

Минутка безопасности:
«Правила безопасного поведения на солнце летом»

Цель: напомнить ребятам о солнце как источнике тепла и света, определить влияние солнца на человека, сформулировать правила приема солнечных ванн, стремление к ЗОЖ.

1. Загадка: Что на свете расцветает и теплом всех согревает?
(солнце)

Правильно. Солнце-главный источник тепла и света. Свечка, фонарик, электрическая лампочка. Ребята, объясните, какая взаимосвязь между этими предметами и солнцем. (Дети вспоминают и отвечают, что эти предметы, как и солнце, источники света.)

Давайте порассуждаем о том, что было бы, если б солнца не стало. Мы сказали, что от солнца светло, значит, если не будет солнышка, все погрузится в темноту и жизнь на Земле угаснет.

Солнце еще и греет.

И мы с вами знаем, что солнце нагревает предметы.

Поверхность Земли нагревают солнечные лучи, а от них уже нагревается воздух. Когда греет солнце, то тает снег, растет трава, появляются листья на деревьях, весело щебечет птицы – все радуются лучам солнца.

Сделаем глубокий вдох. Воздух чистый, свежий – дышится легко. Откуда такой «вкусный воздух»?

Спасибо за свежий воздух мы должны сказать растениям и солнцу. Зеленые растения без солнечных лучей не смогли бы очищать воздух.

Солнце дарит тепло и жизнь всему миру. Оно – наш главный друг. Его свет несет людям радость, здоровье и красоту. Когда мы находимся на солнце, наш организм получает витамин «Д».

Витамин «Д» делает наши ноги и руки крепкими. Но солнце бывает и жестоким. От его жгучих лучей высыхают реки и озера, гибнет рыба, жухнет трава. Солнце может не только обласкать, но и обжечь. С ним надо быть осторожней! Если с утра до вечера бегать раздетым по пляжу, кожа начнет краснеть, что приведет к ожогам.

Признаки солнечных ожогов: покраснение кожи, воспаление, головная боль.

Первая помощь: смазывание ожога специальным кремом.

Находясь, долгое время на солнце без головного убора можно получить солнечный удар или потерять сознание.

Поэтому всегда нужно носить панамку, косынку или лучше шляпку. Что может случиться при солнечном ударе, это: повышение температуры, тошнота, головокружение.

При солнечном ударе нужно: отвести человека в тень, положить на голову холодное полотенце, дать выпить побольше воды. Чтобы солнце не нанесло вред нашему организму, мы должны, внимательно относиться к солнечным ваннам.

Лучше загорать утром и обязательно в головном уборе.

А теперь заучим нехитрые правила на лето:

1. В жаркую солнечную погоду защищать голову светлым (светлое лучше отражает солнечный свет) легким, легко проветриваемым головным убором, желательно из льна или хлопка.
2. Глаза защищать темными очками, причем очки должны быть с фильтрами, полностью блокирующими солнечные лучи диапазона А и В.
3. Избегать пребывания на открытых пространствах, где прямые солнечные лучи. Солнце самое активное и опасное в период с 12.00 до 16.00 часов.
4. За 20-30 минут до выхода на улицу необходимо нанести на кожу солнцезащитный крем (не менее 25-30 единиц).
5. 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.
6. 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.
7. Лучше загорать не лежа, а в движении, принимать солнечные ванны в утренние и вечерние часы.
8. Протирайте время от времени лицо мокрым, прохладным платком, чаще умывайтесь и принимайте прохладный душ.
9. При ощущении недомогания сразу же обращайтесь за помощью.