

NIJZ

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje

# Varno s soncem



PREVENTIVNI PROGRAM ZA  
PREDŠOLSKE OTROKE,  
ŠOLARJE IN STARŠE

April 2019

# DEJSTVA

- **Število rakavih obolenj kože v Sloveniji narašča** (tako melanomski tip raka kože kot nemelanomski)
- Za škodljivo delovanje sončnih žarkov so še posebej občutljivi otroci (tanjša koža, slabša poraščenost itd.)
- Epidemiološke študije dokazujejo, da je pojavljanje vseh vrst kožnega raka močno povezano s pogostostjo sončnih opeklin v otroštvu

**Za preprečevanje posledic je pomembno: Redna, pravilna in dosledna zaščita pred delovanjem UV sončnega sevanja na kožo.**

# ODGOVOR NA DEJSTVA

## ....preventivni program **VARNO S SONCEM**

- Prvič pilotno izveden v celjskem vrtcu leta 2007
- Po tem vsako leto uspešno izveden po celi državi:
  - v vrtcih v letih 2008 do 2018 (v celotnem obdobju je sodelovalo 344.792 predšolskih otrok)
  - v osnovnih šolah v letih 2010 do 2018 (v celotnem obdobju je sodelovalo 130.574 učencev)

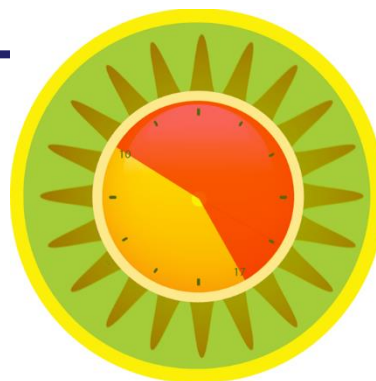
# OSNOVNI NAMEN PROGRAMA

Otroke in njihove starše opozoriti na posledice škodljivega delovanja sončnih žarkov in pomen pravilne zaščite pred sončnimi žarki ter jih spodbuditi k rednemu izvajanju pravilne zaščite pred sončnimi žarki

Seznanitev s tremi stebri zaščite (poudarek na mehanski zaščiti):

- 1. Izogibanje izpostavljanju soncu v času velike moči UV sevanja**
- 2. Ustvarjanje svoje lastne sence** (obleka, pokrivalo, sončna očala)
- 3. Kemični varovalni pripravki** (le dodatna zaščita!)

# Omejitev izpostavljanja soncu v času velike moči UV sevanja (med 10. in 17. uro).



1. Poiščimo senco (npr. zgradba, šotor) ali ustvarimo senco (npr. odprimo dežnik, senčilo) in se umaknimo vanjo.
2. Kadar se močnemu soncu ne moremo izogniti, si ustvarimo svojo lastno senco.

# Ustvarimo si svojo lastno senco, s primernimi oblačili, pokrivalom, zaščito oči.



- Izberemo širokokrajni KLOBUK ali kapo z dolgim ščitnikom v legionarskem kroju s podaljškom za zaščito uhljev in vratu.
- Oblečemo OBLAČILA z dolgimi rokavi in hlačnicami iz gosto tkanih in lahkih tkanin. Oblačila naj bodo ohlapna, v več plasteh in živahnih ali temnejših barv.
- Oči zaščitimo z OČALI ustrezne kakovosti (CE, UV 400) in oblike, ki onemogoča stranski prehod sončnega sevanja v oči.

# Kot dodatno zaščito uporabimo kemične varovalne pripravke.



Kemični varovalni pripravki za zaščito pred soncem (kreme, geli...) služijo le kot dodatna zaščita na predelih, ki jih ni mogoče zaščititi na naravne načine, in **niso namenjeni podaljševanju izpostavljanja soncu.**

Zagotavljati morajo **ŠIROKOSPEKTRALNO ZAŠČITO** (pred UVA in UVB žarki) s sončnim zaščitnim faktorjem (SZF oz. angl. SPF) 30 ali več. Pomembna je **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 oz. vsaki dve uri).

# NAČIN DELA V PROGRAMU

- **Skozi načrtovane dejavnosti se bodo učenci:**
  - seznanili o nevarnosti delovanja sončnih žarkov in o primernih načinih zaščite,
  - navadili skrbeti za primerno zaščito pred delovanjem sončnih žarkov.
- **Gradiva:**
  - knjižica/zgibanka **UV sevanje – Kako poskrbim za svoje zdravje?**
    - Delovno gradivo za izvajanje programa VARNO S SONCEM v četrtilih in petih razredih osnovnih šol za učitelje
    - Delovno gradivo – Primeri dobrih praks
    - E-gradiva za predstavitev problematike učencem ostalih razredov
    - Ikone z napotki za izvajanje zaščite, v e-obliki oz. na oglasnih deskah

**Program bo v letu 2019 poudarjal pomen doslednega izvajanja vseh oblik zaščite.**



# KAJ LAHKO NAREDIMO STARŠI

- Poskrbimo za primerno zaščito naših otrok (**pokrivala, oblačila, sončna očala, kot dodatna zaščita tudi zaščitna krema**) pri odhodu v šolo v naravi, v času preživljanja dopustniških dni, med vikendi pa tudi ob delovnikih, pri igri in delu na prostem...
  - Podpirajmo otroke pri pravilnem samozaščitnem ravnanju.

**Predvsem bodimo sami vzgled  
otrokom!**