



**«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:***

Учащиеся школы, 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.

# Достоинства солярия

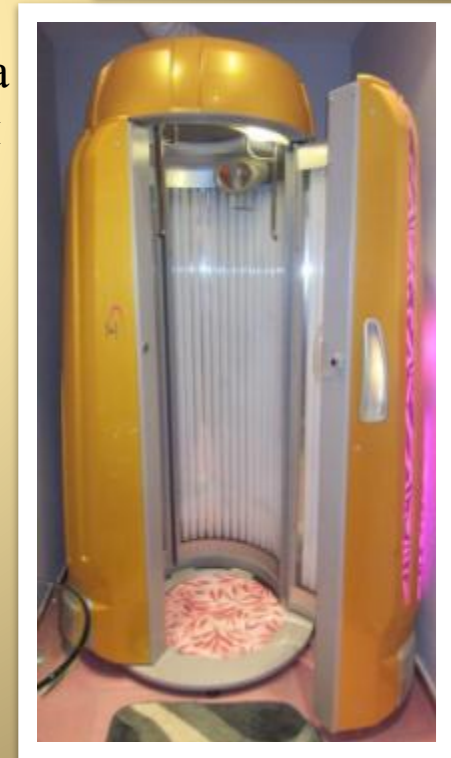
Когда вы загораете в солярии, вы получаете удовольствие от:

-*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.



# 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.

## 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.

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

# 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.

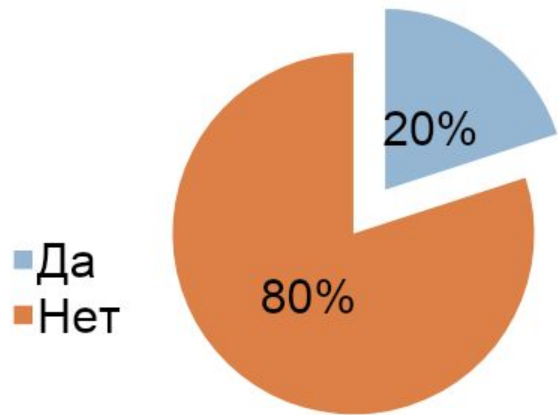




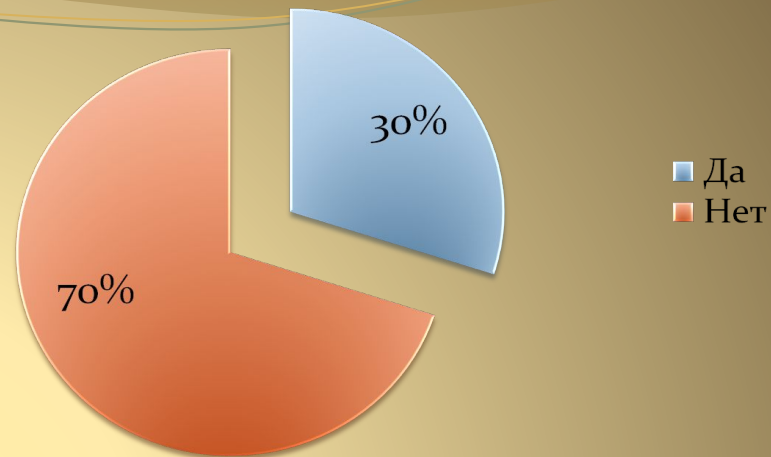
## Анкета:

- 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?

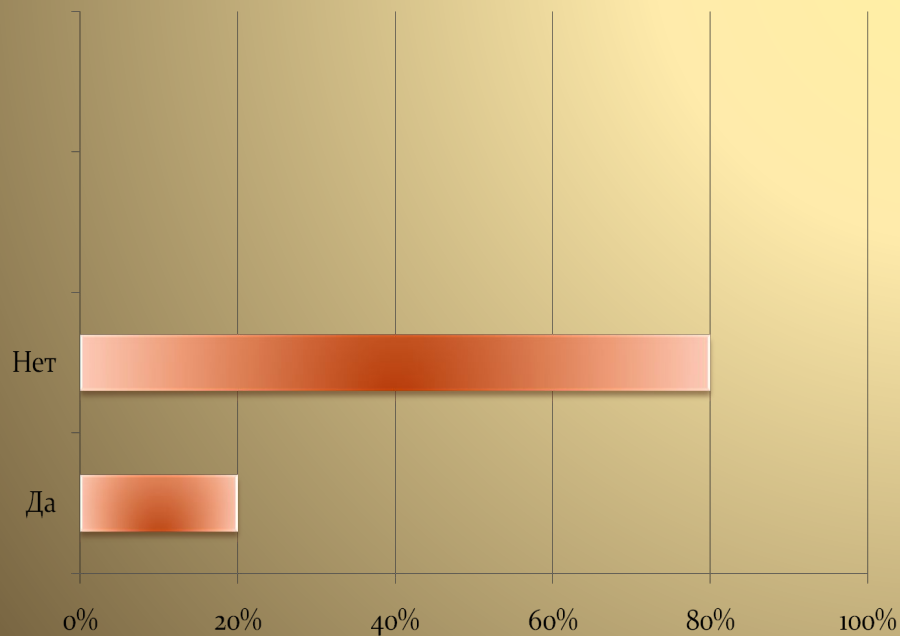
# Круговая диаграмма посещения солярия



# Знание правил посещения солярия



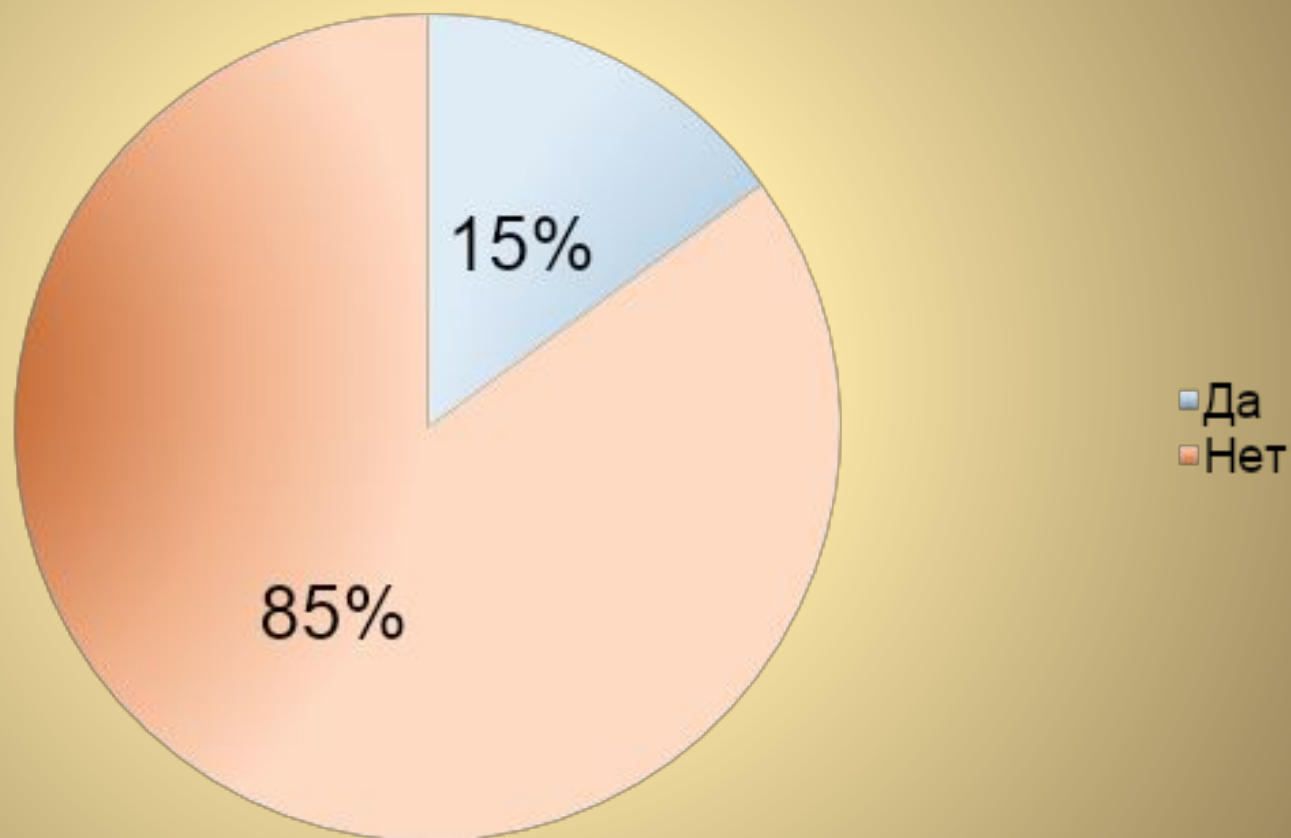
# Появление побочных эффектов после посещения солярия



# 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 туберкулеза, 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.

