

ЛУЧШЕ ЗАГОРЯТЬ УТРОМ, ПОКА ВОЗДУХ ЧИСТ И НЕ ПЕРЕГРЕТ ЧРЕЗМЕРНО, НО НЕ СТОИТ ВЫХОДИТЬ НА СОЛНЦЕ СРАЗУ ЖЕ ПОСЛЕ ЕДЫ.



Вы рано сегодня проснулись...
Вот здорово!
Пойдем загорать?
Не спешите, после завтрака лучше чуть-чуть посидеть в тенике...

В солнечные дни мы бодры, на душе у нас радостно. Если ты умеешь дружить с солнцем, то закалишься и окрепнешь!

В ЖАРКУЮ СОЛНЕЧНУЮ ПОГОДУ НОСИ ЛЕГКУЮ ХЛОПЧАТОБУМАЖНУЮ ОДЕЖДУ. ГОЛОВУ ОБЯЗАТЕЛЬНО ЗАЩИЩАЙ ОТ СОЛНЕЧНЫХ ЛУЧЕЙ КОСЫНКОЙ ИЛИ ПАНАМКОЙ. И НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ТЕМНЫЕ ОЧКИ – ЯРКОЕ СОЛНЦЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ОЖОГ ГЛАЗ.



Тебе не жарко?
Жарко.
А зачем ты оделась, как на Северный Полюс? Мы же идем загорать!
Ты что, правил ОБЖ не знаешь?

НЕ УВЛЕКАЙСЯ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ НА СОЛНЦЕ. В ЖАРУ ПОБОЛЬШЕ ПЕЙ ПРОХЛАДИТЕЛЬНЫХ НАПИТКОВ, А ЕСЛИ ПОБЛИЗОСТИ ЕСТЬ РЕКА, ПОЧАЩЕ ОКУНАЙСЯ В ПРОХЛАДНУЮ ВОДУ.



Лилька, что ты сидишь? Иди к нам играть!
Очень печет. Я лучше так посижу и пойду искупаться...

ЗАГОРАЙ ПОСТЕПЕННО. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРВЫХ СОЛНЕЧНЫХ ВАНН НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ БОЛЕЕ 20-30 МИНУТ.



Ты домой уже?
Нет, просто нужно одеться.
А загорать?
Для первого раза – достаточно...

Что-то меня тошнит, голова кружится...

Это солнечный удар, ты вел себя глупо и перегрелся...



ОТ НЕПРАВИЛЬНОГО ОБРАЩЕНИЯ С СОЛНЦЕМ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ УДАР. ПОСТРАДАВШЕГО НУЖНО ОТНЕСТИ В ПРОХЛАДНОЕ ЗАТЕНЕННОЕ МЕСТО, НА ГОЛОВУ ПОЛОЖИТЬ ХОЛОДНЫЙ КОМПРЕСС, КАК МОЖНО ЧАЩЕ ДАВАТЬ ПРОХЛАДИТЕЛЬНОЕ ПИТЬЕ.

Только не рассказывай маме, что со мной случилось.

Она сама все увидит...



Может, врача вызвать?

Не нужно, вы вовремя вернулись, и к утру он будет здоров.

Ой-ой-ой! Ай-ай-ай!



ЕСЛИ НЕ СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПОД ОТКРЫТЫМ СОЛНЦЕМ, МОЖНО ПОЛУЧИТЬ СОЛНЕЧНЫЙ ОЖОГ. ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОН В ВИДЕ ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ, А В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ НА КОЖЕ ОБРАЗУЮТСЯ ПУЗЫРИ. НЕОБХОДИМО СРАЗУ СМАЗАТЬ КОЖУ ЛИБО СПЕЦИАЛЬНЫМ КРЕМОМ, ЛИБО ПРОСТОКВАШЕЙ ИЛИ СМЕТАНОЙ, А В ТЯЖЕЛЫХ СЛУЧАЯХ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ.

На следующее утро...

Солнце – это чудесное лекарство, если его принимать в меру!

Мне не понравилось, больше не хочу загорать...

А мне понравилось, смотри, какая я стала красивая!



СОЛНЦЕ – НАСТОЯЩИЙ ДРУГ ЗДОРОВЬЯ, НО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ТЫ УМЕЕШЬ С НИМ ДРУЖИТЬ И НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕШЬ ВНИМАНИЕМ «РЫЖЕГО ДРУГА». А КТО ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕТ ЭТОЙ ДРУЖБОЙ, МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬ ОТ СОЛНЦА ОПАСНЫЙ «ПОДАРОК»!