



בים ובבריכה

גם במים שומרים
על כובע, שתייה
וקרם הגנה.



מחדשים הגנה

אחרי שחייה או
הזעה מורחים שוב
קרם הגנה.



מתכוננים מראש

לפני היציאה מכינים
כובע, מים וקרם הגנה.



עם מבוגר זוכרים

מבוגר עוזר לנו לזכור
איך להיזהר בשמש.



קרם הגנה

מורחים קרם הגנה
לפני היציאה לשמש.



מחפשים צל



בזמן משחק או מנוחה
בוחרים מקום מוצל.



בוחרים מקום מוצל

בחצר, בטיול
ובהפסקה מחפשים
קודם צל.



חכם בשמש בבית הספר



בהפסקה שותים מים
ומשחקים במקום מוצל.



שומרים על העורף

כובע ובגד נעים
עוזרים להגן
גם על העורף.



קיץ בטוח ונעים



כשנזהרים בשמש
אפשר ליהנות
בבטחה מהקיץ.



כובע על הראש!

לפני שיוצאים לשמש
חובשים כובע רחב שוליים.



שותים מים



גם אם לא צמאים —
שותים מים לאורך היום.



אם חם לי – אני אומר/ת

כשלא מרגישים טוב
פונים מיד למבוגר.



מקשיבים לגוף

אם העור אדום
או כואב –
יוצאים מהשמש.



חולצה קלה

לובשים חולצה בהירה
ונעימה שמכסה
את הכתפיים.



משקפי שמש

שומרים על העיניים
עם משקפי שמש
מתאימים.



נזהרים בשעות החמות

בין 10:00 ל-16:00
עדיף להיות פחות בשמש.



נחים בצל

אחרי משחק בשמש
עוזרים למנוחה קצרה בצל.



בקבוק אישי

מביאים בקבוק מים
אישי כדי לזכור לשתות.



פירות מרעננים

אוכלים פירות
וירקות שעוזרים
להתרענן בקיץ.