

|  |  |
| --- | --- |
| **INFORMACIJE** | [www.nijz.si](http://www.nijz.si) sklop Program Varno s soncem |
| **KONTAKTI** | varnossoncem@nijz.si03 42 51 200 (program Varno s soncem), 03 42 51 130 |
| **NOSILCI PROGRAMA** | Nacionalni inštitut za javno zdravjeZdruženje slovenskih dermatovenerologovDruštvo za boj proti raku regije Celje |
| **SOFINANCERJI IN PODPORNIKI PROGRAMA** | Ministrstvo za zdravjeZdruženje slovenskih dermatovenerologovSkupnost vrtcev SlovenijeZveza slovenskih društev za boj proti raku |
| **AVTORICE PROGRAMA** | Mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higieneMag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologijeMag. Betka Verbovšek |

**Program Varno s soncem je nastal kot prizadevanje za izboljšanje stanja v Sloveniji zaradi zaskrbljujočih epidemioloških podatkov o naraščanju števila rakavih obolenj kože pri nas (vir: Register raka RS) in hkrati kot odgovor na dejstvo, da je pojavnost kožnega raka močno povezana tako z izpostavljanjem UV sevanju kot s pogostostjo sončnih opeklin, zlasti v otroštvu.**

**S programom želimo doprinesti k spremenjenemu odnosu do sonca. Doseči želimo čim večjo osveščenost prebivalcev o škodljivih učinkih prekomernega izpostavljanja sončnemu sevanju in pomenu izvajanja samozaščitnih ukrepov za varovanje zdravja. Dolgoročno pa ustaviti trend naraščanja oziroma doprinesti k zmanjšanju pojava kožnega raka v Sloveniji (še posebej melanoma).**

**Izvajanje programa v obdobju 2007 do 2016**

Osrednja aktivnost programa VARNO S SONCEM je seznanjanje predšolskih otrok in šolarjev o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Ciljno populacijo že od začetka izvajanja programa predstavljajo otroci, ki obiskujejo vrtec in posredno njihovi starši. Od leta 2010 dalje so ciljna populacija tudi šolarji, četrtošolci in petošolci, od leta 2012 še ostale starostne skupine osnovnošolcev.

Začetek programa sega v leto 2007, ko smo ga predstavniki Zavoda za zdravstveno varstvo Celje, Združenja slovenskih dermatovenerologov in Skupnosti vrtcev Slovenije v spomladanskem času prvič pilotno izvedli v Vrtcu Tončke Čečeve v Celju. Od leta 2008 dalje v programu sodelujejo vrtci iz vseh regij Slovenije. Program se je do sedaj dobro zasidral v številnih vrtcih. Z veseljem ugotavljamo, da število vključenih predšolskih otrok in vrtcev narašča iz leta v leto. Tako je v programu v obdobju od 2007 do 2016 sodelovalo 257.893 predšolskih otrok. Menimo, da je bilo z vsebinami programa seznanjenih še precej več otrok, saj so usmeritvam programa sledili vrtci v celoti in ne zgolj oddelki z otroci, ki so bili dejansko prijavljeni kot sodelujoči.

Razveseljuje nas, da po letu 2010 narašča tudi delež prijavljenih osnovnih šol, do 2016 je bilo v program Varno s soncem vključenih 78.802 osnovnošolcev.

Od začetkov v letu 2007 pa do 2016 je v programu Varno s soncem sodelovalo 336.695 predšolskih otrok in osnovnošolcev.

**Razvojna naravnanost programa**

V času izvajanja programa smo izoblikovali tudi njegovo celostno likovno (grafično) podobo, ki osnovne ukrepe zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov ponazarja s sedmimi ikonami (zaščitno pokrivalo, zaščitna oblačila, sončna očala, senca, ura, zaščitna krema (kemični pripravki za zaščito pred soncem), voda).

Vsaka generacija otrok in šolarjev spozna vse ukrepe zaščite, pri tem pa v programu vsako leto še posebej izpostavimo enega izmed ukrepov, ki ga povzema slogan programa tekočega leta.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Slogan programa 2010 -2011 -* V letih 2010 in 2011 smo program VARNO S SONCEM izvajali s sloganom SMUK POD KLOBUK oziroma IZBERI KAPO AL KLOBUK, saj smo v tem obdobju med samozaščitnimi ukrepi največji poudarek namenili uporabi primernih zaščitnih pokrival.  |  | C:\Users\ursics.ZZV-CELJE\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\kapa_01 copy.jpg |
| *Slogan programa 2012 -2013 -* Za leti 2012 in 2013 smo program VARNO S SONCEM izpeljali s sloganom SONČNA URA PRAVI, KDAJ V SENCO SE POSTAVI. V tem obdobju smo med samozaščitnimi ukrepi izpostavljali poznavanje, iskanje in ustvarjanje primerne sence ter časa, v katerem je delovanje sončnih žarkov v dnevu najmočnejše. V letu 2012 smo pri tem poseben poudarek namenili poznavanju »pravila sence«. |  | C:\Users\ursics.ZZV-CELJE\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\drevo_01 copy.jpgC:\Users\ursics.ZZV-CELJE\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\ura_01 copy.jpg |
| *Slogan programa 2014 -2015 -* V letih 2014 in 2015 smo uporabili slogan OBLEKA Z ROKAVI SONCE USTAVI! In med pravili zaščite še posebej podrobno predstavili zaščito z oblačili. V letu 2015 smo dodali še podrobno predstavitev zaščite oči . V *letu 2016* smo poleg zaščite z oblačili in zaščite oči poseben poudarek namenili predstavitvi pravilne uporabe kemičnih zaščitnih sredstev. |  | C:\Users\ursics.ZZV-CELJE\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\obleka_01.jpg |



**Kaj s programom pridobijo predšolski otroci in šolarji?**

* Osnovna znanja o soncu (koristne in škodljive učinke na zdravje), ki so podana na način primeren njihovi starosti.
* Osnovna znanja o koži, prav tako podana na način primeren njihovi starosti.
* Ob izvajanju programa otroci in šolarji osvojijo pravilen način izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov (uporaba zaščitnih sredstev, načini obnašanja).

**Kaj bi izpostavili v programu?**

Vzgojitelji oz. učitelji ciljno populacijo s sistematičnim pristopom seznanjajo o škodljivih posledicah delovanja sončnih žarkov in ukrepih, s katerimi lahko nastanek teh posledic učinkovito preprečimo oz. zmanjšamo. Osvojena znanja otroci in šolarji v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč jih tudi udejanjajo (izvajajo) pri aktivnostih na prostem. Menimo, da je s tem dosežen večji učinek in tudi večja verjetnost, da bodo osvojena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevnem življenju. Še posebej zato, ker so v program posredno vključeni tudi starši otrok.

Kot prednost programa bi izpostavili še dejstvo, da program poudarja osnovno zaščito pred soncem:

* upoštevanje časa, ko je gibanje na prostem primerno (do 10. ure dopoldan, po 16. uri popoldan),
* iskanje oz. ustvarjanje primerne mehanske sence (senca dreves, umik v zaprte prostore ali umetno zasenčene predele, ustvarjanje individualne sence z uporabo primernih pokrival, oblačil in sončnih zaščitnih očal).

Uporaba kemičnih zaščitnih sredstev je v programu omejena zgolj na predstavitev njihovega pravilnega načina uporabe, brez navajanja oz. izpostavljanja posameznih proizvajalcev.

**Vizija programa Varno s soncem**

Število sodelujočih v preventivnem programu Varno s soncem iz leta v leto narašča. Naš cilj je, da bi program izvajali v vseh vrtcih in osnovnih šolah. Tako bi bili izpolnjeni pogoji za uresničitev naše dolgoročne vizije - da izvajanje pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov, kot način življenjskega sloga, osvojijo prav vsi državljani.

Vodja programa Varno s soncem

mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higiene