



POLETJE - ČAS TOPLOTE, ČAS NEVIHT

Končno poletje, sonce, višje temperature. Sonce zelo pozitivno vpliva na naše zdravje. Žal pa imajo lahko močni sončni žarki tudi negativne posledice. V zadnjih letih smo doživeli precej vročinskih valov s temperaturami nad 30 stopinj Celzija. Te nadpovprečno visoke temperature ogrožajo naše zdravje. Ne prinašajo samo nevarnosti dehidracije, pač pa tudi toplotnega udara, ker izgubljam večjo količino vode z znojenjem.



Splošna priporočila za ravnanje ob visokih dnevnih temperaturah

- Pij veliko vode in to še preden začutiš žejo.
- Pred soncem ščiti glavo, kožo in oči. Zato s seboj vedno nosi pokrivalo, sončno kremo in sončna očala.
- Umakni se v hladnejše prostore, ko začutiš izčrpanost, močno znojenje, onemoglost, bruhanje, omotico.
- Šport in druge aktivnosti omeji na jutranje in večerne ure.
- Nosi lahka in svetla oblačila.

Ne pozabimo na štirinožne prijatelje!

Psi so izredno občutljivi na visoko vročino, zato pri njih obstaja velika nevarnost toplotnega udara. V hudi vročini živali pospešeno diha in

imajo na široko odprt gobček, iz katerega visi jezik. Pazimo torej, da pse ali mačke ne izpostavljammo previsokim temperaturam ali direktnemu soncu.

Kako ukrepaš ob nevihti

V topli polovici leta so pogoste nevihte. Takrat nastajajo tudi neurja, ki so pravzaprav močnejše lokalne nevihte. Upoštevaj nekaj napotkov ob nevarnosti udarca strele:

Prepoznavaj znake bližajoče se nevihte, to so temni oblaki, grmenje v daljavi, naraščanje moči vetra.

Zavetja ne išči pod drevesom. Če si v vodi, jo hitro zapusti.

Bodi pozorna/-en na predmete, ki jih po zraku nosi veter.

Na prostem se izogibaj odprtim površin. Podaj se v hišo ali avto.



Vir: www.kleinezeitung.at



Ko boš torej upošteval/-a par smernic, boš lahko kar se da užival/-a poletje.

VAJA ZA VELELNIK

Podčrtane glagole postavi v velelnik v 1. in 2. osebo množine.

glagol

1. os. množine

2. os. množine
