




ПОЛЕЗЕН ЛИ ЗАГАР

A vibrant tropical beach scene. In the foreground, there are lush green plants and the fronds of palm trees framing the view. The middle ground shows a clear, turquoise ocean with gentle waves lapping at a sandy beach. In the background, a large, green, mountainous island with a prominent peak rises from the sea under a bright blue sky filled with fluffy white clouds.

Многие люди с нетерпением ждут отпуск или каникулы, чтобы провести большую его часть, нежась на солнышке и покрываясь коричневым загаром.



***Многие люди едут в жаркие страны, но стараются реже загорать. Зачем же человеку защищать себя от солнца, если оно так полезно, спросите вы?
Я выдвигаю ГИПОТЕЗУ: Солнечные лучи вредны для кожи.
Давайте разбираться дальше...***

Цель исследования:

Узнать **полезен ли**
загар?

Задачи:

- Узнать для чего нужно солнце организму ;
- Какое воздействие оно оказывает на кожу человека;
- Какие правила надо соблюдать, чтобы защитить кожу.

Для чего солнце человеку ?

- Солнце нужно всем - под солнцем в организме человека и животных из холестерина синтезируется витамин "D". Он помогает усваиваться кальцию и фосфору в костях,
- Без солнца снижается иммунитет, выносливость, умственная работоспособность, даже прочность зубной эмали. Когда не хватает солнца, детям назначают рыбий жир.
- Солнце поднимает настроение, улучшает самочувствие.



А вы знаете, что такое загар?

Загар — это усиленное образование в коже человека особого красящего вещества — **меланина**. Этот пигмент всегда находится в коже в небольшом количестве и обуславливает ее окраску. Поэтому цвет кожи у всех разный

Для чего нужен меланин и почему он образуется в коже. **Ответ прост** - меланин поглощает вредные лучи, препятствует проникновению их в глубже лежащие ткани. Таким образом

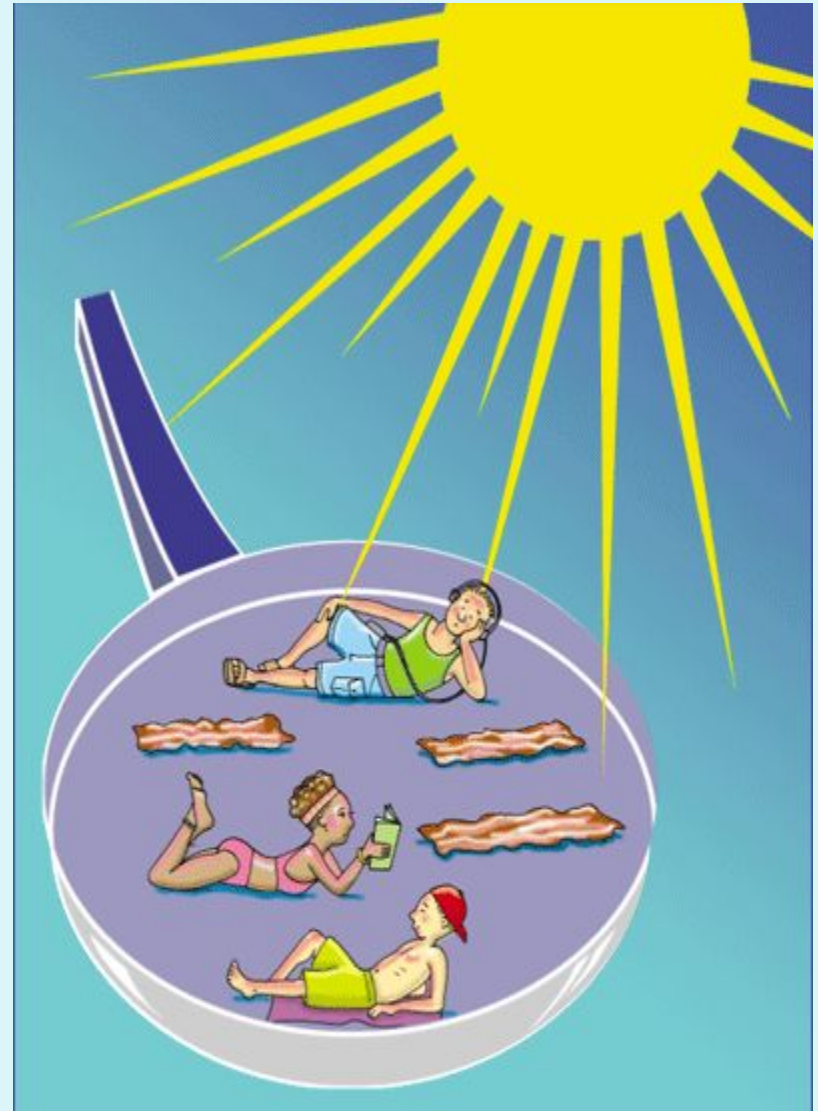
Загар – это не что иное, как защитная реакция организма на Ультрафиолет или Солнце



Однако, вся польза от солнца может в один момент обратиться против человека, и из друга оно превращается во врага. Вот, что может с Вами случиться при слишком долгом пребывании на солнце.

1. Солнечный ожог

Кожа в буквальном смысле поджаривается на солнце, как курица на гриле и перестает выполнять свои защитные свойства.





- 2. Опасность длительного пребывания на солнце заключается еще и в том, что под воздействием солнечных лучей **кожа стареет**, теряет свою эластичность, гладкость очень иссушается и покрывается морщинами

*Самой серьезной
причиной, по
которой стоит
избегать загара,
является то,
что солнечные
лучи вызывают
сильные
изменения в
коже,
способствующие
**образованию
рака.***



Солнечный удар.



Температура тела, иногда поднимается до 40-41 градусов, появляется тошнота, учащение пульса и сердцебиения, головная боль, может быть потеря сознания.

воздействует солнце на кожу. Для этого я оставила зеленые сапоги на балконе, под прямыми солнечными лучами. Через 2 месяца они потеряли свой цвет, выгорели и потрескались.



Выполнение простых правил поможет вам избежать всего этого.



*Находиться под прямыми
солнечными лучами не более 15
минут в день в УТРЕННИЕ ИЛИ
ВЕЧЕРНИЕ ЧАСЫ*



***Обязательно
используйте
головной убор и
солнечные очки,
берегите свое
здоровье и
красоту волос.***



Защитить кожу помогают средства с защитой не меньше 15 - 20 единиц. Их нужно нанести на открытые части тела за 20 минут до выхода на улицу

Укрывайтесь под зонтами и навесами



Не верьте ветру. Ветер охлаждает кожу, можно незаметно и сильно обгореть



После купания обязательно вытирайся насухо. Капельки воды и кристаллики морской соли действуют как маленькие линзочки, концентрирующие солнечные лучи. А это может привести к сильному ожогу.

Помните - одежда не защищает кожу от солнца полностью: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде — до 20%. Синтетика пропускает до 70 % вредных лучей.

И напоследок информация для размышления:

кожа за ушами, которой никогда не касались лучи солнца, моложе кожи лица на 10-15 лет.



Моя гипотеза оказалась
верной. Солнечные лучи могут
оказать разрушительное
действие на кожу. НО, летом
ничто не помешает вам
наслаждаться теплом
солнечных лучей, и если не
злоупотреблять его добротой,
то оно подарит вам много
здоровья и радости.



Спасибо за внимание!