

# Полезен ли загар?

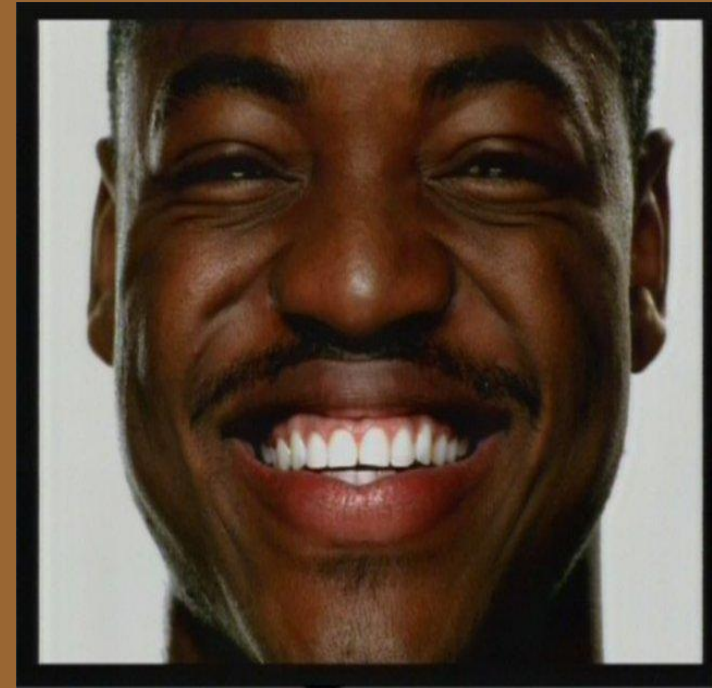


**Ахунзянова Яна**  
**2 «А» класс**  
**ГБОУ ЦО № 1816**  
**г.Москва**



# 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?



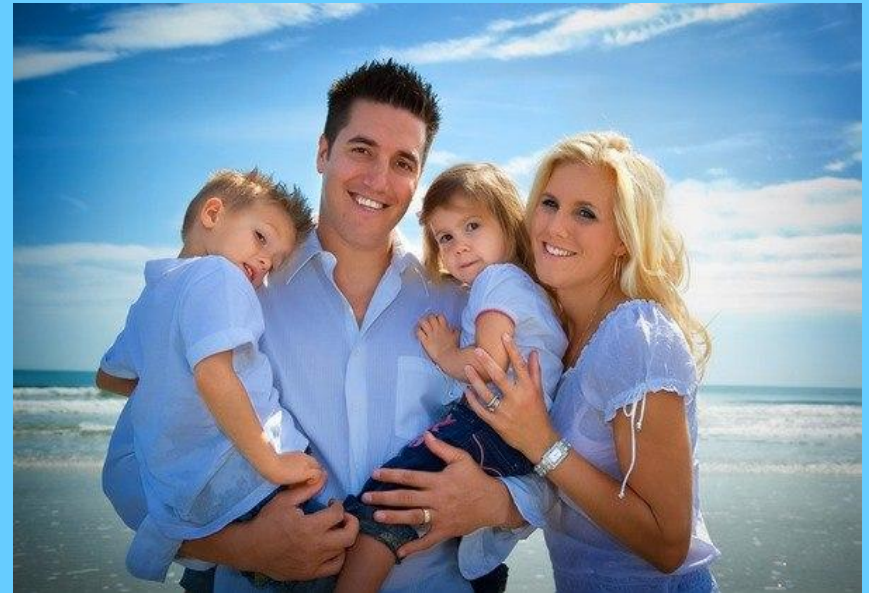
# Солнцезащитные крема

- 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.



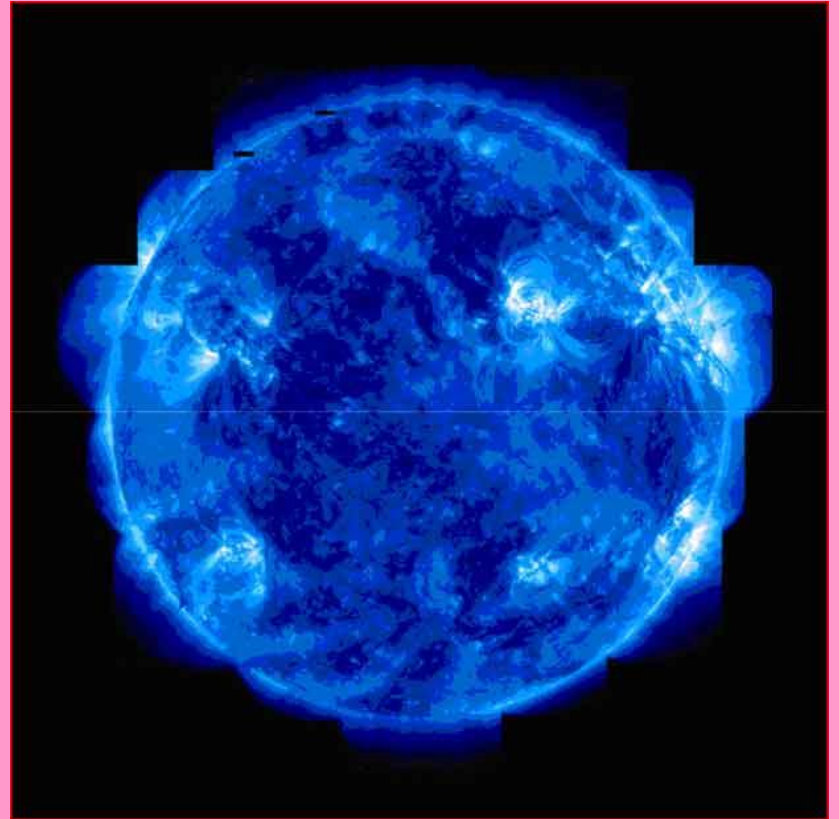
# Солнце полезно

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.

