

# SUNCE

*Sunčeva energija je neophodna za čitav život na našoj planeti.*

*Ljudi, biljke i životinje ovise o suncu i ne mogu bez njega.*

Sunce je važno i donosi radost jer je važno za:

- pravilan rast i razvoj kosti;
- dobar san;
- osmijeh na licu;
- u borbi našeg tijela protiv bakterija i virusa;
- proizvodnju hormona u našem tijelu.

*Sunce je neophodno i donosi radost...ali..*

*potreban je i oprez jer:*

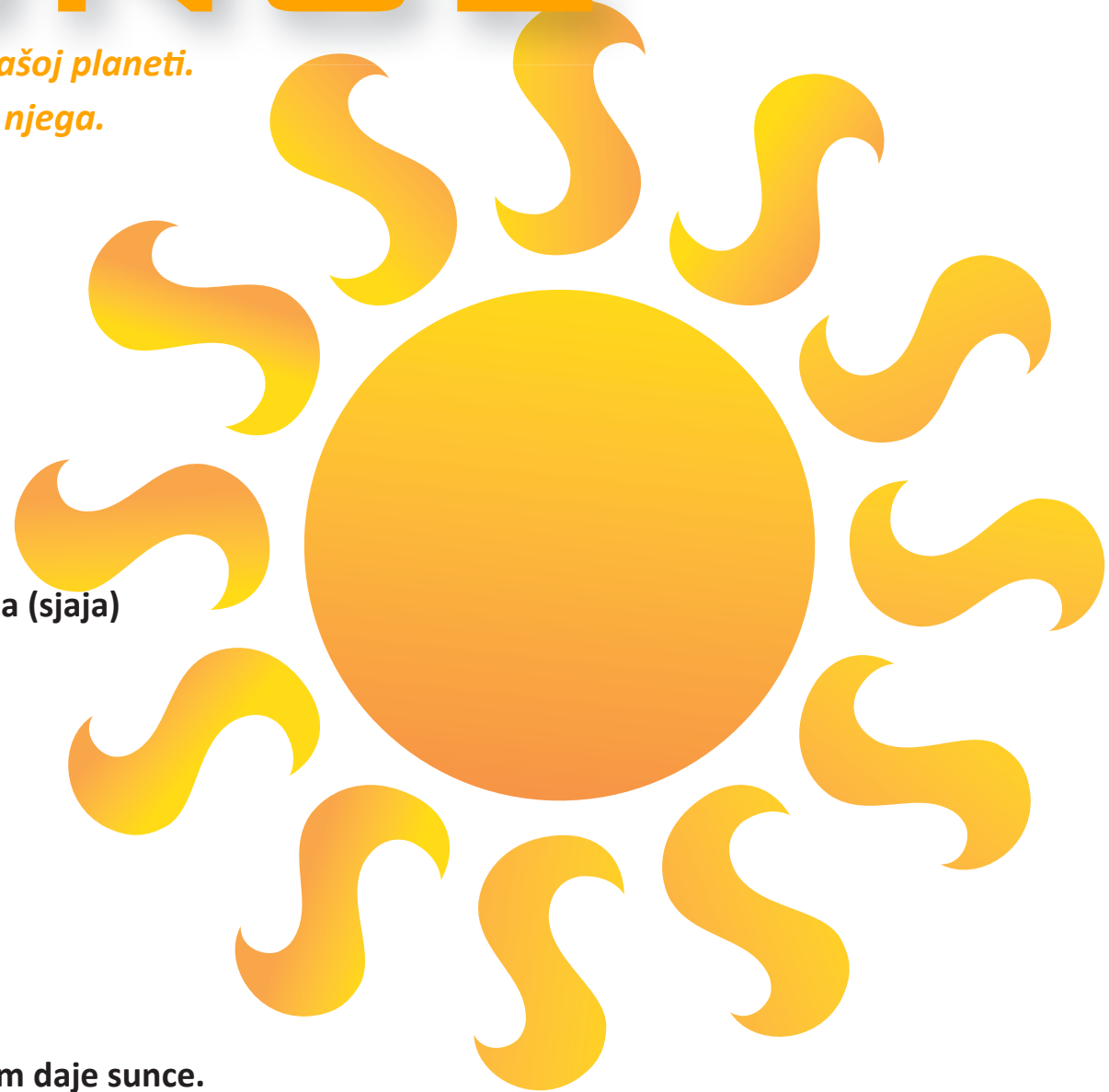
Pretjerano zalaganje suncu u vrijeme najjačeg zračenja (sjaja) može dovesti do:

- oštećenja kože;
- oštećenja oka;
- pojave teških bolesti (karcinoma);
- oštećenja obrane našeg tijela od virusa i bakterija.

*Kako to sunce „radi“?*

Sunce pomaže da se u našoj koži stvori vitamin D.

Vitamin D je zaslužan za najveći dio dobrobiti koje nam daje sunce.



# NAŠA KOŽA

*.. Je naš zaštitni omotač..*

*..jer nas štiti od:*

- *ozljeda;*
- *bakterija i virusa,*
- *prevelike topline,*
- *prevelike hladnoće,*
- *prevelikog zagrijavanja od sunca.*

*Jeste li znali da:*

- *je koža naš najveći organ;*
- *svakih 27 dana se mijenja čitav površinski sloj naše kože i stvaraju se nove stanice;*
- *u svom životu odbacit ćemo oko 18 kg i zamijenit ćemo ju novom;*
- *svatko od nas u životu „promijeni kožu“ u prosjeku 100 puta;*
- *naša koža daje brojne informacije našem tijelu.*



# OPREZ-JAKO SUNCE!

## Kako se zaštititi...:

- umjereno se izlagati suncu;
- izbjegavati boravak na otvorenom u vrijeme najjačeg sunca;
- nositi kape/šešire i sunčane naočale;
- nositi prozračnu odjeću od prirodnih materijala;
- piti dovoljno tekućine;
- jesti lako probavljivu hranu.

## Nešto smo izostavili? ... Krema za sunčanje:

- koristiti dovoljno djelotvornu kremu za sunčanje, sa zaštitnim faktorom najmanje 30;
- zbog znojenja i kupanja krema se može „isprati“ pa trebamo ponavljati nanošenje;
- koži treba nekoliko minuta da upije kremu pa trebamo malo pričekati s ulaskom u more/jezero/rijeku;
- moramo paziti i koliko dugo krema traje (rok trajanja).

