

# *Полезен ли загар?*



# Загорать на солнце – полезно или вредно?



Загар - это защитная реакция, но иногда можно обгореть.

- Если загорать понемножку то в нашей коже вырабатываются вещества полезные для здоровья. Они помогают хорошо расти и не болеть. А если загорать долго, то можно получить солнечные ожоги.



# Солнце полезно

- Солнце полезно для костей, зубов и гормональной системы человека. Под воздействием солнца вырабатывается витамин D. В некоторых случаях солнце помогает избавиться от прыщиков.



# Как уберечься от солнечных лучей?



- Для того, чтобы уберечься от солнечных лучей необходимо: носить головные уборы (панамы, кепки), носить солнцезащитные очки, носить одежду светлых тонов, на открытые участки кожи наносить солнцезащитный крем.

# Солнцезащитные крема

- Они остаются на поверхности кожи и блокируют солнечное облучение, отражая лучи. Они обогащены веществами, смягчающими раздражение и увлажняющими кожу .



# Что делать если перегрелся на солнце или получил солнечные ожоги?

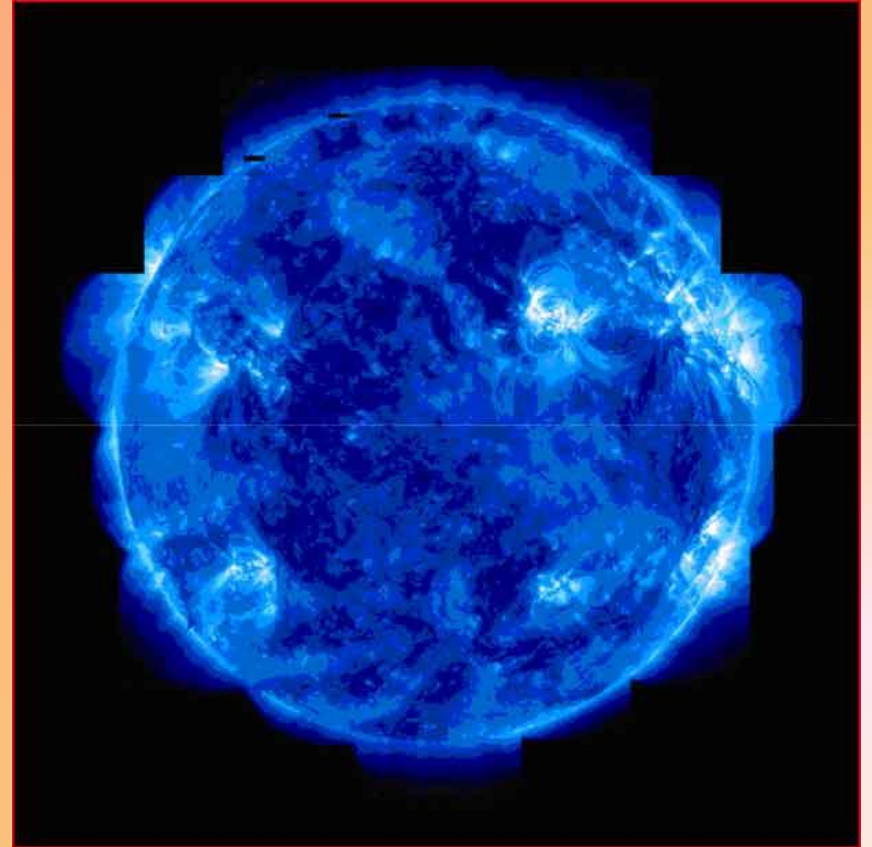


- При перегреве на солнце нужно уйти в тень, лучше прилечь. Для охлаждения кожу протирать влажным полотенцем, но не в коем случае нельзя обливаться или ложиться в ванную с холодной водой. А также необходимо пить много воды. При получении солнечных ожогов необходимо смазать поврежденные участки кефиром или специальным лекарственным средством.



# Солнце вредно

- Установлено, что чрезмерное воздействие солнца вызывает преждевременное старение кожи; появление пятен и веснушек на коже; рак кожи; ожог.



# Хлопчатобумажная одежда хорошо защищает от вредного воздействия солнца

По сравнению с синтетическими тканями, пропускающими от 25 до 50% УФ-лучей, натуральные ткани пропускают не больше одного процента. Капроновая ткань пропускает 30% падающего на нее излучения, нейлоновое трикотажное полотно белого цвета — 25%, синего — 13%.

