

Znamie, znam je!  
Jak bezpiecznie  
przebywać na słońcu.





Cześć! Mam na imię Bolek, chodzę do 2 klasy. Ostatnio na lekcji nasza pani mówiła nam o różnych komórkach. Zbudowany jest z nich nasz organizm. One potrafią się dzielić i mnożyć! A nasz organizm to taki strażnik, który pilnuje, by wszystko sprawnie działało. Czasem jednak komórki nie słuchają strażnika i „wariują”. Rosną, pęcznieją, rozprzestrzeniają się po naszym ciele i wtedy powstaje nowotwór. Są to po prostu niedobre komórki, które nikogo nie chcą słuchać. Ale strażnik próbuje z nimi walczyć i je uspokoić. Niektórych takich komórek nie widać i wtedy strażnik ma trudniej. Ale z niektórymi może się szybko rozprawić.

Moja pani opowiedziała nam, o takich komórkach, które mogą wystąpić na naszej skórze. Nie wszystkie są zaraz złe ale ważne jest, żeby dbać o zdrowie i ciało, żeby się nie pojawiły. Są takie podstępne komórki, które bardzo lubią słońce. I choć dorośli nazywają je czerniak- wcale nie muszą być czarne. Dlatego musimy szczególnie chronić się przed promieniowaniem słonecznym a lato się zbliża!



Zobaczcie jakich zasad  
przestrzegam ja i mój brat Lolek

:

- \* Zachowaj umiar w przebywaniu na słońcu



- \* Noś nakrycia głowy i okulary słoneczne (UWAGA! Noszenie ciemnych okularów bez filtra jest szkodliwe)



\* Unikaj wysiłku w pełnym słońcu



\* Chroń się w cieniu w godzinach południowych



\* Jeśli musisz przebywać na słońcu, stosuj filtry ochronne.





Jeśli będziecie przestrzegać tych prostych zaleceń, wtedy na pewno wasz letni wypoczynek będzie udany, radosny i bezpieczny !!!

Dziękuję za uwagę i pozdrawiam

## BOLEK



WYKONANIE:  
Sylwia Pasiciel  
Joanna Kaczmarek