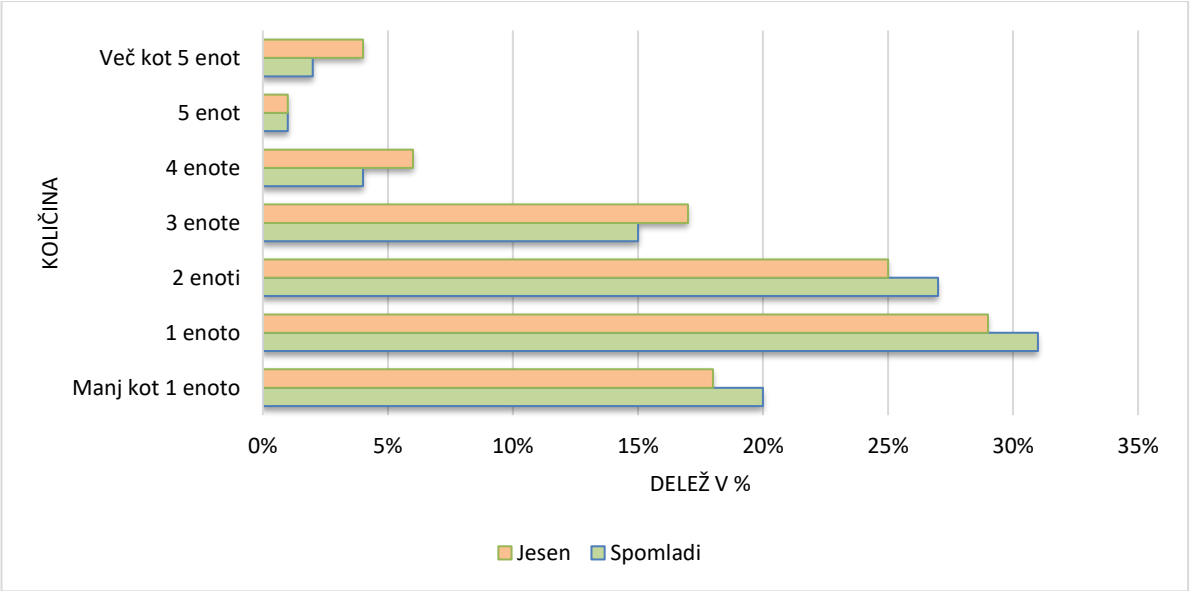
Dijaki v veliki meri uporabljajo pripravke za zaščito pred soncem (kreme, losjone za zaščito pred soncem…) s sončnim zaščitnim faktorjem od 30 naprej. Nakazuje se, da je v jesenskem obdobju primerjalno delež tistih, ki posegajo po SZF 50+, še narastel, in sicer za 9 % (Slika 6).



Slika 6: *Sončni zaščitni faktor - primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete*

Poraba zaščitne kreme, losjona, ocenjeno v količini uporabljenih enot na letni ravni (ena enota je običajna plastenka z zaščitnim mlekom ali losjonom oziroma škatlica s kremo, približno 250 ml), je podrobneje prikazana na Slika 7.

Iz slike je razvidno, da okoli polovica dijakov v celem letu porabi zgolj eno ali manj kot eno embalažno enoto, kar je za ustvarjanje ustrezne zaščite absolutno premalo. Za ustrezno zaščito celega telesa je namreč potrebno pri enem nanosu nanesti 35 ml zaščitnega sredstva (po 5 ml za obraz z vratom, vsako okončino ter za sprednji in zadnji del trupa), nanos pa obnavljati vsaj na 2 uri oziroma po potrebi še pogosteje (pri močnem potenju, po plavanju itd.).



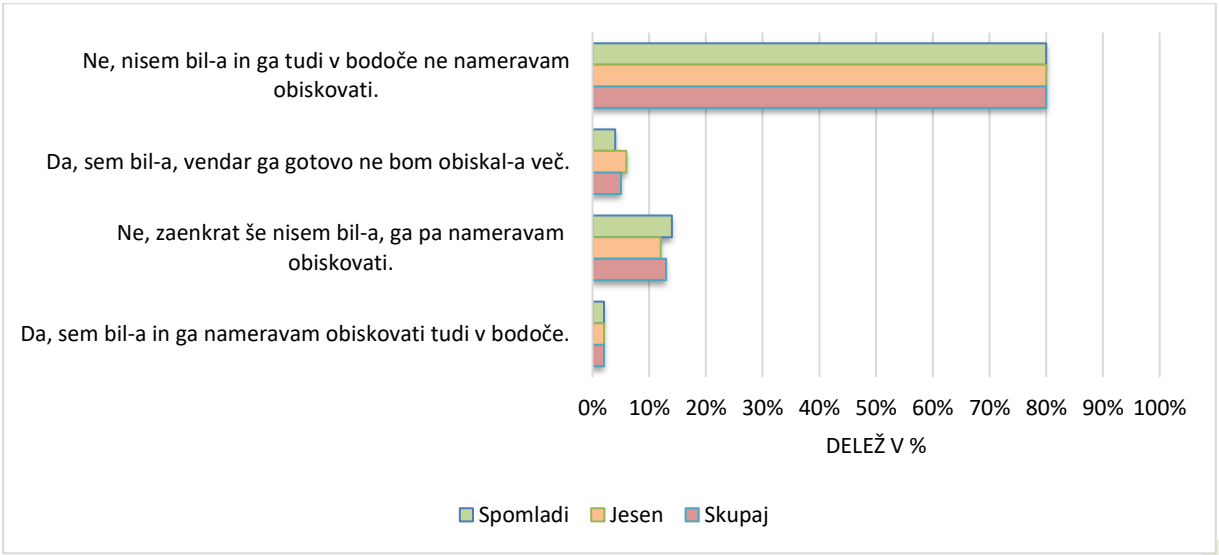
Slika 7: *Uporaba kreme za zaščito pred soncem - število uporabljenih enot/osebo/leto, primerjava deležev odgovorov iz spomladanske in jesenske ankete*

Dijake smo v jesenski anketi povprašali tudi o tem ali menijo, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava. 43 % dijakov meni, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava. Zanimivo je, da kar 35 % dijakov o tem nima mnenja, skoraj četrtina (22 %) pa meni, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja pretirava.

3.2 Usmerjena vprašanja o uporabi solarijev

UPORABA SOLARIJA

Med skupno 2.586 anketiranimi dijaki jih je solarij doslej obiskalo 170 (7 %), od tega 97 dijakov iz spomladanske ankete (6 %) in 73 dijakov iz jesenske ankete (7 %). Izmed vseh dijakov jih 46 (2 %) namerava solarij obiskovati tudi v bodoče, 124 dijakov (5 %) pa obiska solarija ne načrtuje več. Tako v spomladanski in jesenski anketi je 80 % dijakov odgovorilo, da v solariju še niso bili in ga v bodoče tudi ne nameravajo obiskati (Slika 8).

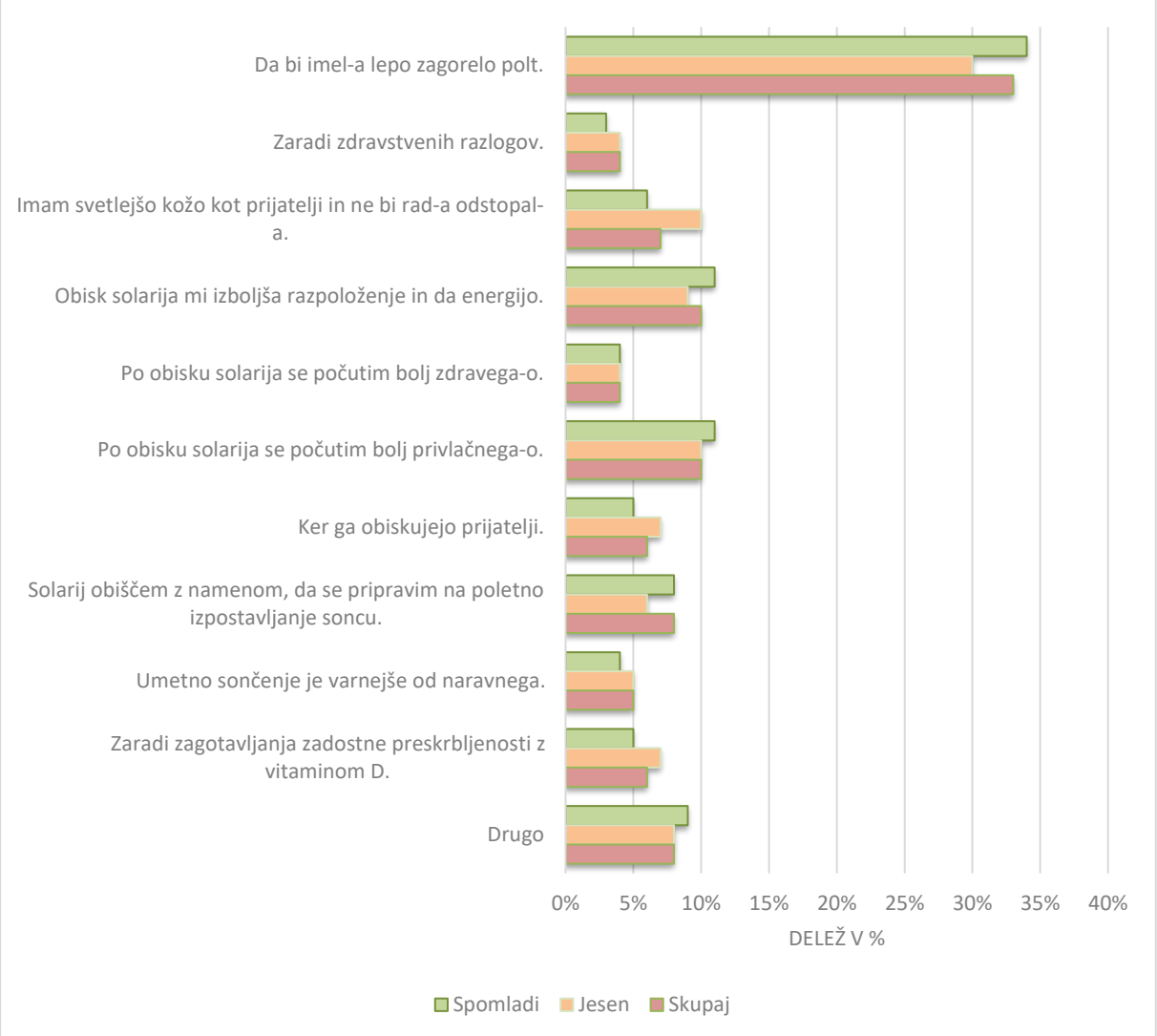


Slika 8: *Obisk solarija do sedaj in v prihodnje*

Med vsemi dijaki, ki so solarij že obiskali, jih je 32 % navedlo, da je šlo za enkraten obisk. 30 % dijakov pa solarij obiskuje od 2 do 5 krat v letu.

Še posebej zaskrbljujoča je starost dijakov ob prvem obisku solarija. Med dijaki, ki so solarij do sedaj že obiskali, jih je 71 % navedlo, da so bili ob prvem obisku stari 16 let ali manj. Ob prvem obisku solarija je bila polnoletna, pričakovano glede na starost tretješolcev in četrtošolcev, manj kot petina dijakov (14 %).

Med razlogi za obisk solarija so dijaki, ki so ga že obiskali, najpogosteje izbrali željo po zagoreli polti (33 %), izboljšanje razpoloženja in dodatne energija in počutje, da so bolj privlačni (oboje 10 %). Glede na odgovore ugotavljamo, da je med dijaki še vedno kroži zmotno prepričanje, da predstavlja obisk solarija pripravo na poletno izpostavljanje soncu. Tak odgovor je namreč med razlogi za obisk solarija izbralo 8 % dijakov, ki so solarij že obiskali. Delež takih je za 1 % nižji kot v lanskem šolskem letu (Slika 9).



Slika 9: *Razlogi za obisk solarija*

4. Komentar in zaključek

Komentar

Ciljna skupina so bili dijaki srednjih šol (SŠ), ki so se odzvale na naše povabilo za sodelovanje v programu Varno s soncem. Izvedba programa je zastavljena tako, da z dijaki neposredno delajo strokovni delavci SŠ, zato smo najprej slednje, v okviru spletnega izobraževanja, seznanili z vsebino in osnovnimi napotki za delo.

Koordinatorji programa in ostali strokovni delavci SŠ, ki so sodelovali v izvedbi programa Varno s soncem, so dijake usmerjali k pridobivanju informacij in izvajanju samozaščitnih ukrepov pred UV sevanjem ter v šoli soustvarjali vzpodbudno okolje za izvajanje zaščite pred UV sevanjem.

V želji, da se tudi dijaki čim natančneje seznanijo s problematiko UV sevanja, smo tudi zanje, seveda z modifikacijo pri napotkih za izvajanje programa, predvideli spletno izobraževanje. Glede na povratno statistiko o trajanju ogledov posameznih izobraževanj, bomo spletno izobraževanje v prihodnje časovno še skrajšali. Za večjo ozaveščenost dijakov bomo še bolj vzpodbujali aktivno sodelovanje dijakov - da po seznanitvi z vsebinami sami izdelajo gradiva za ozaveščanje in se odločajo o obliki ozaveščanja o zaščiti pred UV sevanjem in tako sami ozaveščajo svoje vrstnike.

Rezultati anket, ki sta bili izvedeni med dijaki spomladi in jeseni, kažejo, da se večina dijakov soncu izpostavlja nenamerno. Pri primerjavi rezultatov anket se nakazuje, da je delež dijakov, ki se soncu namerno izpostavljajo, jeseni manjši kot spomladi (za 1 %). Hkrati je jeseni višji delež dijakov, ki so navedli, da se soncu sploh ne izpostavljajo (za 3 %). Okoli dvema tretjinama dijakov je zagorela polt všeč, tako spomladi je ta odgovor izbralo 66 % dijakov, jeseni pa 65 % dijakov. Delež dijakov, ki jim zagorela polt ni všeč je za 1 % višji kot spomladi. Dijaki so v jesenski anketi kot spomladi v višjih deležih (za 22 %) odgovorili, da v času največje moči sonca, ko so izpostavljeni namerno ali nenamerno, poskrbijo za zaščito pred soncem. Zvišal se je tudi delež tistih, ki za zaščito poskrbijo včasih (za 6 %). Največ dijakov si za zaščito pred soncem od maja do septembra v času njegove največje moči vedno poišče ali ustvari senco (spomladi 29 % in jeseni 32 %). Nakazuje pa se tudi napredek pri uporabi pripravkov za zaščito pred soncem, delež dijakov, ki posegajo po pripravkih s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF) 50+, je jeseni višji kot spomladi. Izmed vseh anketiranih dijakov, tako spomladi in jeseni, solarijev niti enkrat ni obiskalo 80 % vprašanih dijakov. Zaskrbljujoče je, da je izmed 20 % dijakov, ki pa so solarij že obiskali, bilo ob prvem obisku solarija 71 % starih 16 let ali manj. Ob prvem obisku solarija je bilo polnoletnih le 14 %.

Z jesensko anketo smo želeli po zaključku programa preveriti tudi mnenja dijakov o škodljivosti UV sevanja. Čeprav 43 % dijakov meni, da se pri poudarjanju škodljivosti UV sevanja ne pretirava, je delež tistih, ki o tem nimajo mnenja (35 %), ali menijo, da se pretirava (22 %), še vedno zelo visok. Prav zato je pomembno še naprej krepiti ozaveščanje mladih o škodljivih posledicah UV sevanja ter pomenu zaščite pred njegovim škodljivim delovanjem.

Pomembno pa je poudariti, da odgovorov iz anket zaradi premajhnega števila anketirancev, zlasti v jesenski anketi, nismo primerjalno statistično obdelali, ampak lahko govorimo zgolj o tem, kaj nakazuje primerjava rezultatov obeh anket.

Zaključek

Ozaveščanje o zaščiti pred UV sevanjem je izjemno pomembno. Pri tem je ključnega pomena, da se informacije o zaščiti redno ponavljajo, saj to omogoča boljše ponotranjenje vsebin.

V šolskem letu 2024/25 smo v program Varno s soncem prvič povabili vse SŠ v Sloveniji, kar predstavlja pomemben mejnik v naših prizadevanjih za zaščito zdravja mladostnikov pred škodljivimi učinki UV sevanja. **V šolskem letu 2025/26 je v programu sodelovalo že več srednjih šol (21) kot leto prej.**

Aktivnosti za izvedbo programa Varno s soncem za srednje šole v šolskem letu 2026/27 so temeljile na izkušnjah in predlogih sodelujočih v pilotnem in prvi izvedbi programa Varno s soncem:

- Povabilo za sodelovanje v programu Varno s soncem smo posredovali ravnateljem vseh SŠ v Sloveniji, saj je za uspešno izvedbo programa potrebno pridobiti čim več strokovnih delavcev. SŠ smo tudi že konec avgusta obvestili o izvajanju programa in napovedali, da bomo z zbiranjem prijav pričeli v začetku koledarskega leta.
- Šolam smo predlagali različne načine ozaveščanja o zaščiti pred UV sevanjem, ki vključujejo samostojno delo dijakov (npr. izdelava plakatov in filmčkov, ureditev informativnih kotičkov).
- Pripravili smo splošna priporočila za zaščito pred UV sevanjem, ki so jih lahko vključili tudi v ure športne vzgoje in praktični pouk na prostem. Posredovali smo jim gradivo z radijsko oddajo, ki so jo pripravili na eni izmed SŠ in so jo lahko vključili v svoje šolsko okolje.
- Za dijake smo pripravili prilagojeno spletno izobraževanje.
- Koordinatorjem smo posredovali infografike in plakate na temo UV sevanja in zdravja.

Spoštovani ravnatelji, strokovni delavci srednjih šol in dijaki,
tudi v tekočem šolskem letu 2026/27
vas vljudno vabimo k sodelovanju v programu
Varno s soncem!

5. Viri

1. NIJZ, 2024. Rezultati spletne ankete
   O odnosu do zagorelosti in obiskovanja solarijev med dijaki izvedene v srednjih šolah v šolskem letu 2022/2023, dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/05/Porocilo_-ZAGORELOST_2023-OBLIKOVANO_krajse-za-splet_KONCNO-2.pdf

2. NIJZ, 2024. Poročilo o pilotni izvedbi preventivnega programa varno s soncem v srednjih šolah 2024, dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2024/12/Pilot_VSS_srednje-sole-KONCNO_1.pdf

3. NIJZ, 2025. Poročilo o izvedbi programa Varno s soncem v srednjih šolah 2025, dostopno na: https://nijz.si/wp-content/uploads/2025/09/VSS-25-SREDNJE-sole_Koncno.pdf

4. Gradiva iz arhiva programa Varno s soncem. NIJZ, Program Varno s soncem, dostopno na: https://nijz.si/programi/program-varno-s-soncem/