

Полезен ли загар?

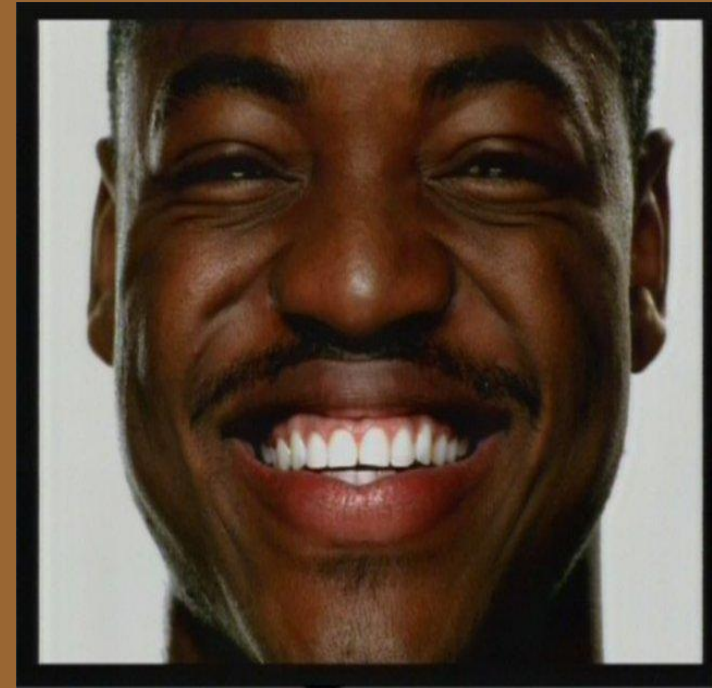


Ахунзянова Яна
2 «А» класс
ГБОУ ЦО № 1816
г.Москва



О загаре

Загар - это защитная реакция. Солнце нужно человеку, как воздух и вода. Народам Африки темный цвет кожи не даёт обгореть.



Загар

Под воздействием солнечных лучей кожа человека вырабатывает пигмент – меланин, в результате чего человек загорает.

Летнего солнышка мы всегда ждем с нетерпением, и невозможно представить себе жизнь без его теплых лучей.



Что надо делать, чтоб не обгореть?



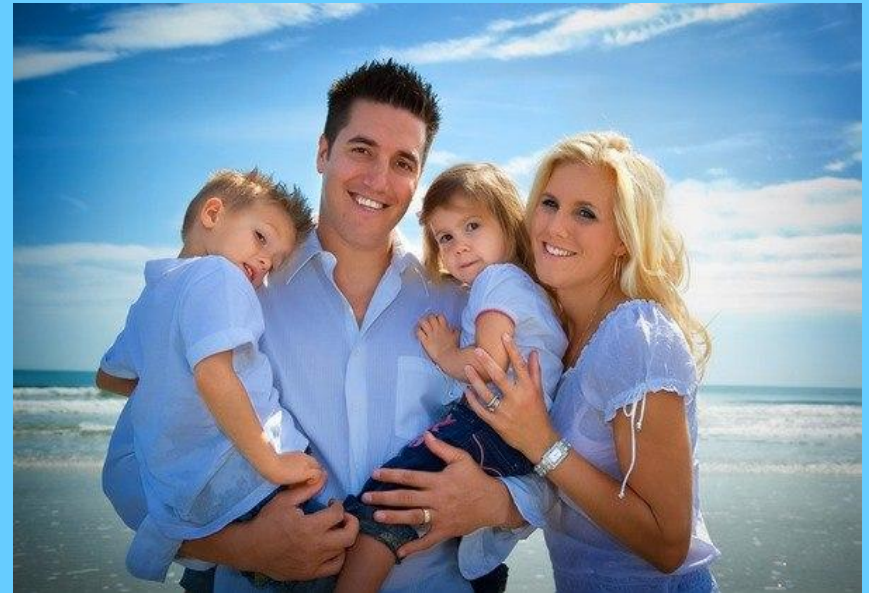
Солнцезащитные крема

- Они остаются на поверхности кожи и блокируют солнечное облучение, отражая лучи. Они обогащены веществами, смягчающими раздражение и увлажняющими кожу. При купании средство следует наносить после каждого выхода из воды.



Хлопчатобумажная одежда хорошо защищает от вредного воздействия солнца.

Натуральные ткани пропускают не больше одного процента солнечных лучей.



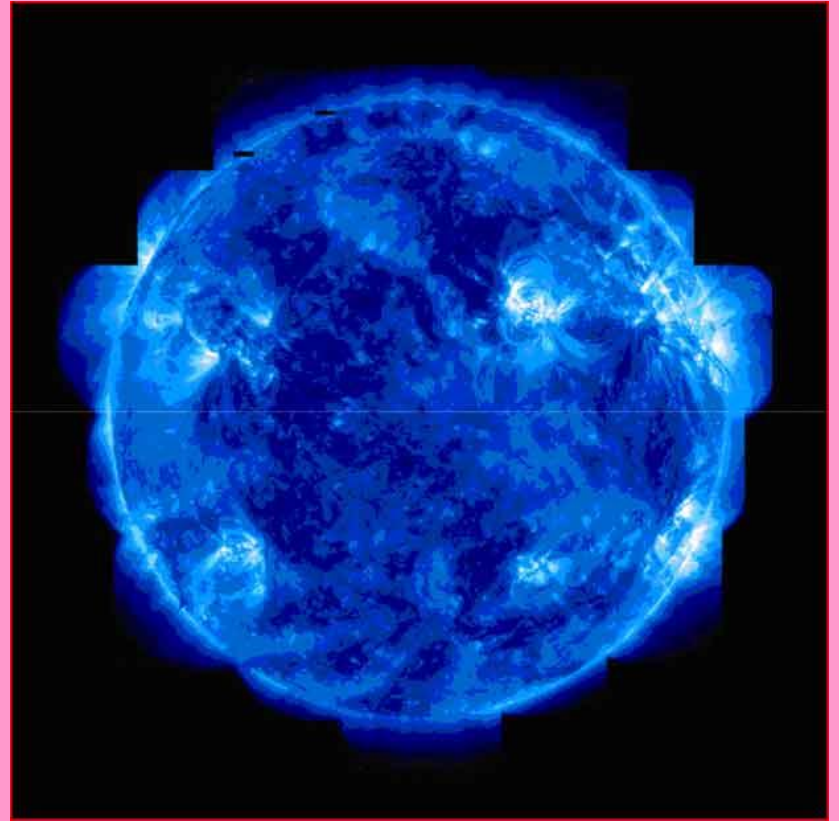
Солнце полезно

Солнце полезно для костей, зубов и гормональной системы человека. Под воздействием солнца вырабатывается витамин D. Недостаток витамина D приводит к ломкости костей, нарушению сна. Солнце помогает избавиться от прыщей. Усиливает циркуляцию крови. Самое благоприятное время для загара с 8 до 11 утра и после 16 часов днем.



Солнце вредно

Установлено, что чрезмерное воздействие солнца вызывает преждевременное старение кожи, приводит к возникновению аллергических реакций, обострению хронических заболеваний, появлению пятен и веснушек на коже, раку кожи и ожогам.



Главный принцип загара – постепенность.

Получайте удовольствие и пользу от загара. И не забывайте о безопасности, ведь можно навредить не только коже, но и всему организму.

