

# Безопасное лето

## Правила пребывания на солнце



Подготовила  
учитель начальных классов  
МОУ «Ракитянская СОШ №1»  
п. Ракитное Белгородской обл.  
Латышева Татьяна Анатольевна



**В жаркую солнечную погоду  
защищать голову светлым (светлое  
лучше отражает солнечный свет)  
легким, легко проветриваемым  
головным убором, желательно из  
льна или хлопка.**



**Глаза защищать темными очками,  
причем очки должны быть с  
фильтрами, полностью  
блокирующими солнечные лучи  
диапазона А и В.**



**Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12.00 до 16.00 часов.**



**За 20-30 минут до выхода на улицу  
необходимо нанести на кожу  
солнцезащитный крем (не менее  
25-30 единиц).**



**Пребывать на открытом солнце можно не более 6-8 минут в первые дни и 8-10 минут после образования загара, впоследствии можно постепенно увеличить время, но не дольше двух часов с обязательными перерывами нахождения в тени и прохладе.**



**Избегать воздействия прямых лучей солнца на непокрытое тело, а особенно голову – прикрывайтесь зонтом, чередуйте купание и отдых на песке, не засыпайте на солнце, не совершайте продолжительных экскурсий в жару, больше пейте.**



**Лучше загорать не лежа, а в  
движении, принимать солнечные  
ванны в утренние и вечерние  
часы.**

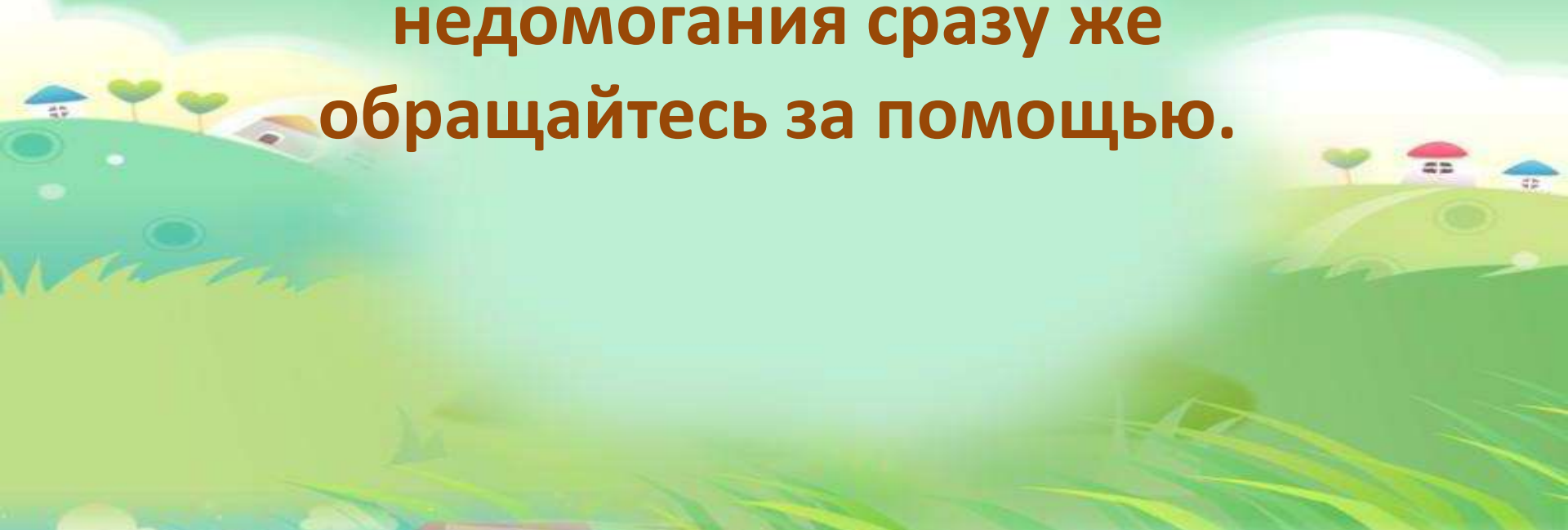




**Протирайте время от времени  
лицо мокрым, прохладным  
платком, чаще умывайтесь и  
принимайте прохладный душ.**



**При ощущении  
недомогания сразу же  
обращайтесь за помощью.**





# Источники

<http://boombob.ru/resize.php?id=133467&num=6&width=515&height=386.25>

[http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoj-gruppe-detskog/48741\\_html\\_m1da8f5e6.jpg](http://referad.ru/nedelya-zdoroveya-zdorovejka-v-podgotovitelnoj-gruppe-detskog/48741_html_m1da8f5e6.jpg)