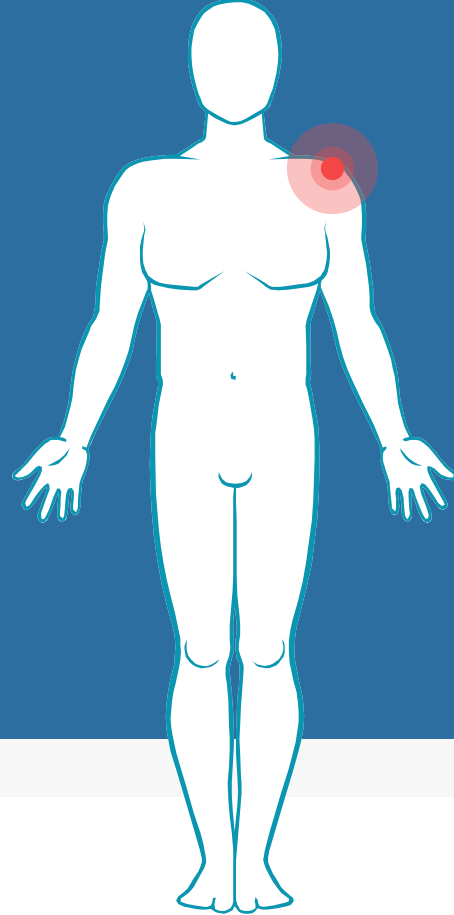


On-Call

Digitální výukové zdroje

Následky slunění



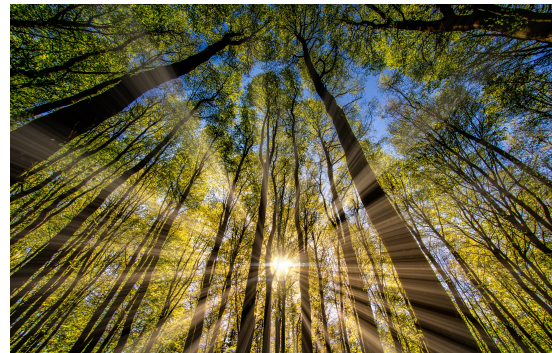
Výhody slunečního světla

- Pomáhá tvořit v těle Vitamin D
- Odstraňuje stres
- Léčí některá onemocnění kůže



Výhody slunečního světla

- Zlepšuje náladu
- Zlepšuje spánek
- Odstraňuje symptomy sezónní deprese



Nevýhody expozice slunci

- Způsobuje vyčerpání horkem
- Může poškodit oči – šedý zákal
- Může způsobit předčasné stárnutí kůže



Nevýhody expozice slunci

- Může způsobit rakovinu kůže
- Vede ke spálení pokožky
- Může způsobit úpal a úžeh
- Vyvolává změny na kůži



Ochrana před sluncem

- Většině poškození kůže, zapříčiněné vystavením se slunci, lze předejít.



Ochrana před sluncem

- Opalovací krém musí být aplikován 20 minut předtím, než jdete na slunce. Měl by být znovu aplikován po dvou hodinách na slunci, dále také po plavání nebo při silném pocení.



Ochrana před sluncem

- Můžete se také chránit slunečními brýlemi s UV filtrem, dlouhými rukávy nebo slunečním kloboukem.
- Pokud budete venku pobývat delší dobu, posaďte se do stínu budovy, pod slunečník nebo pod strom.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.