



СОЛНЦЕ,  
 ПОЛЕЗНОЕ НАМ  
 ЕСТЬ.  
 СОЛНЕЧНЫЙ  
 ОЖОТ.





# ЗДОРОВЬЕ



*Это бесценный дар, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.*





# Солнце полезное



- Вырабатывается «витамин солнца» витамин D
- Полезно для костей и зубов
- Повышает циркуляцию крови
- Избавляет человека от ряда кожных заболеваний (прыщиков, псориаза)





# Солнце опасное



- *Солнечные удары*
- *Солнечные ожоги*
- *Тепловые удары*





# Признаки солнечного ожога



- боль,
- покраснение,
- припухлость, а иногда и пузыри на коже.
- головная боль,
- лихорадка (повышение температуры до 38 С)
- слабость.





# Солнечный ожог



PHOTO: SARA LYNN PAIGE/FLICKR/GETTY IMAGES







# Первая помощь при солнечных ожогах



- Примите прохладную ванну или душ с добавлением в воду  $\frac{1}{2}$  чашки крахмала, овсянки или пищевой соды, это снимет боль.
- Наносите лосьон Алоэ Вера на поражённую кожу несколько раз в день, при солнечных ожогах.
- Если при солнечных ожогах на коже появляются волдыри или сыпь, немедленно обратитесь к врачу. Не вскрывайте волдыри.








Это чудо – жить под солнцем!  
Человеку, зверю, птице –  
Солнце всем своим питомцам  
Отдается по частице.

Муравьишке, кашалоту  
И цветку в горшке с поддонцем  
Материнскую заботу  
Дарит ласковое солнце.

Куличи печет в песочке  
С малышами жарким летом  
И веснушками все щечки  
Осыпает им при этом.



**Хорошего вам летнего  
отдыха!**

То играет динами в жмурки,

То обнять лучами хочет,

То шутливо носопурки,







**СПАСИБО ЗА**

**ВНЕШМАТЕНЕ!**

