

ЗАГАР : ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД ?



Цель:

узнать, как появляется загар и не вреден или полезен он для человека.

Задачи:

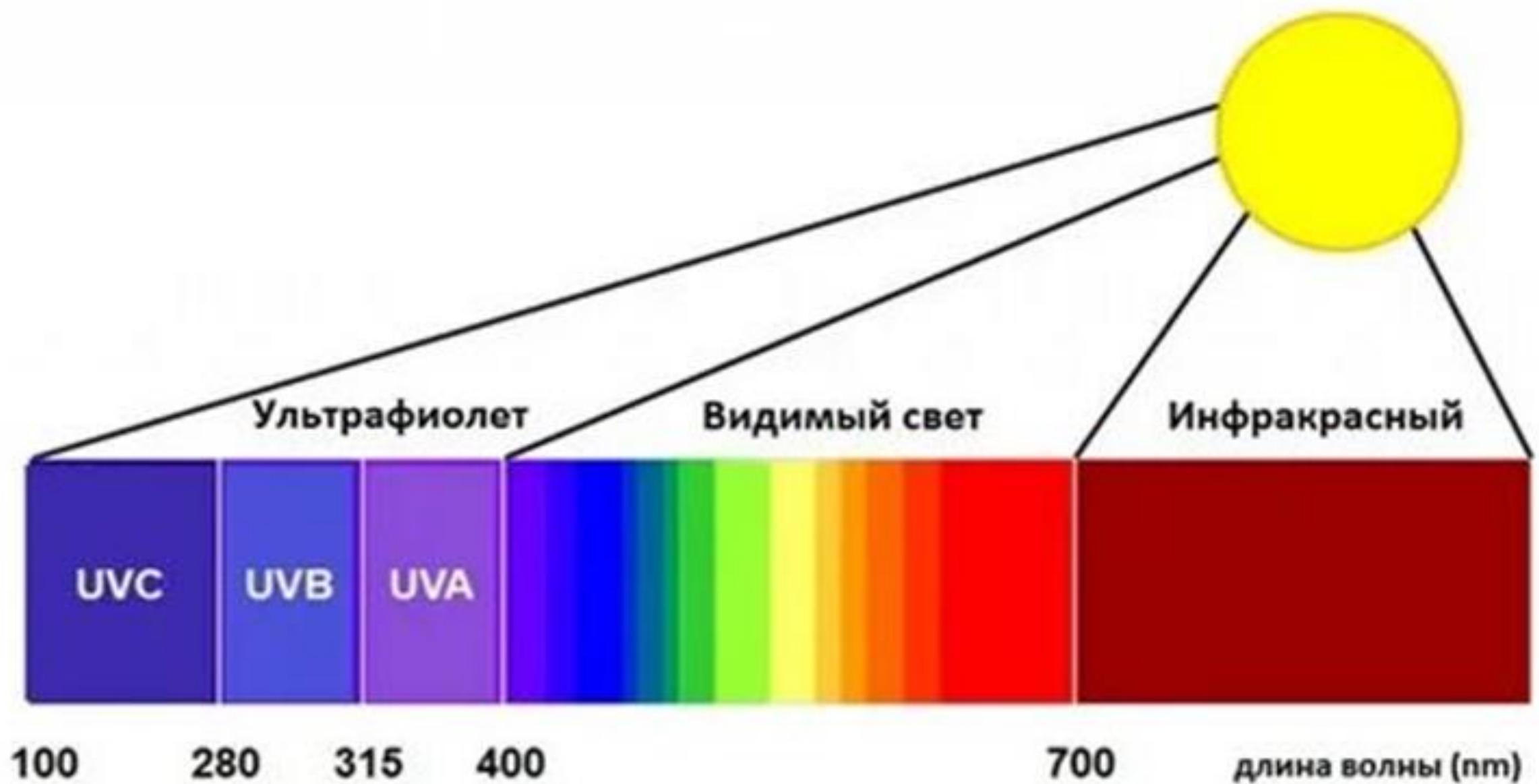
1. Разобраться, что же такое загар, почему наша кожа меняет цвет.
2. Выяснить, какой вред приносит загар.
3. Выяснить, какую пользу приносит загар.
4. С помощью литературы, и собственных наблюдений определить, что же преобладает – польза или вред.
5. Узнать, как сделать загар безопасным.

Гипотезы:

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

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







озоновый слой

УФС-лучи

УФА-лучи

УФВ-лучи

верхний защитный слой кожи

ороговевшие клетки кожи

клетки кожи с меланином

базовый слой кожи







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

Солнце полезно

1. Вырабатывается витамин Д.

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

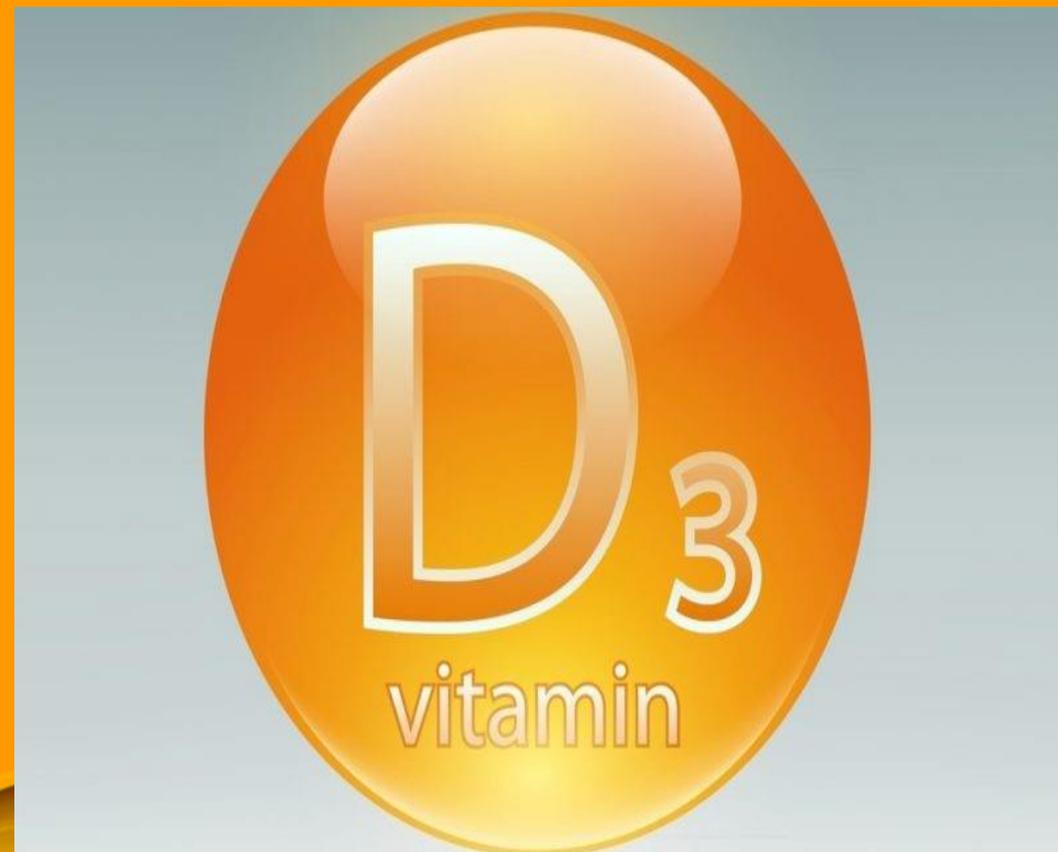
3. Загар усиливает циркуляцию крови в организме

4. Улучшает настроение

КАКУЮ ПОЛЬЗУ ПРИНОСИТ ЗАГАР

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



КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСИТ ЗАГАР

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.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЗАГАРА

- 1 Лучшее время для загара до 11, и после 16 часов дня.
- 2 Загорать нужно постепенно, каждый раз увеличивая время загара.
- 3 Нужно применять средства для загара.
- 4 Используйте головной убор, чтобы защититься от солнечного удара.

ЗАЩИТА ОТ ЗАГАРА

Лучшая защита от солнца с 11 до 16 часов дня оставаться в тени.
Нужно защищать тело с помощью одежды из натуральных материалов и использовать солнцезащитный крем



ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЗАГАРЕ

- 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.



ДНЕВНИК НАБЛЮДЕНИЙ

- 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.
- 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.

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 в воде мы загораем, так же как и на пляже. 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 моя гипотеза подтвердилась. Неумеренный загар действительно приносит больше вреда, чем пользы, но если следовать простым правилам, то он не принесет вреда.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ