



проект

# «Солнце, которое всегда с тобой»

*Авторы:*

Юрченко К. А., 11 «А»  
Аржакова И. В., 11 «А».

*Руководитель:*

Коротаева И.А.,  
учитель физики

*Консультанты:*

Федюкович Н.Д.,  
Винокуров А.Н.,

Железногорск - 2010

***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.

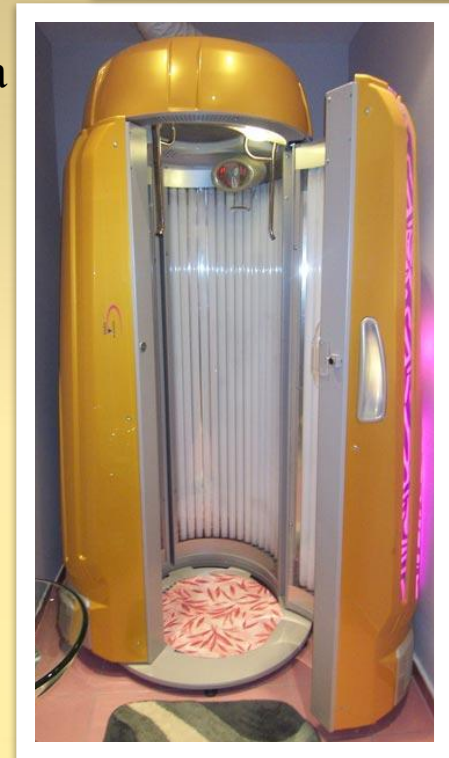
## Распространение результатов

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.



# 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?

20%

10%

# 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.

