



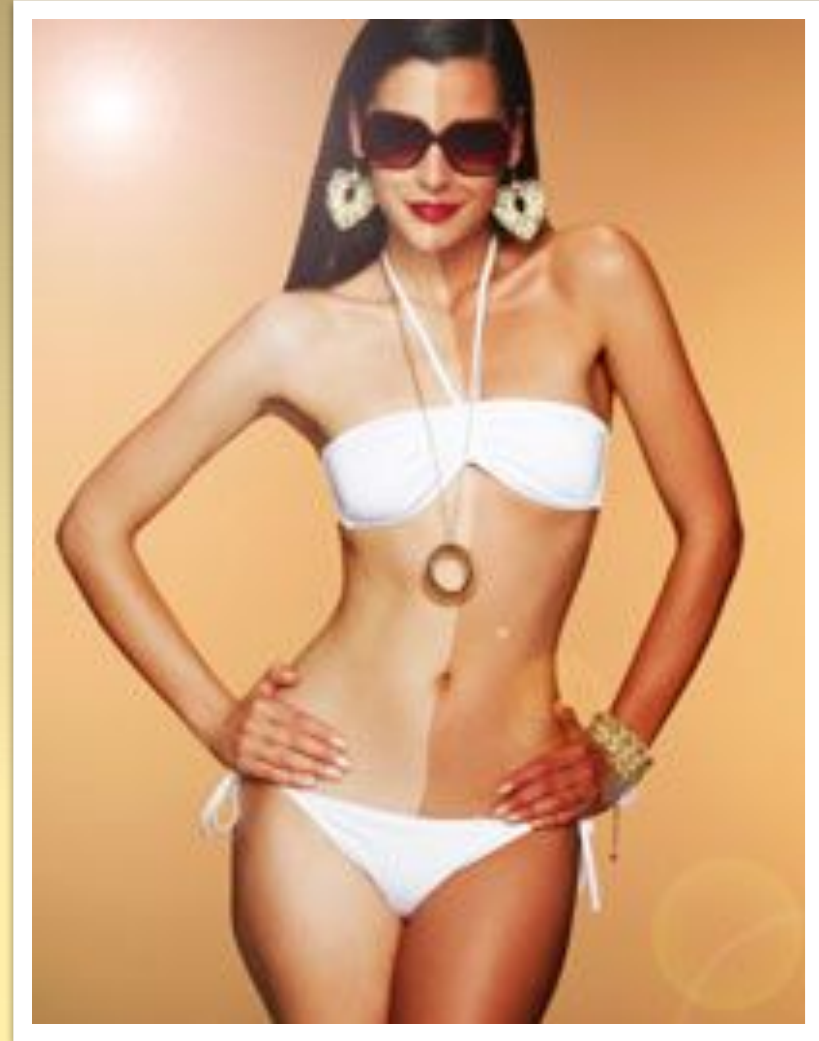
проект

«Солнце, которое всегда с тобой»

Описание ситуации

С глубокой древности отношение человека к солнцу носило сакральный характер. Однако, поклоняясь небесному светилу как особому божеству, люди в то же время отмечали благотворное влияние его лучей на человеческий организм.

Однако вопрос об исключительно благоприятном воздействии солнца остается спорным до сих пор. И это неудивительно — ведь «передозировка» чревата достаточно серьезными последствиями. В XX веке человечество изобрело «мини-аналог» огненному светилу — солярий. Но люди до сих пор предпочитают искусственному солнцу, естественное, так как не знают правил пользования солярием.



Проблема:

Незнание правил и пользы посещения солярия;

Объект:

Здоровье людей;

Предмет:

Студенты техникума, категория людей посещающих солярий.

Цель:

Популяризация преимуществ «ручного» солнца, прояснение наиболее важных моментов, которые необходимо учитывать при походе в солярий.

Задачи:

1. Собрать и проанализировать информацию по вопросам проекта;
2. Провести исследование «Загар в солярии»;
3. Разработать рекомендации по правильному использованию солярия, на основании проведенных исследований;
4. Создать буклет: «Солярий – второе солнце»;
5. Провести акцию.

Устойчивость проекта

Принимая во внимания, что вопрос здоровья людей является актуальным в современном обществе, а также учитывая значимость проекта для каждого отдельного человека, финансирование проекта может осуществляться силами салонов красоты, где присутствуют солярии нашего города, с возможной целью привлечения потенциальных клиентов. Устойчивость проекта также может поддерживаться наличием собственных ресурсов школы, на которых и строится основная часть бюджета проекта.

Распространение результатов

Данный проект может использоваться как в салонах красоты, так и непосредственно медицинских учреждениях, в школах. Проект связан со здоровьем человека, которое является неотъемлемой его частью. Вопросы здоровья актуальны и в современной жизни.

Воздействие ультрафиолетового излучения

Ультрафиолетовое излучение (ультрафиолет, УФ, UV) — электромагнитное излучение, занимающее диапазон между видимым и рентгеновским излучением.

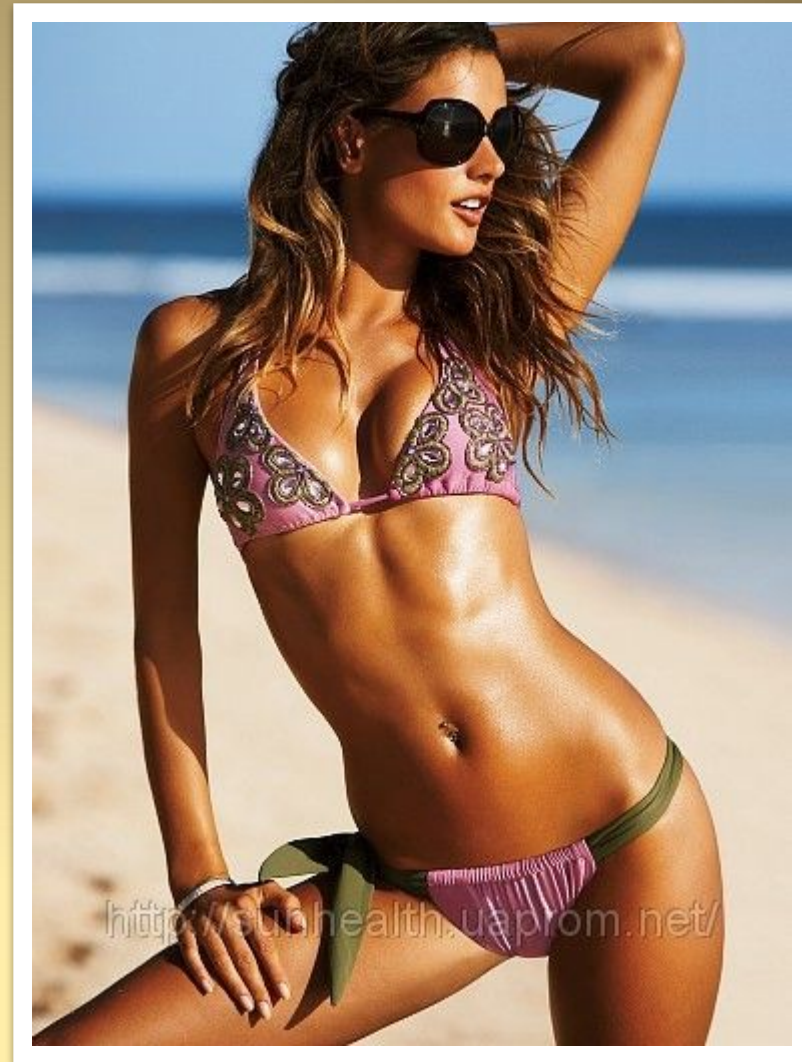
Источниками ультрафиолетового излучения являются: все тела, имеющие температуру свыше 1000 градусов, то есть солнце.

Значительна роль УФ излучения в образовании в организме витамина D, укрепляющего костно-мышечную систему. При контролируемом воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей, одним из основных положительных факторов считается образование на коже витамина D.



Когда вы загораете на солнце, вы вынуждены справляться с:

- **Погодными условиями.** Вне зависимости от погодных условий, ультрафиолетовые лучи проходят сквозь облака даже в пасмурный день. Интенсивность меняется в зависимости от количества облаков.
- **Высотой.** Интенсивность ультрафиолетовых лучей увеличивается на больших высотах.
- **Озоновым слоем.** Постоянные изменения во внешней атмосфере Земли влияют на количество ультрафиолета, достигающего поверхность планеты
- **Сезонностью**
В зависимости от времени года, солнечный свет может быть более или менее интенсивным.



Какие именно лучи вы получаете?

Если вы загораете в солярии вы всегда знаете ответ

Загар – это игра «поймай лучи». Загорая в салоне, Вы получаете научно сбалансированную дозу ультрафиолета, которая сводит риск получения ожога к минимуму. Такой контроль практически невозможен на открытом воздухе.

Когда вы загораете на пляже, на вас обрушивается огромный, неконтролируемый поток всех видов ультрафиолетовых лучей, которые испускаются солнцем, включая самые интенсивные. Эти лучи исключены в солярии.



Почему многие дерматологи не любят загар?

Если регулярное солнечное воздействие может помочь воспрепятствовать раку, то почему мы всегда слышим обратное?

Дерматологическая промышленность делает большую часть денег на запугивании клиентов. Один из выдающихся Нью-Йоркских дерматологах установил, что 50-90% дерматологической промышленности составляют косметические средства. Рак кожи-важный вопрос – важный вопрос в дерматологической промышленности, так как это единственный предмет, который заинтересованные лица могут предоставлять как критический. К сожалению, в их рвении обратиться к данной теме, эти заинтересованные лица преувеличивают исследовательские изыскания в дерматологической промышленности, давая только некоторые аспекты этого очень спорного вопроса.

Отношение к загару

Всем известно, что загар в солярии является предметом негативного отношения, которое не основывается ни на каких научных фактах. Более того, активно распространяется среди СМИ.

Позднее было проведено новое научное исследование, в результате которого была доказана польза УФ-лучей при умеренном воздействии на кожу.

ФАКТ :

На каждого человека, причиной смерти которого явилась избыточное УФ-излучение, приходится 300 человек, которые умирают от недостатка ультрафиолета.



Достоинства солярия

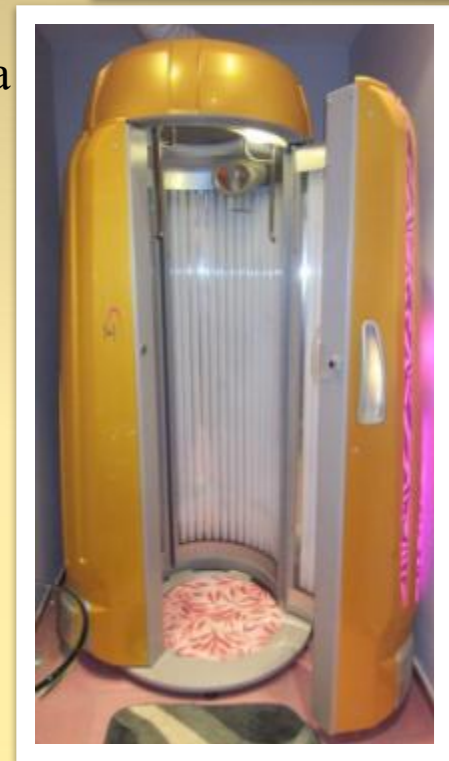
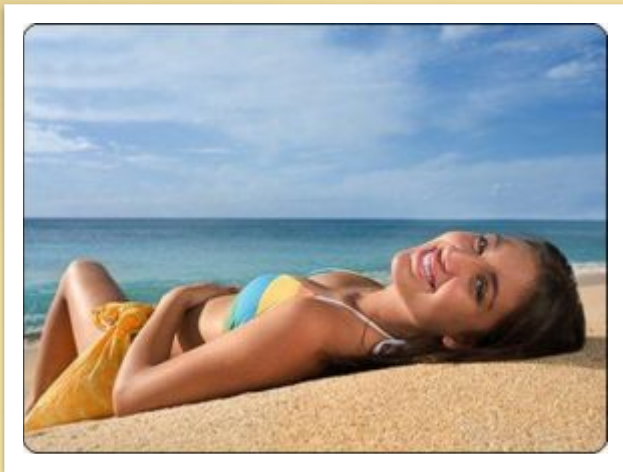
Когда вы загораете в солярии, вы получаете удовольствие от:

-Контроля. Вы всегда точно знаете, какие виды ультрафиолетовых лучей вы получаете и как долго вам нужно их получать.

-Удобства. Вам не нужно волноваться о капризах природы. В салоне всегда тепло и уютно.

-Быстроты. Вам не нужно целый день лежать на пляже, чтобы получить загар.

-Сервиса. В профессиональных салонах тщательно следят за вашим здоровьем и советуют, как получить хороший загар и при этом не обгореть.



Загар вы солярии позволяет вам тщательно контролировать, какие виды ультрафиолетовых лучей получает ваша кожа, при этом риск получения ожога сводится к нулю. Солярий также поможет вам не зависеть от явлений природы, что практически невозможно, если вы загораете на воздухе.



Достоверные факты о загаре в солярии

- ✓ *Солнечные лучи могут в значительной степени снизить риск заболевания раком;*
- ✓ *Случаи злокачественной меланомы значительно меньше у тех, кто получает умеренное солнечное воздействие;*
- ✓ *Загар в солярии помогает снизить возможность ожога;*



«Умный Загар»

«Умный загар» – это всесторонняя концепция безопасности, основанная на знаниях.

Несколько разумных советов, как сберечь вашу кожу:

1. Избегайте ожогов.

Ожог – враг, который наносит коже огромный вред. Нежные кровяные сосуды могут лопаться от чрезмерного воздействия УФ лучей.

2. Изучите тип своей кожи.

Перед тем, как лечь в солярий, определите тип своей кожи.

3. Защищайте глаза.

Когда Вы загораете в солярии, кожа век должна быть защищена от УФ, которая может вызвать ожог сетчатки, катаракту. Загорая в солярии, используйте очки.

4. Лучшее всего загорать в солярии!

Используйте возможность разумного, чистого и контролируемого загара. Специально оборудованный солярий позволяет Вам без риска получить загар.

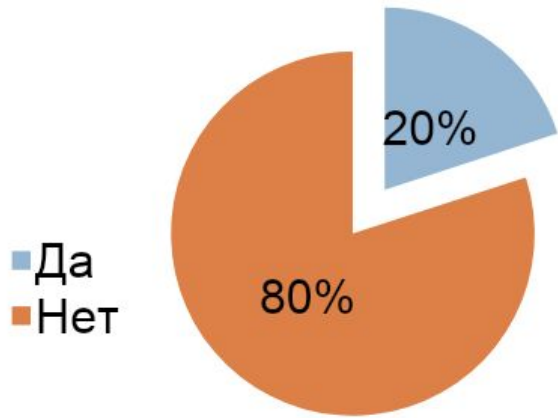


Тип кожи	Тип кожи I кельтский	Тип кожи II светлокожий европеец	Тип кожи III темнокожий европеец	Тип кожи IV средиземноморский	Тип кожи V
Естественный цвет кожи	Очень светлый, розоватый	Светлый	Светло-коричневый	Смуглая	Очень смуглая кожа
Цвет глаз	Светло-серые, светло-голубые, светло-зеленые	Голубые, серые, зеленые	Серые, карие	Карие	Темно-карие
Цвет волос	Светлый блондин, рыжий	Светло-русые	Темно-русые, каштановые	Темно-каштановые.	Чёрные
Наличие веснушек	Много	Не очень много	Редко	Нет	Нет

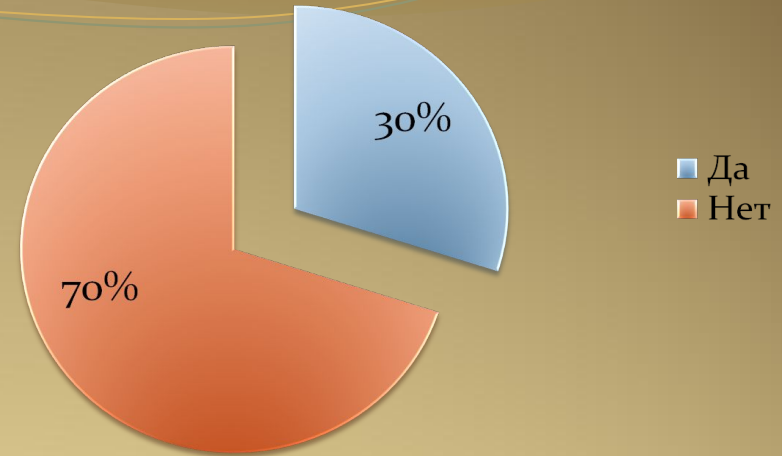
Анкета:

- 1.Посещаете ли Вы солярий?
- 2.Знаете ли Вы правила посещения солярия?
- 3.Были ли у Вас какие-либо побочные эффекты после посещения солярия (аллергические реакции, раздражение кожи)?
- 4.Используете ли Вы средства для загара в солярии?
- 5.Считаете ли вы солярий полезным?

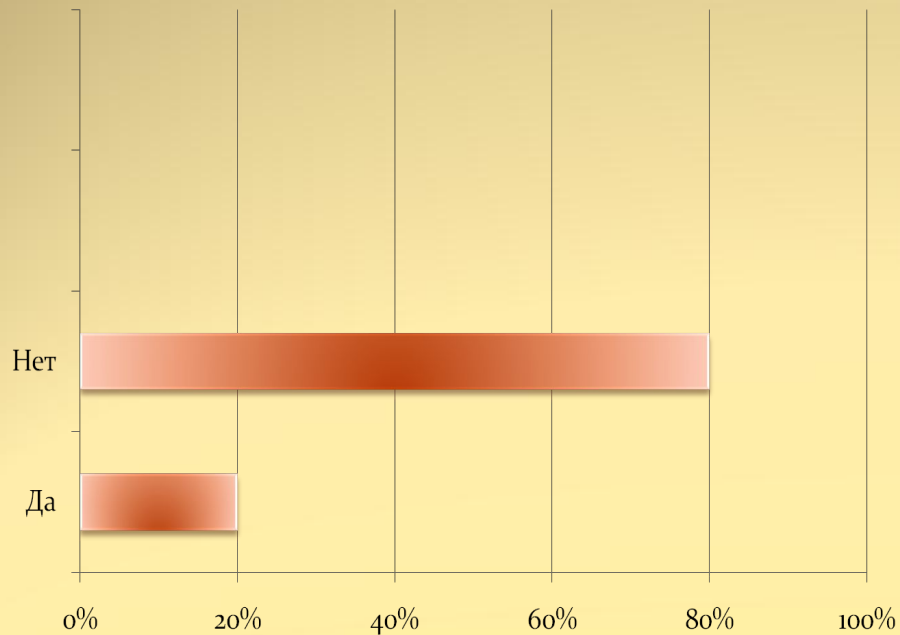
Круговая диаграмма посещения солярия



Знание правил посещения солярия



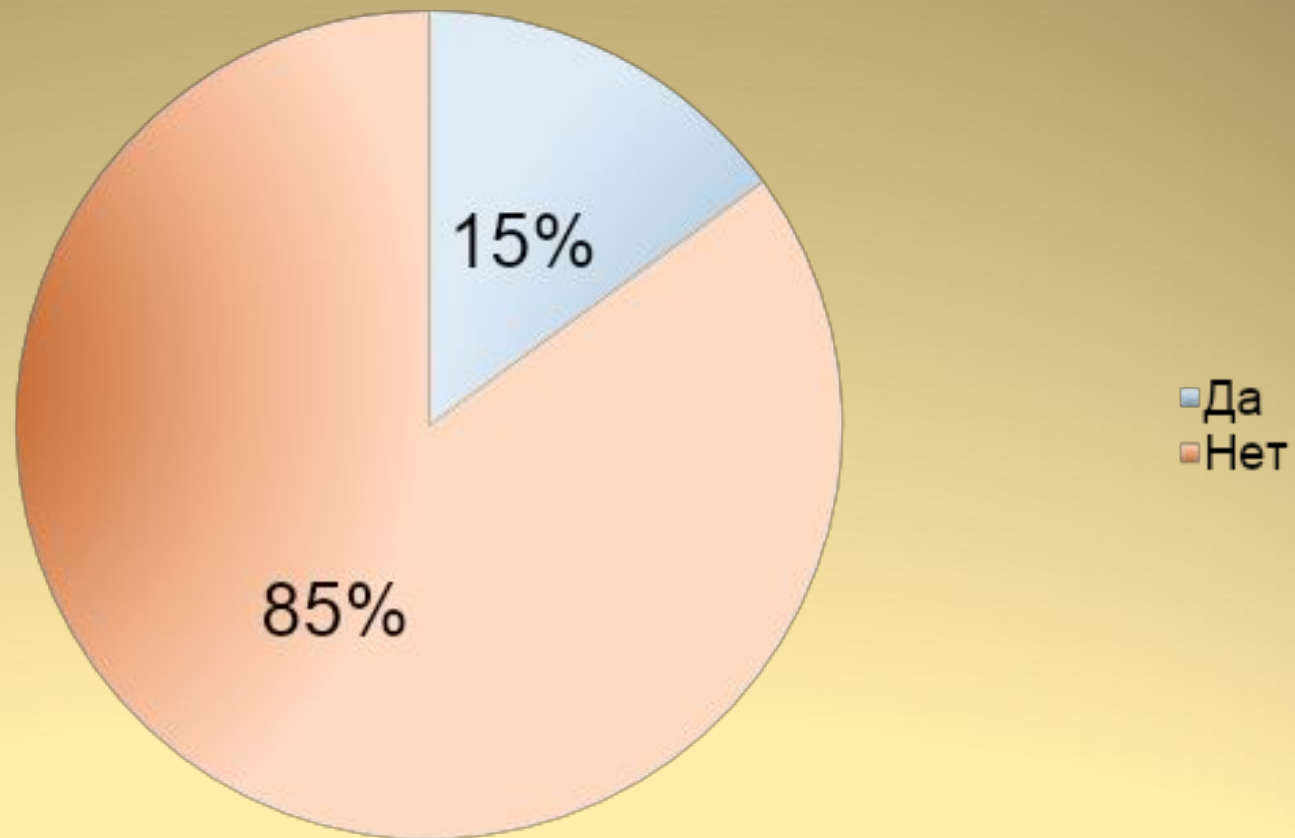
Появление побочных эффектов после посещения солярия



Использования средств для загара в солярии



Считаете ли Вы солярий полезным?



Противопоказания

Собираясь получить равномерный загар в солярии, следует помнить и о противопоказаниях. Перед загаром вы можете проконсультироваться с врачом. При некоторых заболеваниях и при приеме ряда лекарственных средств загорать в солярии и на солнце противопоказано. Строго запрещено посещать его беременным и кормящим женщинам, во время приема лекарственных препаратов: антидепрессантов, транквилизаторов и антибиотиков, также при истощении, при тяжелых формах туберкулёза, при бронхиальной астме с частыми и тяжелыми приступами, при любых, как злокачественных, так и доброкачественных опухолях, при выраженных нарушениях со стороны нервной и эндокринной систем, при повышенной чувствительности к солнечным лучам.

