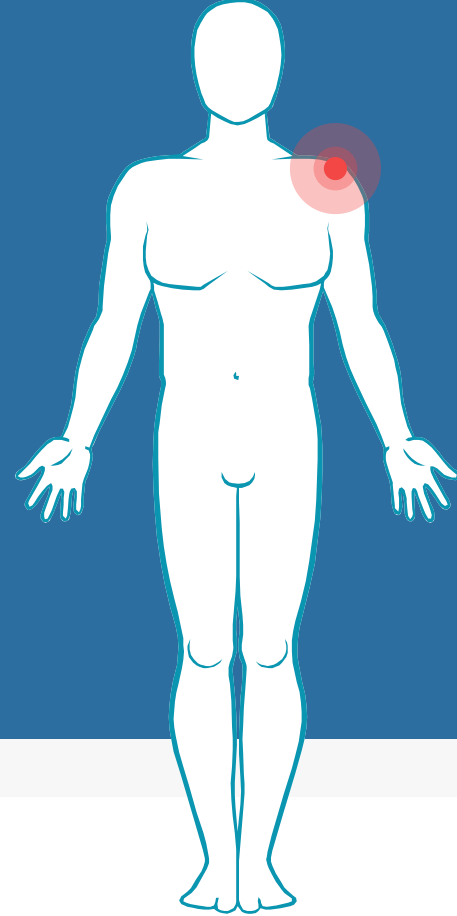


On-Call

Materiały cyfrowe

Uważaj na słońce.



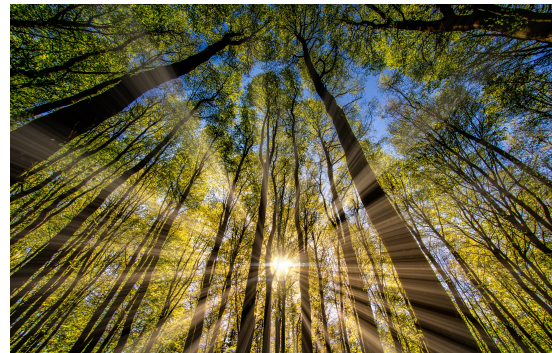
Zalety promieni słonecznych

- Dostarcza ludziom witaminę D.
- Odciąża stres
- Leczy niektóre choroby skóry.



Zalety promieni słonecznych

- Poprawia twój nastrój.
- Poprawia sen
- Łagodzi objawy depresji sezonowej



Niekorzystne skutki działania promieni słonecznych

- Powoduje wyczerpanie termiczne.
- Może powodować uszkodzenie oczu - zaćmę.
- Może przedwcześnie postarzać skórę.



Niekorzystne skutki działania promieni słonecznych

- Może powodować raka skóry
- Prowadzi do oparzenia słonecznego.
- Może powodować udar cieplny.
- Przerabia skórę



Ochrona przed słońcem

- Dużej części uszkodzeń skóry spowodowanych działaniem promieni słonecznych można zapobiec....



Ochrona przed słońcem

- Krem przeciwsłoneczny należy nakładać 20 minut przed wyjściem na słońce i ponownie nałożyć po dwóch godzinach na słońcu oraz po kąpieli lub intensywnym poceniu się.



Ochrona przed słońcem

- Możesz również chronić się za pomocą okularów przeciwsłonecznych z filtrem UV, długich rękawów lub kapelusza z rondem.
- Jeśli zamierzasz przebywać na zewnątrz przez dłuższy czas, usiądź pod dachem budynku, parasolem lub drzewem, które ma gęsty cień pod sobą.





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.



2018-1-UK01-KA204-048095