

Загар- польза или вред?

Презентацию подготовила:

Зинина Анжела

ученица 8 «А» класса

МОУ «СОШ №63 с УИП»

города Саратова

Учитель: Кузнецова Т.А.

Цель:

- Выяснить полезный ли загар или он наносит вред коже.

- Солнечная энергия является не просто источником света, а источником жизни. Без нее невозможен рост растений, развитие животных и жизнь человека. Польза и вред солнечного загара является предметом многочисленных споров. Некоторые считают загар полезным для здоровья, а другие убеждены во вреде ультрафиолета. Каков же верный ответ?



Польза

- Ультрафиолетовые лучи проникают под кожу только на 1 мм, но этого расстояния достаточно для того, чтобы разрушались бактерии, понижался уровень холестерина, усиливалось тканевое дыхание, начинали нормализоваться обменные процессы. Ультрафиолет понижает восприимчивость ко многим вредным элементам и веществам таким как, ртуть, свинец, бензол, кадмий, сероуглерод.



Полезьа

- Необходимый для жизни витамин D, который играет роль строительного сырья для костей и зубов, образуется лишь под действием солнечных лучей. У детей дефицит этого витамина может стать причиной рахита и нарушения формирования костной ткани, а у взрослых может привести к образованию остеопороза. Солнечные лучи увеличивает выработку многих половых гормонов. Солнце активно влияет на выработку серотонина – гормона радости. Вот почему в солнечную погоду у человека испаряется грусть и поднимается настроение.



Вред

- Продолжительное нахождение на солнце может отрицательно повлиять на здоровье. Вред может быть нанесен не только в качестве ожогов или солнечных ударов. Воздействие солнца может иметь и «отложенные последствия». Это означает, что влияние солнечных лучей может привести к серьезным заболеваниям спустя годы.



Вред

- Чрезмерное действие ультрафиолета и пренебрежение правилами пребывания на солнце может нанести непоправимый вред организму. Избыток солнечной энергии может стать причиной ослабления иммунитета, так как все силы расходуются на защиту от солнца.



- Ультрафиолет является одним из факторов старения. Согласно проводимым исследованиям Ультрафиолетовые лучи могут проникать в генетический аппарат клеток кожи и активизировать свободные радикалы, являющиеся основной причиной старения. По сути, загар не несет вреда, но он проходит через стадию ожога, который очень вреден. Сегодня уже научно обоснована прямая связь между ожогами и развитием онкологических заболеваний. Ожоги, которые были получены в детстве, повышают вероятность появления меланомы, а ожоги, которые образовывались у взрослых, повышают вероятность появления рака кожи.



Как правильно загорать на солнце?

- Если вы мечтаете о красивом загаре, то нужно следует знать несколько правил, чтобы загар смог принести пользу, а не вред. Оптимальное время для загара - утром с 8 до 11 и вечером с 16 до 19.



- В обеденное время солнечные лучи особенно интенсивны, а воздух максимально насыщен, что способствует образованию ожогов. Если в полдень вы все же решили остаться на пляже, то лучше переместиться в тень или укрыться зонтиком. Не забывайте пользоваться солнцезащитными кремами. Отправляясь на пляж, нужно обязательно взять с собой головной убор и солнцезащитные очки.



- Нужно помнить, что яркие солнечные лучи могут спровоцировать образование мелких морщинок, а ваши волосы без защиты могут стать ломкими и тусклыми. Когда вы загораете, то поочередно меняйте положение своего тела каждые 5-10 минут. Не рекомендуется загорать более часа. Если после приема солнечных ванн ваша кожа покраснела, то смажьте ее кефиром или сметаной. Загорать снова можно лишь после того, как спадет краснота.



МОРАЛЬ!

- Всего должно быть в меру. В разумных количествах солнце приносит пользу, но во избежание нежелательных последствий не превышайте допустимое время нахождения на солнце.



Вывод:

- Я выяснила полезный ли загар или он наносит вред коже.

Источники:

- <http://www.vashaibolit.ru>