



Osnovna šola Brežice

vsi pomembni
vsak trenutek

OD OZAVEŠČANJA DO TRAJNOSTNIH NAVAD: PROJEKT VARNO S SONCEM KOT PRIMER DOBRE PRAKSE

Lidija Osojnik, Osnovna šola Brežice

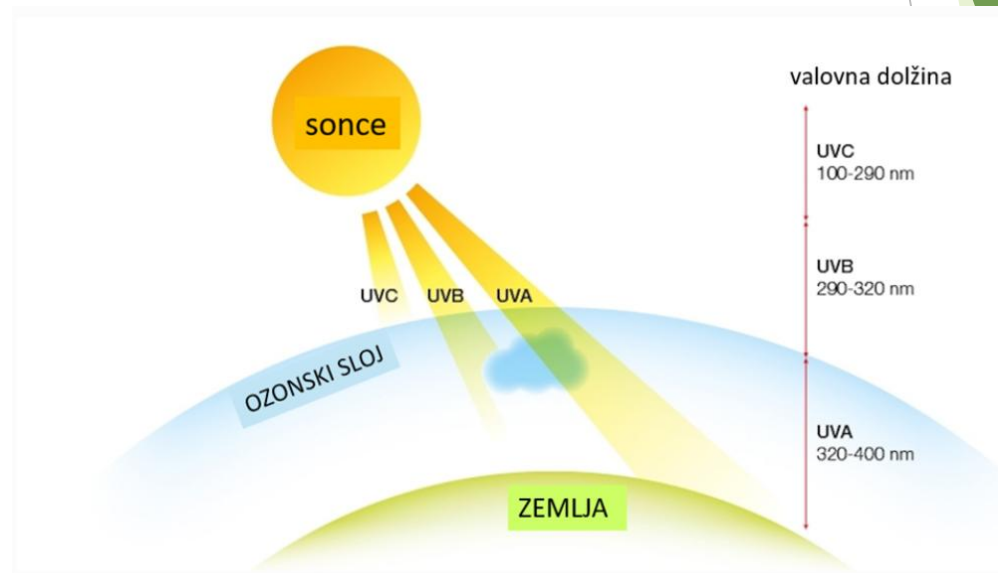
Kostanjevica na Krki, 30. 5. 2026

Zakaj Varno s soncem?

- ▶ UV-sevanje kot okoljski dejavnik tveganja
- ▶ dolgoročni vplivi izpostavljenosti v otroštvu
- ▶ pozitivni učinki sonca (vitamin D)
- ▶ podnebne spremembe → več vročinskih obremenitev
- ▶ vloga šole pri preventivi

UV-sevanje in zdravje

- ▶ vrste UV sevanja: UVA, UVB, UVC
- ▶ kratkoročni in dolgoročni vplivi
- ▶ ranljivost otrok in mladostnikov
- ▶ tveganja naravnih in umetnih virov



Vrste UV-sevanja glede na valovno dolžino
Vir: Škrinjar, 2025.

Kako se varno izpostavljati soncu?



URAVNOTEŽEN
PRISTOP

Osnovni ukrepi zaščite pred škodljivim delovanjem sončnih žarkov

Vir: NIJZ, 2026.

Preventivni programi v šoli

Zakaj sistematični programi?

- ▶ znanje ≠ vedenje
- ▶ pomen ponavljanja in izkušnje
- ▶ program Varno s soncem:
 - ▶ starosti prilagojen
 - ▶ dolgoročen
 - ▶ povezan z Ekošolo
- ▶ prispevek k trajnostnemu razvoju

Varno s  soncem

Kaj smo želeli doseči?

- ▶ vključeni učenci razredne in predmetne stopnje
- ▶ poudarek predstavljenih primerov: 6.–9. razred
- ▶ cilji:
 - ▶ razvijanje trajnostnih navad
 - ▶ razumevanje vpliva UV-sevanja
 - ▶ kritično presojanje lastnega vedenja
 - ▶ prenos znanja v vsakdanje življenje

**CILJI
DEJAVNOSTI**

Preverjanje predznanja

Kako smo začeli?

- ▶ vprašalniki in vodene razprave
- ▶ analiza mitov o soncu
- ▶ ugotovitev:
 - ▶ priporočila poznajo
 - ▶ v praksi jih ne uporabljajo dosledno
- ▶ kartončki *drži/ne drži*
- ▶ oblikovanje miselnih vzorcev

SESTAVI (TEŽKO) TRDITEV ZA SOŠOLCE, KI BODO MORALI POVEDATI DRŽI/NE DRŽI.

Npr. Poleti ob 17. uri je sončenje zdravo.

Od 12 do 14. ur je s Sonca najnevarnejše.

Toča je pogosta za vino.

Suša je pogosta poleti.

Poleti je najmanj predežen.

Toča je tekača.

Zaradi sončne kreme dobimo opekline.

Poleti je najtopleje.

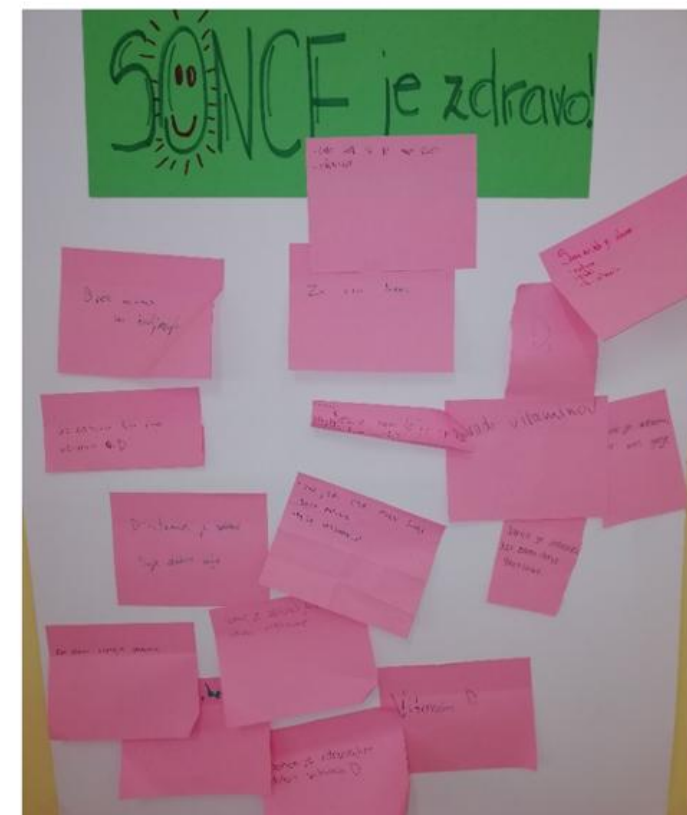
Toča ne pada samo poleti.

Poleti ni krasno.

Ozonski plašč se debeli.

Kožni rak povzroča sonca.

Ultravijolentni žarki nam pomagajo pri zdravljenju.



Ali si varen pred soncem?

1. Ali se v poletnih mesecih med 12. in 16. uro zadržuješ v senci?

- a) Da, vedno.
- b) Ne, nikoli.
- c) Včasih da, včasih ne.



2. S katerim faktorjem sončne kreme se zaščitiš, ko si na soncu?

- a) Ne uporabljam sončne kreme ali jo uporabljam samo na morju.
- b) 20 ali več.
- c) 5, 10 ali 15.

3. Ali nosiš sončna očala, ko si v poletnih mesecih na prostem?

- a) Da, imam kvalitetna sončna očala s primerno zaščito.
- b) Imam sončna očala, vendar ne vem, ali imajo posebno zaščito.
- c) Ne uporabljam sončnih očal oz. jih uporabljam zelo redko.

4. Koliko vode dnevno spiješ v poletnih mesecih?

- a) Vsaj 1,5 l.
- b) Manj kot 0,5 l.
- c) Približno 1 l, včasih malo več.

5. Kaj imaš oblečeno, ko si kopaš na morju ali v bazenu?

- a) Majico s kratkimi rokavi.
- b) Majico z dolgimi rokavi.
- c) Samo kopalke.

6. Ali te je že kdaj močno opeklo sonce (toliko, da si si moral s kremo hladiti kožo)?

- a) Da, vsako leto me opeče vsaj enkrat.
- b) Da, enkrat ali dvakrat v življenju.
- c) Ne, še nikoli.

7. Ali nosiš kapo, ko si v poletnih mesecih na soncu?

- a) Da, vedno.
- b) Če se ravno spomnim na to ...
- c) Ne, nikoli oz. zelo redko.

1-3	1. VPRASANJE
0-2	2. VPRASANJE
1-2	3. VPRASANJE
0-2	4. VPRASANJE
0-2	5. VPRASANJE
0-2	6. VPRASANJE
0-2	7. VPRASANJE

0-7 😞	8-11 😐	12-14 😊
Ojoj, premalo se zavedaš nevarnosti sonca. Pozanimaj se, kako se lahko bolje zaščitiš pred njim! Ne pozabi, to delaš zase!	Nekaj narediš za varnost pred soncem. Pa vendar se morda še ne zavedaš vseh škodljivih posledic, ki so lahko tudi dolgotrajne. Poskusi narediti še malo več!	Obvladaš varnost pred soncem! Kar tako naprej!

PRI KATERIH DEJAVNOSTIH SMO NAJBOLJ IZPOSTAVLJENI SONCU?

SONČENJE
PLAVANJU - KOPANJE
KOŠENJU TRAVE
KOLESALENJE
TEK
HOJA
SPREHVAJANJE
PSA
ZUPANJI TRENING
SREJSTANJE

Nogomet
Rokomet na miki
tenis
odbojka
vrtvarjenje
skakanje po trampolinu
skakanje s padalom
SHUČANJE
SUPANJE
DESKANJE
RIBOLOV
IGRAJSE NA PESKU

KAKO SE LAHKO ZAŠČITIMO PRED SONCEM?




sončno kremo
s senčnikom
kapa
Da ne gremo ven ob 12:00-16:00
Smo v hiši
Ne sprehod gremo, ko ni tako vroče
Smo v senci
oblačimo se v bela oblačila
kopanje s kopalnimi mojicami
sončna očala
klobuk
DEŽNIK
POKRIVALO
DA NE HODIMO BOSI

KAKŠNE SO LAHKO POSLEDICE PRETIRANE IZPOSTAVLJENOSTI?

KOŽNI RAK
SONČARICA
OPEKLINA
GLAVOBOL
VRTENJE V GLAVI
DEHIDRIRANJE
VROČINA
OSLOBITELJ
višja telesna temperatura
nezavest
utrujenost
bolezni kože
opekline med lasiščem in lasiščem

VARNO S SONCEM

Pred tabo je mreža besed, v kateri moraš poiskati 15 izbranih besed na obravnavano temo.

SONCE SENCA SOLARIJ UV INDEKS SONČNA OČALA		ZAŠČITNA OBLEKA ZAŠČITNO POKRIVALO SONČNI ŽARKI PRAVILO SENEC DOLGI ROKAVI		LAHKA OBLAČILA SONČNA KREMA HIDRACIJA VARNOST KOŽNI RAK	
--	--	--	---	---	---

P	P	T	G	K	I	A	Ž	M	Z	S	Z	T	H	A	S	C	T	Š	Č
P	J	U	P	F	V	L	M	Z	O	Š	P	H	I	F	B	P	H	O	N
F	V	I	E	Š	A	A	P	K	O	F	S	Ž	D	H	L	I	F	L	S
T	U	V	F	S	K	Č	I	T	S	T	E	D	R	Š	C	J	F	A	E
M	E	Ž	E	J	O	O	Š	E	T	C	B	H	A	B	S	I	H	V	N
B	Č	P	G	A	R	A	P	Č	N	I	B	J	C	Ž	R	L	L	I	C
Ž	Š	R	P	K	I	N	V	O	J	C	C	U	I	D	E	A	V	R	A
S	V	A	Z	E	G	Č	S	U	O	N	Z	S	J	B	H	T	C	K	B
O	C	V	A	L	L	N	Ž	Š	V	N	Z	F	A	K	P	F	C	O	P
N	M	I	H	B	O	O	R	M	G	Š	T	F	A	A	E	F	N	P	N
Č	Č	L	V	O	D	S	R	N	U	Š	I	O	G	A	C	T	D	O	H
N	Č	O	V	A	R	N	O	S	T	E	B	M	D	Š	S	T	E	N	T
I	Š	S	J	N	S	M	M	H	Č	L	K	F	S	Ž	S	G	R	T	P
Ž	E	E	L	T	N	A	K	U	A	N	Z	A	D	P	K	Š	N	I	S
A	N	N	E	I	N	K	G	Č	U	G	U	S	R	Č	E	Š	L	Č	O
R	Z	C	N	Č	Č	T	I	Z	L	J	R	C	V	I	D	V	M	Š	L
K	U	E	Z	Š	D	L	O	M	A	Č	H	S	Š	P	N	K	Z	A	A
I	V	Š	A	A	A	Z	K	G	U	H	B	T	Z	S	I	Ž	D	Z	R
Š	U	C	R	Z	Z	D	Š	D	B	A	O	D	C	M	V	G	O	D	I
G	A	M	E	R	K	A	N	Č	N	O	S	E	Č	G	U	K	T	K	J

Medpredmetno povezovanje

Povezovanje znanja v praksi

- ▶ geografija:
 - ▶ UV-indeks
 - ▶ vremenski vplivi
 - ▶ prilagajanje vročini
- ▶ slovenščina, tuji jeziki:
 - ▶ promocijska besedila
 - ▶ slogani, letaki
 - ▶ poustvarjanja
- ▶ razvoj sporazumevalnih in digitalnih spretnosti

PRIMERJAJ SONCE POZIMI IN
POLETI (uporabi svoje geografsko
znanje). ☺ ☺ dlje od

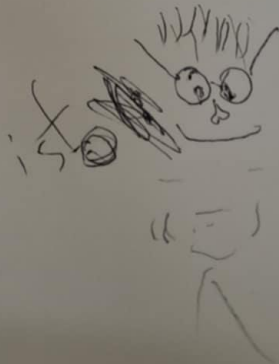
- pozimi je severna polobla bližje soncu, Poletje je bolj
toplo kot v zimi? ~~zima~~ kosi in

Ko je severna polobla ^{obrnjena proti} bližje soncu je
pri nas poletje.

severna polobla: poletje
južna polobla: zima

Pozimi: Sonce pada položne

Poletje: navpično

Vedno je isto 



KAKO SE ZAŠČITITI PRED SONCEM?

ZAŠČITITE SVOJE OČI S SONČNIMI OČALI



Obstajajo sončna očala, ki blokirajo žarke UVA in UVB. Ti bodo učinkovito zaščitili vaše oči in nežno kožo okoli njih.

PREVERI IZDELKE, KI JIH UPORABLJAŠ



Krema za sončenje, kozmetika in drugi izdelki za nego kože lahko nudijo zaščito pred soncem, vendar morate preveriti rok uporabe.

NE SONČIMO SE NAMERNO



UV žarki so slabi za našo kožo, zato smo na Soncu čim manj.

NOSITE ZAŠČITNA OBLAČILA



Pokrijte se z dolgimi rokavi in hlačami. Za zaščito obraza in vratu si nadenite klobuk s širokim robom.

UPORABLJAJTE SONČNO KREMO



Vsaj 15 minut pred odhodom ven uporabite kremo za sončenje s faktorjem SPF 30 ali več. Pogosto ga ponovno nanesite.

NE BODITE PREDOLGO NA SONCU



Omejite bivanje na soncu, zlasti med 10. in 16. uro. Če lahko, poiščite senco.

PIJEMO ZADOSTNO KOLIČINO TEKOČINE.



Poskrbimo, da popijemo dovolj vode, da ne dehidriramo.



VARNO S SONCEM



POKRIJTE SE

Nosite oblačila, ki pokrivajo vašo kožo.



NANESITE KREMO ZA SONČENJE

Nanesite kremo z zaščitnim faktorjem 30 ali več, 20 minut pred izpostavljanjem soncu. Ponovno nanesite vsaki 2 uri.



NOSITE KLOBUK IN SONČNA OČALA

Klobuki s širokimi kraji nudijo boljšo zaščito.



POIŠČITE SENCO

Med 10. in 17. uro se ne izpostavljajte soncu. Bodite v senci, pod senčnikom, drevesom ali drugim senčnim mestom.



SE PROTÉGER DU SOLEIL



Comment être bien protégé du soleil ?

1



Évitez de sortir **entre 12h et 16h** : les rayonnements sont intenses

2



Mettre de la crème **généreusement** et **toutes les 2h**

3



Pensez aux **oreilles, mains, pieds, nez, lèvres** ...

4



Mettre des **vêtements protecteurs** : lunettes de soleil, chapeau, t-shirt, ...

5

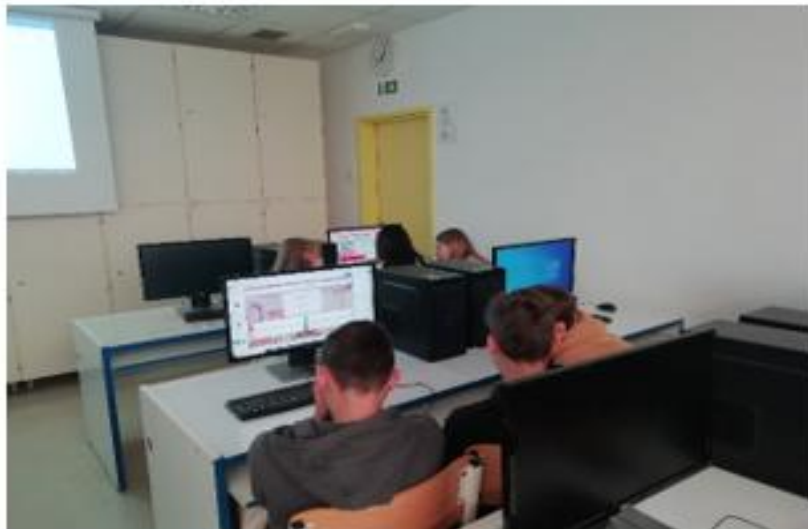


Les **nuages** arrêtent seulement 10% des UVA ...

6



... Peu importe la météo, il faut se protéger **en toute saison**



9:32

Tap a hidden word

T	Z	N	Y	N	Y	O	W	A	T	N	K	C	P	Y	G	Z	T	V	D	P
V	W	U	Z	I	F	W	L	B	L	Z	B	U	Y	H	Z	D	W	P	C	G
F	B	X	C	A	B	J	O	F	M	Y	I	P	S	E	C	X	Z	Z	T	
A	C	M	C	C	N	R	A	K	O	V	O	O	B	O	L	E	N	J	E	H
I	Z	S	P	O	S	T	A	V	L	J	E	N	J	E	S	O	N	C	A	G
W	L	T	U	Z	P	O	S	K	O	D	B	A	K	O	Z	E	C	J	D	J
H	E	B	D	U	V	A	Z	A	R	K	I	T	O	K	G	Y	J	S	B	K
Z	S	N	T	Y	F	Z	S	O	N	C	N	A	K	R	E	M	A	S	G	L
J	E	Z	S	Y	Y	C	D	A	U	H	O	I	A	O	G	I	S	O	W	G
Z	D	Z	J	H	Y	N	V	J	Y	A	D	S	C	O	M	Z	Z	N	X	C
X	R	Z	Z	F	I	R	T	Y	L	X	X	O	V	I	R	V	X	C	B	M
C	D	B	O	M	O	E	O	A	T	S	Y	N	W	U	V	B	X	E	N	O
A	C	L	A	T	I	H	C	H	A	K	E	C	Y	H	W	N	N	N	A	S
A	S	T	T	Y	T	O	G	P	O	T	P	E	S	V	N	D	E	J	D	O
C	I	D	E	H	A	P	Z	A	N	S	Z	C	N	S	A	N	H	E	J	K
V	J	J	S	N	D	W	V	L	Z	B	T	X	S	I	I	S	G	J	I	T
T	S	P	C	F	X	X	M	D	Y	I	U	H	V	L	W	Z	Z	E	C	U
S	D	N	I	C	J	C	C	A	E	Z	T	N	K	K	S	C	Y	S	N	C
J	O	F	J	I	D	S	O	S	C	C	Z	E	C	E	D	T	O	Z	V	N
S	D	C	P	W	B	M	F	T	B	L	P	A	W	C	Z	A	I	C	O	W
T	O	Z	D	B	O	G	W	W	T	O	L	H	Y	D	E	U	Z	D	P	F

SONCE
SONČNAKREMA
VITAMIND
OPEKLINE
RAKOVOOBOLENJE
SONČNAOČALA
UVAŽARKI
IZSPOSTAVLJENJESONCA
POŠKODBAKOŽE
SONČENJE



Aktivno in izkustveno učenje

Kaj so učenci dejansko počeli?

- ▶ uporaba pravila sence
- ▶ načrtovanje dejavnosti na prostem
- ▶ vključevanje zaščitnih ukrepov v šport
- ▶ izdelava plakatov, piktogramov, priporočil
- ▶ učenje iz lastne izkušnje

Pravilo sence, merjenje

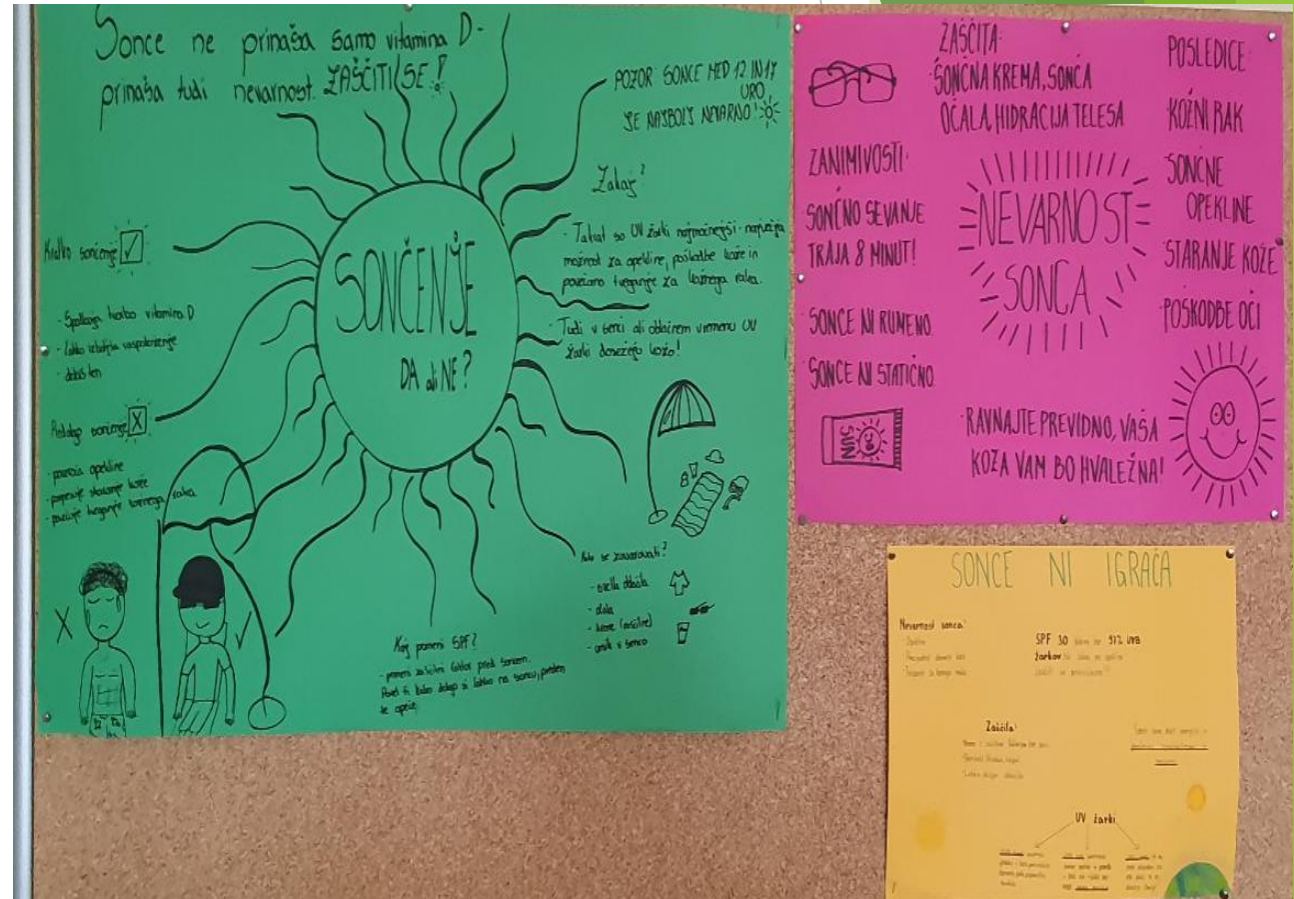


Šport, dejavnosti na prostem, hidracija



»Zaščita ni teorija – je del gibalnih dejavnosti.«

Piktogrami, plakati



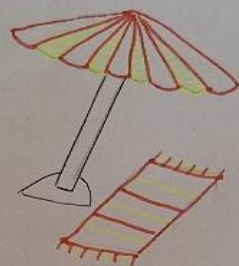
Zaščita pred soncem

- sončna krema (primeren faktor)
- pokrivala (kapa)
- ob najvišjih temperaturah se zadržujemo v senci
- ne izpostavljam se soncu



Dehidracija

- pijemo dovolj vode
- na potovanjih imej s sabo dovolj vode



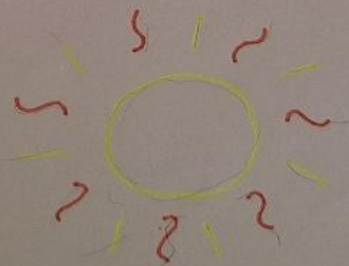
VARNO S SONCEM

Varčevanje z vodo

- ne polnimo bazenov
- ne zalivamo rastlin
- ne peremo avtomobilov
- ne tratimo vode

UV žarki!

- ne zdravi za kožo
- povzročajo različne kožne bolezni, tudi raka



Aria Zofič
Nina Gabrič
Lana Piškur
Sofija Katič



Izdelovanje različnih pokrival s slogani



Prenos v šolsko skupnost

Preseganje posameznega razreda

- ▶ medvrstniško učenje
- ▶ sodelovanje z vrtcem
- ▶ ozaveščanje v šolskem prostoru
- ▶ oblikovanje podpornega okolja
- ▶ utrjevanje trajnostnih navad



Priveditev

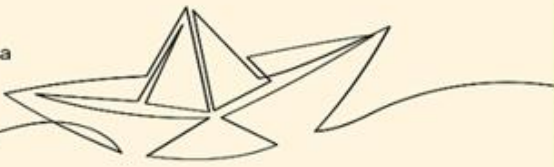
Vabimo vas na prireditev ob
zaključku šolskega leta

NASMEH SONCU



ČETRTEK, 22. 6. 2023 OB 12.00, V
ŠOLSKI TELOVADNICI.

Nastopajo:
OPZ Prvošolci
OPZ OŠB
MPZ OŠB
OFS Kresnice
ŠPF Plesna skupina



Ugotovitve in izzivi

- ▶ večja ozaveščenost učencev
- ▶ boljše prepoznavanje tveganj
- ▶ več kritičnosti do lastnega vedenja
- ▶ izzivi:
 - ▶ doslednost izven šole
 - ▶ dolgoročno spremljanje vedenja
- ▶ pomen sodelovanja staršev

Ključna sporočila

- ▶ povezovanje zdravja, učenja in trajnosti
- ▶ aktivna vloga učencev
- ▶ šola kot prostor oblikovanja navad
- ▶ projekt Varno s soncem kot primer dobre prakse

Namesto zaključka

VARNO S SONCEM

Sonce je toplo, te greje, je lepo.
A ne zaupaj prehitro mu
slepo.

Lahko te opeče, rdeč boš kot
rak,

namaži se s sončno kremo
in bodi
junak!

Vem, da sončenje zunaj prav je
prijetno,
a raje v senci se ga izogibaj
spretno.

Saj res je težko vse
svoje prijatelje zunaj
gledati,
a bolje to kot pa za
glavobolom jokati.
Ne pozabi tudi nekaj kozarcev
vode poiskati.

Sergeja Rašović, 8. c

VIRI IN LITERATURA

- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje
- ▶ Svetovna zdravstvena organizacija (WHO)
- ▶ Program Varno s soncem

Viri in literatura

- ▶ Beigot, F. Koža in sonce. Pridobljeno na: <http://www.zdravniski-nasveti.net/?nStran=teme&tema=koza&pog=3>.
- ▶ Forstnerič, L. (2018). Ocenjevanje učinkovitosti preventivnega programa Varo s soncem. Magistrsko delo. Univerza v Ljubljani, Zdravstvena fakulteta.
- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2025a). UV sevanje in zdravje. Pridobljeno na: <https://nijz.si/moje-okolje/uv-sevanje-in-radon/ultravijolicno-uv-sevanje-in-zdravje/>
- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2025b). Zaščita oči pred UV-sevanjem. Pridobljeno na: <https://nijz.si/>
- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2025c). Opis programa Varo s soncem v osnovnih šolah. Pridobljeno na: <https://nijz.si/programi/program-varno-s-soncem/>
- ▶ Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) (2026). Preventivni program Varo s soncem 2026 v osnovnih šolah. Pridobljeno na: <https://nijz.si/programi/program-varno-s-soncem/>

- ▶ Omerdić, N. (2022). Hidracija i vježbanje. Hrvatske vode, 30(121), 261-264.
- ▶ Simonič, A. (2010). Varno s soncem. Diplomsko delo. Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta.
- ▶ Sotler, R. (2020). Tveganja za nastanek kožnih sprememb in zaščita pred soncem. Revija za univerzalno odličnost, 9(4), 340-356.
- ▶ Škrinjar, D. (2025). Vpliv ultravijoličnega sevanja na kožo. Pridobljeno na: <https://zasrce.si/clanek/vpliv-ultravijolicnega-sevanja-na-kozo/>
- ▶ World Health Organization (2002). Global Solar UV Index: A Practical Guide. Pridobljeno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9241590076>
- ▶ World Health Organization (2017). Ultraviolet radiation and the INTERSUN Programme. Pridobljeno na: <https://www.who.int/initiatives/intersun-programme>