

# ПОЛЕЗЕН ЛИ ЗАГАР?

Лебедева Мария

Ученица 2 класса «в»

Лицея № 470

# Приятно провести день на солнце



# Что такое загар?

- Кожа человека содержит меланины – пигменты, которые отвечают за ее цвет. Под воздействием полезного ультрафиолетового солнечного излучения их количество увеличивается, что внешне проявляется в виде покраснения и последующего потемнения кожи. Этот процесс и принято называть загаром. В дальнейшем загорелый слой кожи поглощает вредное инфракрасное солнечное излучение и защищает более глубокие ткани от его воздействия. Благодаря этому организм не перегревается. Однако так ли полезен загар, как это считают многие из нас?

# Польза загара

- Исследования показали, что загар полезен и человеку солнечные ванны необходимы для правильного жизнеобеспечения. В процессе загара в коже образуется необходимый для хорошего усвоения костными и мышечными тканями фосфора и кальция витамин D. С пищей человек не получает этого ценного витамина в достаточном объеме. Потому умеренные солнечные ванны являются хорошей профилактикой рахита у малышей. Кроме всего прочего, солнечный свет способствует улучшению обменных процессов организма в целом и повышает его сопротивляемость. Он оказывает губительное влияние на болезнетворные микроорганизмы. Длительное отсутствие солнечного света может спровоцировать депрессивное состояние у человека, снижение умственной и физической способностей.

# Не увлекайтесь солнечными ваннами



# Вред загара

- Однако интенсивное ультрафиолетовое излучение все же может быть опасным. Полезен ли загар для светлокожих людей и детей в большом количестве? Конечно, нет! Такие люди обычно не могут долгое время находиться под солнечными лучами. Они, как правило, быстро перегреваются, и на коже образуются ожоги. Людям с некоторыми заболеваниями загар противопоказан. А людям с кожными заболеваниями и с заболеваниями дыхательной системы, солнечные ванны особо рекомендуются.
- Негативное воздействие можно получить и при неразумном, пребывании под солнечными лучами. При длительном пребывании на солнце сильно страдает кожа – появляются покраснения и шелушения вследствие ожога.

# Как правильно загорать?

Рекомендуется загорать с 8 до 10 утра и с 16 до 18 вечера, когда солнце еще неактивно, а ультрафиолетового излучения вполне достаточно. Время пребывания на солнце необходимо увеличивать постепенно от 5 минут и максимум до одного часа в день. Оптимальными являются солнечные ванны по 15 минут несколько раз в неделю. Следует помнить, что и в тени, и при затянутом облаками небе, и даже в одежде из тонких тканей облучение хоть в меньшей степени, но все же происходит.



В обязательном порядке на открытые части тела нужно наносить солнцезащитные средства.



# Солнечные ожоги

- Солнечные ожоги – самое опасное последствие чрезмерного пребывания на солнце.



# Первая помощь при солнечных ожогах

- Чтобы облегчить боль при солнечном ожоге, можно смочить пострадавший участок прохладной водой. Если образуются волдыри, не прокалывайте их. Вскрывая волдырь, вы можете инфицировать рану. Затем наложите стерильную повязку.
- Обожженные участки кожи следует закрывать от солнца, пока не сойдет краснота.
- Вода вовсе не предохраняет от воздействия солнечных лучей, следовательно, будьте особенно осторожны во время купания. Крем от загара — необходимость.

# ОЖОГИ



# Хорошего отдыха!

