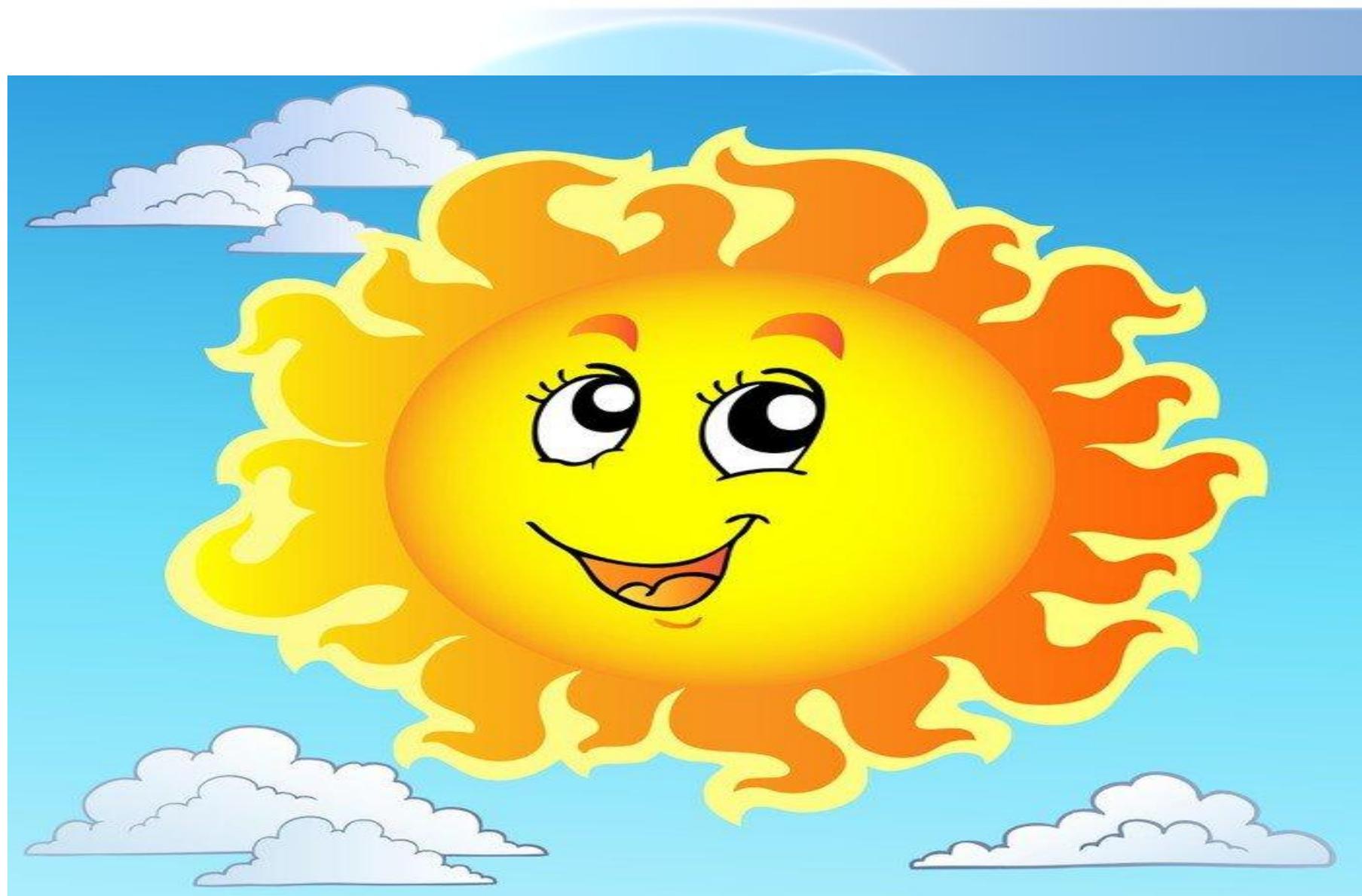


Тема : «Как правильно загорать? Практическое занятие: «Составление индивидуальных правил загара».



-Отгадай загадку:

1. Я всегда со светом дружен,
Если солнышко в окне,
Я от зеркала, от лужи
Пробегаю по стене.

-У солнца есть два понятия:

1.солнце -.то источник света на Земле, утром ,днем когда выходит солнце все освещается.

2.так же солнце источник тепла.

Солнце также человеку даёт определённую температуру для каждого времени года.К примеру, летом солнечные лучи находятся низко над Землёй, температура воздуха имеет значение плюс. Обычно нам говорят- «Сегодня градусник термометра поднимется до отметки + 25».А зимой наоборот из за высокого стояния солнца , температура воздуха может опуститься до -25.

3.солнце это такая же звезда как и другие, но оно находится намного ближе других звезд к Земле, поэтому его лучи согревают нашу планету и освещают ее.

-Давайте вместе вспомним какую же пользу приносит солнце нашему организму?

1.под действием солнца в организме человека что может вырабатываться?

Верно!Витамин Д, который укрепляет кости и иммунитет.

2.под действием солнца в головном мозге вырабатывается сератонин-
« гормон счастья». У нас повышается? Правильно! Настроение.

3.ребята, как влияет солнце на микробы?

Верно! Микробы под действием солнца погибают. Мы можем сделать вывод, что микробы под действием солнца погибают, так появляется антибактериальный эффект солнечных лучей.



-Так же ребята следует помнить ,что солнце может приносить вред организму.
Особенно летом,когда жарко наша кожа чувствует солнечные лучи, поэтому при
длительном пребывании на солнце можно получить ожог.

Признаками солнечного ожога являются:

- покраснение кожи.
- озноб ,повышается температура.
- у человека появляется головокружение.
- болит живот.



Как же человеку справиться с солнечным ожогом?

- Обязательно о случившемся необходимо сообщить взрослому.
- уйти с солнечного места в тень или помещение.
- если небольшое покраснение кожи нужно использовать крем для загара и после загара.
- если все вышеперечисленные симптомы не проходят нужно обратиться к врачу.

