Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Костомукшского городского округа «СОШ №2 им. А. С. Пушкина»

***«Загар. Польза или вред»***

Выполнил: Целищев Иван, ученик 3А класса

Руководитель: Кочик В. Г.,

учитель начальных классов

г. Костомукша

2023

**Введение**

**Актуальность.**

111н21Прошлым летом я отдыхал у тети в Севастополе, много времени проводил на солнце и сильно загорел. Кроме того, я видел вокруг много загорелых людей, и мне стало интересно, а не вредно ли загорать? Несмотря на то, что на солнышке приятно, хотелось бы получать от этого еще и пользу. Поэтому я решил узнать про загар побольше.

**Цель исследования:** узнать, как появляется загар и вреден или полезен он для человека.

**Задачи:**

1**.**Узнать, что такое загар.

2.Выяснить, какой вред приносит загар.

3.Выясннить, какую пользу приносит загар.

4. С помощью литературы и собственных наблюдений определить, что преобладает польза или вред.

5.Узнать правила безопасного загара.

**Метод исследования:** анализ литературы по теме, наблюдение.

**Гипотезы:**

1. Предположим, что загар приносит больше вреда, чем пользы.

2. Предположим, что загар приносит больше пользы, чем вреда.

**Основная часть**

Солнечный свет состоит из ультрафиолетовых и инфракрасных лучей. За загар отвечают ультрафиолетовые лучи. Они бывают трех видов: УФА (ультрафиолетовые лучи класса А), УФВ (ультрафиолетовые лучи класса В), УВС (ультрафиолетовые лучи класса С). УФС лучи являются самыми опасными, но они задерживаются атмосферой и вреда нам не приносят. УФВ лучи наносят коже серьезный вред, вызывают солнечные ожоги, ведут к преждевременному старению. Они и вызывают появление загара. При попадании лучей на тело кожа вырабатывает пигмент – **меланин**, в результате чего ее цвет становится темнее, то есть загорает. УФА лучи способствуют появлению морщин, уменьшают эластичность кожи и ускоряют ее старение. Из-за меланина цвет кожи у всех разный. Африканцы не могут загорать, потому что у них слишком много меланина в коже. Поэтому цвет кожи у них тёмный. А еще существуют альбиносы. Они тоже не могут загорать, так как меланина у них нет, кожа светлая и сразу сгорает.

Е Когда я отдыхал в Севастополе, я наблюдал за своей кожей в течении 10 дней. Мы отдыхали в конце августа, и было очень жарко. Температура днем поднималась до 36 градусов. Мы шли на пляж после завтрака в 10 часов и старались вернуться до 12 часов дня. Мы одевали панамки и пользовались солнцезащитным кремом. Вот результаты моих наблюдений.

* В 1 и 2 дни кожа стала слегка розовой
* 3 и 4 день кожа начала приобретать светло-коричневый оттенок
* В 5 день задержались у моря на 1 час, и несмотря на солнцезащитный крем кожа вечером покраснела и болела, мама намазала мазью «Бепантен»
* 6 и 7 дни старался держаться в тени, кожа была красная и болела
* 8 день кожа уже не красная, а светло-коричневая и не болит
* 9 и 10 дни кожа коричневая и несмотря на более длительное пребывание на солнце, не краснеет и не болит, а становится все более коричневой.

Пребывание на солнце вредно так как солнечные лучи:

1. Подавляет иммунитет.
2. Способствует обострению хронических заболеваний.
3. Ускоряет старение кожи.
4. Повышает риск раковых заболеваний кожи.
5. Длительное пребывание на солнце может вызвать солнечный ожог.
6. Длительное пребывание на солнце без головного убора, может вызвать солнечный удар.

Пребывание на солнце полезно потому что:

1.Вырабатывается витамин Д.

2.Загар лечит от разных заболеваний, уничтожает разные грибки и бактерии.

3.Загар усиливает циркуляцию крови в организме

4.Улучшает настроение

Правила загара.

1. Лучшее время для загара до 11утра и после 16 часов дня, с11 до 16 часов дня оставаться в тени .

2. Нужно защищать тело с помощью одежды из натуральных материалов. Обязательно использовать головной убор.

3.Использовать солнцезащитный крем

4. Загорать нужно постепенно, каждый раз увеличивая время загара.

Интересные факты.

* Кожа за ушами, которой никогда не касались лучи солнца, моложе кожи головы на 10 – 15 лет.
* Одежда не защищает кожу полностью: хлопок пропускает 6% солнечных лучей, в мокром виде 20%, синтетика 70%.
* Вы загораете даже в пасмурную погоду.
* УФ лучи попадают в воду на глубину до 1 метра.
* Солнечные лучи отражаются от песка, травы, и поверхности воды, поэтому чем вы ближе к воде, тем сильнее вы загораете.

и 10 дни кожа коричневая и несмотря на более длительное пребывание на

**Заключение**

Таким образом, в результате своего исследования я выяснил, что загар может быть, как полезным, так и вредным. Я узнал, что дети должны меньше находиться под солнечными лучами, так как в их коже мало меланина, и они загорают меньше, чем взрослые. Я понял, что мы загораем и в воде, и на суше. Знаю, что покраснение и болезненность кожи называют солнечным ожогом, и чтобы его не было, нужно соблюдать правила загара.

В результате проведенного исследования могу сказать, что мои гипотезы подтвердилась. Неумеренный загар действительно приносит больше вреда, чем пользы, но если следовать простым правилам, то он не принесет вреда.

**Список литературы**

//

1.  Кузнецов, И. Солнце друг и враг / И. Кузнецов // Экология и жизнь. - 2008.- № 8.- С. 83-85.

2. Свободная общедоступная мульти язычная универсальная интернет-энциклопедия:

ru. wikipedia. org