

# Я выбираю защиту от солнца I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- По возможности находиться в тени.
- Носить одежду, закрывающую мою кожу, когда я нахожусь на солнце долгое время.
- Носить головной убор.
- Носить солнцезащитные очки.
- Использовать солнцезащитный крем с фактором не ниже 15.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Я выбираю защиту от солнца I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- По возможности находиться в тени.
- Носить одежду, закрывающую мою кожу, когда я нахожусь на солнце долгое время.
- Носить головной убор.
- Носить солнцезащитные очки.
- Использовать солнцезащитный крем с фактором не ниже 15.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Я выбираю защиту от солнца I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- По возможности находиться в тени.
- Носить одежду, закрывающую мою кожу, когда я нахожусь на солнце долгое время.
- Носить головной убор.
- Носить солнцезащитные очки.
- Использовать солнцезащитный крем с фактором не ниже 15.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.

# Я выбираю защиту от солнца I choose to change!

Вот, что я выбираю:

- По возможности находиться в тени.
- Носить одежду, закрывающую мою кожу, когда я нахожусь на солнце долгое время.
- Носить головной убор.
- Носить солнцезащитные очки.
- Использовать солнцезащитный крем с фактором не ниже 15.
- Каждый день принимать витамин D.



Special Olympics  
**Health Promotion**



Food images © 2006 Silverlining Multimedia. Used with permission.