



# Varno s soncem

<b>INFORMACIJE</b>	<a href="http://www.nijz.si">www.nijz.si</a> sklop Program Varno s soncem
<b>KONTAKTI</b>	<a href="mailto:varnosoncem@nijz.si">varnosoncem@nijz.si</a> 03 42 51 200 (program Varno s soncem), 03 42 51 130
<b>NOSILCI PROGRAMA</b>	Nacionalni inštitut za javno zdravje Združenje slovenskih dermatovenerologov Društvo za boj proti raku regije Celje
<b>SOFINANCERJI IN PODPORNICI PROGRAMA</b>	Ministrstvo za zdravje Združenje slovenskih dermatovenerologov Skupnost vrtcev Slovenije Zveza slovenskih društev za boj proti raku
<b>AVTORICE PROGRAMA</b>	prim.mag. Simona Uršič, dr. med., spec. higijene prim.mag. Ana Benedičič, dr. med., spec. dermatovenerologije mag. 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 o 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 2019

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 od njih. Z veseljem ugotavljamo, da število vključenih predšolskih otrok in vrtcev narašča. Tako je v programu v obdobju od 2007 do 2019 sodelovalo že 385.524 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 leta 2019 je v programu Varno s soncem sodelovalo 166.942 osnovnošolcev.

Od začetkov v letu 2007 pa do 2019 je v programu Varno s soncem skupaj sodelovalo 552.466 predšolskih otrok in osnovnošolcev.

Zaradi epidemije, povzročene s SARS-CoV-2, in posledičnega zaprtja vrtcev in objektov osnovnih šol v spomladanskem delu šolskega leta 2019/20, program Varno s soncem 2020, žal, nismo izvedli. Osnovne šole in vrtce smo vseeno pozvali k osveščanju o pomenu izvajanja zaščite pred UV sevanjem in jim v podporo na spletnih straneh objavili e-gradiva za pomoč pri izvajanju aktivnosti. Glede na odzive posameznih vrtcev in šol so marsikje, predvsem v vrtcih, program vseeno izvedli v podobni obliki kot prejšnja leta. Tega smo bili veseli, saj kaže, da so v veliko vrtcih in šolah program in njegove vsebine vključili med svoje redne vsakoletne dejavnosti.

### **Razvojna naravnost programa**

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

Vsaka generacija otrok in šolarjev spozna vse ukrepe zaščite. Pri tem pa smo, zlasti v začetnih letih, po navadi še posebej izpostavili enega izmed ukrepov, ki ga je nato povzel tudi slogan programa za tekoče leto:

- *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.
- *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«.
- *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.
- Tudi v *letih 2016 - 2019* smo poseben poudarek namenili zaščiti z oblačili in pokrivali ter zaščiti oči, v letu 2016 tudi predstavitvi pravilne uporabe kemičnih zaščitnih sredstev.



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

- Osnovna znanja o soncu (koristne in škodljive učinke na zdravje), ki so podana njihovi starosti primerno.
- Osnovna znanja o koži, prav tako podana na način primeren njihovi starosti.
- Ob izvajanju programa otroci in šolarji usvojijo pravilen način izvajanja zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov (uporaba zaščitnih sredstev, načini obnašanja).
- Učence zadnje triade se opozori tudi na škodljivo delovanje UV sevanja umetnih virov (solariji).

### **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. Usvojena znanja otroci in šolarji v okviru programa ne spoznajo zgolj teoretično, temveč jih tudi udeležajo (izvajajo) pri aktivnostih na prostem. S tem je dosežen večji učinek, večja je tudi verjetnost, da bodo pridobljena znanja upoštevali nadalje v vsakodnevnem življenju. Še posebej, 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 (poleti dopoldan do 10. ure in popoldan po 17. uri),
- iskanje oz. ustvarjanje primerne sence (senca dreves, umik v zaprte prostore ali umetno zasenčene predele ter ustvarjanje individualne sence z uporabo primernih pokrival, oblačil in sončnih zaščitnih očal).

Uporaba kemičnih varovalnih pripravkov za zaščito pred soncem 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 je iz leta v leto naraščalo. Naš cilj je, da bi program izvajali v vseh vrtcih in osnovnih šolah in da bi izvajanje zaščite pred UV sevanjem usvojili in v vsakodnevno življenje prenesli vsi udeleženci.

Tako bi bili izpolnjeni pogoji za uresničitev naše dolgoročne vizije: Izvajanje pravilne zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov naj kot način življenjskega sloga usvojijo prav vsi državljani.

Vodja programa Varno s soncem  
prim. mag. Simona Uršič, dr. med., spec.