



# **Солнце – друг или враг?**

МБДОУ ДС №61 «Семицветик»  
гр.№1 «Аленький цветочек»  
Воспитатель: Кочкина Т.И.

# Солнце – друг!

- Солнечный свет обладает целебной силой. Его лучи, прежде всего ультрафиолетовые, действуют на кожу и вызывают в организме сложные химические превращения. Под влиянием облучений повышается тонус, улучшается обмен веществ и состав крови, активизируется деятельность желез внутренней секреции. Все это благотворно сказывается на общем состоянии человека. Солнечный свет, кроме того, оказывает губительное действие на болезнетворные микробы.



# Солнце – не только друг!

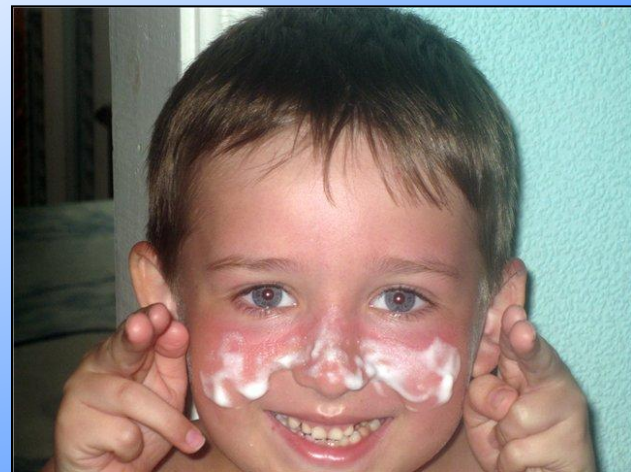


- Солнечный свет - мощное лечебное и профилактическое средство, исключительно важное для сохранения здоровья. Недаром старая пословица гласит: «Куда редко заглядывает солнце, туда часто приходит врач». Однако нельзя забывать, что положительное действие солнечных лучей на организм проявляется только при определенных дозах солнечной радиации. Передозировка может нанести непоправимый вред - вызвать серьезные расстройства нервной, сердечно-сосудистой и других жизненно важных систем организма.

# Солнечный ожог

Как следствие неумелого пользования солнцем происходит перегревание организма и на коже появляются **ОЖОГИ**.

- **Признаки солнечного ожога:**
  - Воспаление кожи.
  - Краснота.
  - Припухлость.
  - Резкая болезненность кожи и чувство жжения.
  - Головная боль.
  - Недомогание.
  - Снижение работоспособности.
- **Первая помощь:** к пораженным местам следует прикладывать смоченные 2% раствором марганцовокислого калия чистые салфетки, смазывать вазелином.



# Тепловой удар

**Тепловой удар** происходит от потери большого количества жидкости в жаркую погоду.

- **Признаки теплового удара:**
  - головокружение;
  - тошнота;
  - головная боль;
  - высокая температура тела;
  - рвота;
  - вялость;
  - разбитость;
  - в более тяжелых случаях — обмороки и судороги, потеря сознания, расстройство дыхания.
- **Первая помощь:** нужно срочно переместиться в тень или в проветриваемое помещение, на голову положить лед, смочить холодной водой подмышечные и паховые области, шею, обернуть пострадавшего мокрой простыней.



# Солнечный удар

**Солнечный удар** можно получить, находясь под прямыми лучами солнца без головного убора.

## ■ **Признаки солнечного удара:**

- повышение температуры тела;
- тошнота;
- рвота;
- головокружение;
- судороги;
- потеря сознания;
- «гусиная кожа»;
- шум в ушах;
- рябь в глазах.

## ■ **Первая помощь:**

- отвести пострадавшего в тень;
- положить ему на голову холодное полотенце или лед;
- снять стесняющую одежду;
- дать выпить теплой минеральной воды;
- если человек потерял сознание, необходимо срочно вызвать «скорую помощь».

# Правила приёма солнечных ванн

*Неприятностей можно легко избежать, если придерживаться основных правил закаливания солнцем:*

- Солнечные ванны лучше принимать лёжа, с покрытой головой, в месте, где есть свободный доступ воздуха.
- Лучшее время – с 8 до 11 часов утра, когда воздух менее нагрет; за 1,5 часа до еды или спустя 1,5 часа после еды.
- Вначале пребывания под солнцем ограничивается 10мин. Затем эту процедуру ежедневно увеличивают на 5-10мин и постепенно доводят до 30-40мин.
- Принимая солнечные ванны, необходимо через каждые 10мин менять положение тела.
- После солнечных ванн рекомендуются водные процедуры, из которых лучше всего купание.

