



проект

# «Солнце, которое всегда с тобой»

# Описание ситуации

С глубокой древности отношение человека к солнцу носило сакральный характер. Однако, поклоняясь небесному светилу как особому божеству, люди в то же время отмечали благотворное влияние его лучей на человеческий организм.

Однако вопрос об исключительно благоприятном воздействии солнца остается спорным до сих пор. И это неудивительно — ведь «передозировка» чревата достаточно серьезными последствиями. В XX веке человечество изобрело «мини-аналог» огненному светилу — солярий. Но люди до сих пор предпочитают искусственному солнцу, естественное, так как не знают правил пользования солярием.



### ***Проблема:***

Незнание правил и пользы посещения солярия;

### ***Объект:***

Здоровье людей;

### ***Предмет:***

Студенты техникума, категория людей посещающих солярий.

### ***Цель:***

Популяризация преимуществ «ручного» солнца, прояснение наиболее важных моментов, которые необходимо учитывать при походе в солярий.

### ***Задачи:***

1. Собрать и проанализировать информацию по вопросам проекта;
2. Провести исследование «Загар в солярии»;
3. Разработать рекомендации по правильному использованию солярия, на основании проведенных исследований;
4. Создать буклет: «Солярий – второе солнце»;
5. Провести акцию.

# Устойчивость проекта

Принимая во внимания, что вопрос здоровья людей является актуальным в современном обществе, а также учитывая значимость проекта для каждого отдельного человека, финансирование проекта может осуществляться силами салонов красоты, где присутствуют солярии нашего города, с возможной целью привлечения потенциальных клиентов. Устойчивость проекта также может поддерживаться наличием собственных ресурсов школы, на которых и строится основная часть бюджета проекта.

## Распространение результатов

Данный проект может использоваться как в салонах красоты, так и непосредственно медицинских учреждениях, в школах. Проект связан со здоровьем человека, которое является неотъемлемой его частью. Вопросы здоровья актуальны и в современной жизни.

# Воздействие ультрафиолетового излучения

Ультрафиолетовое излучение (ультрафиолет, УФ, UV) — электромагнитное излучение, занимающее диапазон между видимым и рентгеновским излучением.

Источниками ультрафиолетового излучения являются: все тела, имеющие температуру свыше 1000 градусов, то есть солнце.

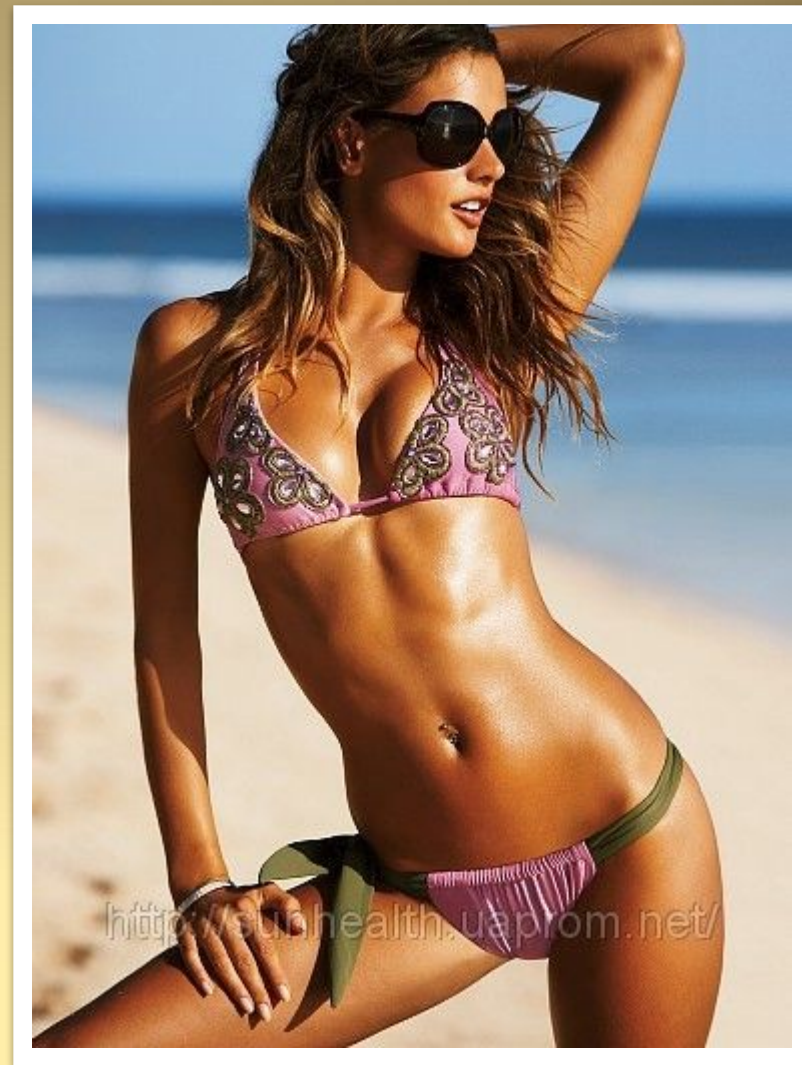
Значительна роль УФ излучения в образовании в организме витамина D, укрепляющего костно-мышечную систему. При контролируемом воздействии на кожу ультрафиолетовых лучей, одним из основных положительных факторов считается образование на коже витамина D.





*Когда вы загораете на солнце, вы вынуждены справляться с:*

- **Погодными условиями.** Вне зависимости от погодных условий, ультрафиолетовые лучи проходят сквозь облака даже в пасмурный день. Интенсивность меняется в зависимости от количества облаков.
- **Высотой.** Интенсивность ультрафиолетовых лучей увеличивается на больших высотах.
- **Озоновым слоем.** Постоянные изменения во внешней атмосфере Земли влияют на количество ультрафиолета, достигающего поверхность планеты
- **Сезонностью**  
В зависимости от времени года, солнечный свет может быть более или менее интенсивным.



# Какие именно лучи вы получаете?

Если вы загораете в солярии вы всегда знаете ответ

*Загар – это игра «поймай лучи». Загорая в салоне, Вы получаете научно сбалансированную дозу ультрафиолета, которая сводит риск получения ожога к минимуму. Такой контроль практически невозможен на открытом воздухе.*

*Когда вы загораете на пляже, на вас обрушивается огромный, неконтролируемый поток всех видов ультрафиолетовых лучей, которые испускаются солнцем, включая самые интенсивные. Эти лучи исключены в солярии.*



# Почему многие дерматологи не любят загар?

Если регулярное солнечное воздействие может помочь воспрепятствовать раку, то почему мы всегда слышим обратное?

*Дерматологическая промышленность делает большую часть денег на запугивании клиентов. Один из выдающихся Нью-Йоркских дерматологов установил, что 50-90% дерматологической промышленности составляют косметические средства. Рак кожи-важный вопрос – важный вопрос в дерматологической промышленности, так как это единственный предмет, который заинтересованные лица могут предоставлять как критический. К сожалению, в их рвении обратиться к данной теме, эти заинтересованные лица преувеличивают исследовательские изыскания в дерматологической промышленности, давая только некоторые аспекты этого очень спорного вопроса.*



# Отношение к загару

*Всем известно, что загар в солярии является предметом негативного отношения, которое не основывается ни на каких научных фактах. Более того, активно распространяется среди СМИ.*

*Позднее было проведено новое научное исследование, в результате которого была доказана польза УФ-лучей при умеренном воздействии на кожу.*

**ФАКТ :**

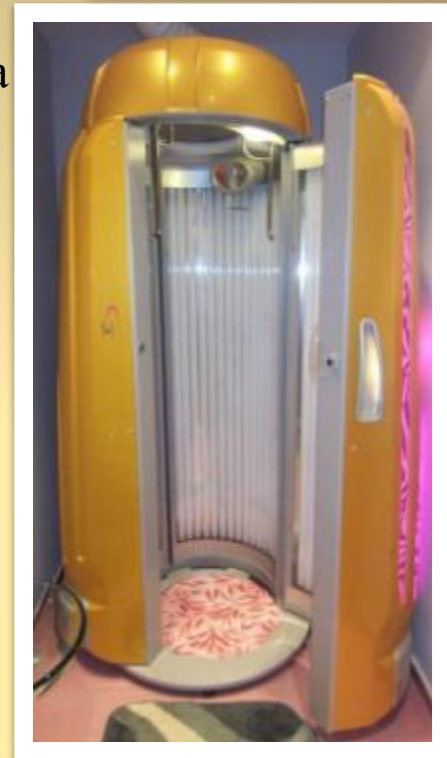
*На каждого человека, причиной смерти которого явилась избыточное УФ-излучение, приходится 300 человек, которые умирают от недостатка ультрафиолета.*



# Достоинства солярия

Когда вы загораете в солярии, вы получаете удовольствие от:

- Контроля.** Вы всегда точно знаете, какие виды ультрафиолетовых лучей вы получаете и как долго вам нужно их получать.
- Удобства.** Вам не нужно волноваться о капризах природы. В салоне всегда тепло и уютно.
- Быстроты.** Вам не нужно целый день лежать на пляже, чтобы получить загар.
- Сервиса.** В профессиональных салонах тщательно следят за вашим здоровьем и советуют, как получить хороший загар и при этом не обгореть.



*Загар в солярии позволяет вам тщательно контролировать, какие виды ультрафиолетовых лучей получает ваша кожа, при этом риск получения ожога сводится к нулю. Солярий также поможет вам не зависеть от явлений природы, что практически невозможно, если вы загораете на воздухе.*



# Достоверные факты о загаре в солярии

- ✓ Солнечные лучи могут в значительной степени снизить риск заболевания раком;
- ✓ Случаи злокачественной меланомы значительно меньше у тех, кто получает умеренное солнечное воздействие;
- ✓ Загар в солярии помогает снизить возможность ожога;





# «Умный Загар»

*«Умный загар» – это всесторонняя концепция безопасности, основанная на знаниях.*

*Несколько разумных советов, как сберечь вашу кожу:*

*1. Избегайте ожогов.*

*Ожог – враг, который наносит коже огромный вред. Нежные кровяные сосуды могут лопаться от чрезмерного воздействия УФ лучей.*

*2. Изучите тип своей кожи.*

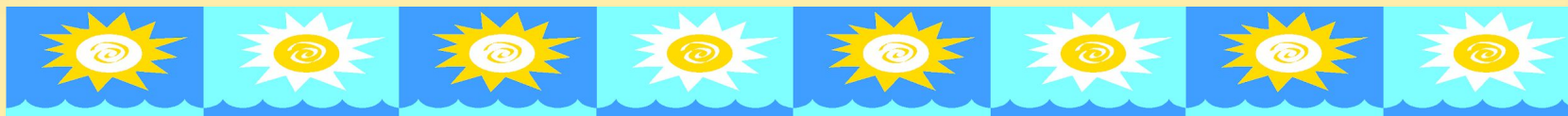
*Перед тем, как лечь в солярий, определите тип своей кожи.*

*3. Защищайте глаза.*

*Когда Вы загораете в солярии, кожа век должна быть защищена от УФ, которая может вызвать ожог сетчатки, катаракту. Загорая в солярии, используйте очки.*

*4. Лучшее всего загорать в солярии!*

*Используйте возможность разумного, чистого и контролируемого загара. Специально оборудованный солярий позволяет Вам без риска получить загар.*

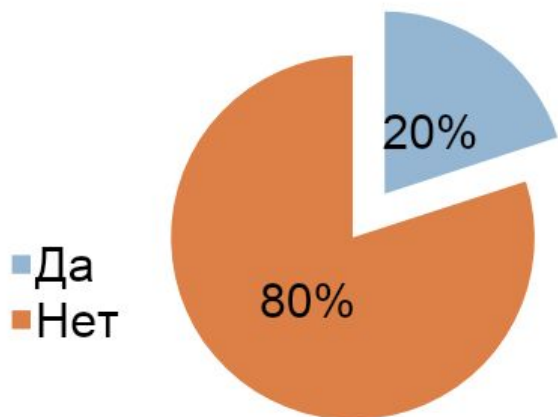


| Тип кожи               | Тип кожи I<br>кельтский                      | Тип кожи II<br>светлокожий<br>европеец | Тип кожи III<br>темнокожий<br>европеец | Тип кожи IV<br>средиземноморский | Тип кожи V         |
|------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------|
| Естественный цвет кожи | Очень светлый, розоватый                     | Светлый                                | Светло-коричневый                      | Смуглая                          | Очень смуглая кожа |
| Цвет глаз              | Светло-серые, светло-голубые, светло-зеленые | Голубые, серые, зеленые                | Серые, карие                           | Карие                            | Темно – карие      |
| Цвет волос             | Светлый блондин, рыжий                       | Светло-русые                           | Темно-русые, каштановые                | Темно-каштановые.                | Чёрные             |
| Наличие веснушек       | Много                                        | Не очень много                         | Редко                                  | Нет                              | Нет                |

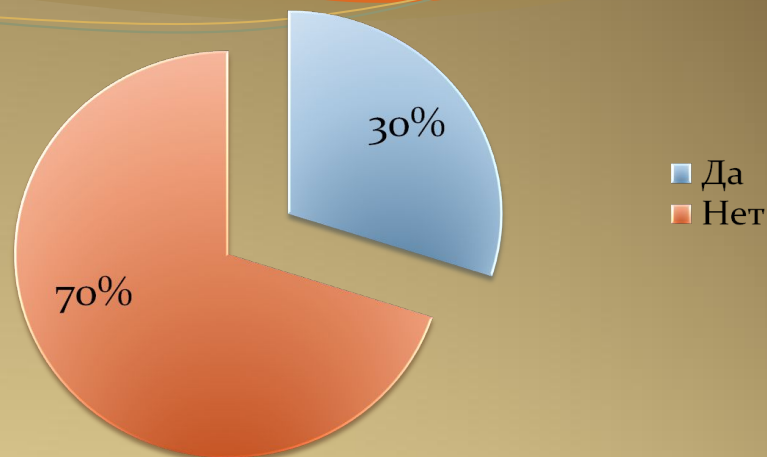
## Анкета:

- 1.Посещаете ли Вы солярий?
- 2.Знаете ли Вы правила посещения солярия?
- 3.Были ли у Вас какие-либо побочные эффекты после посещения солярия (аллергические реакции, раздражение кожи)?
- 4.Используете ли Вы средства для загара в солярии?
- 5.Считаете ли вы солярий полезным?

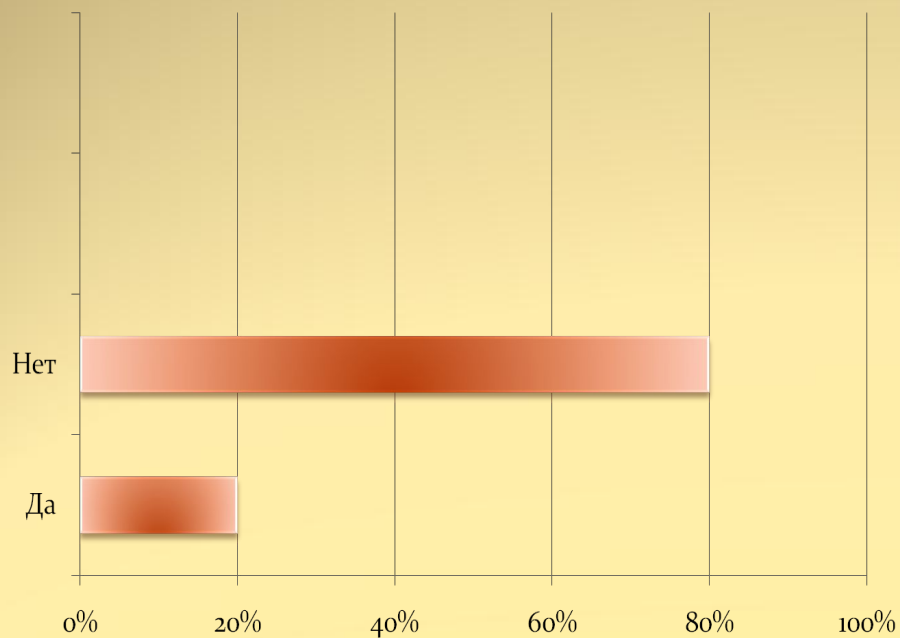
## Круговая диаграмма посещения солярия



## Знание правил посещения солярия



## Появление побочных эффектов после посещения солярия

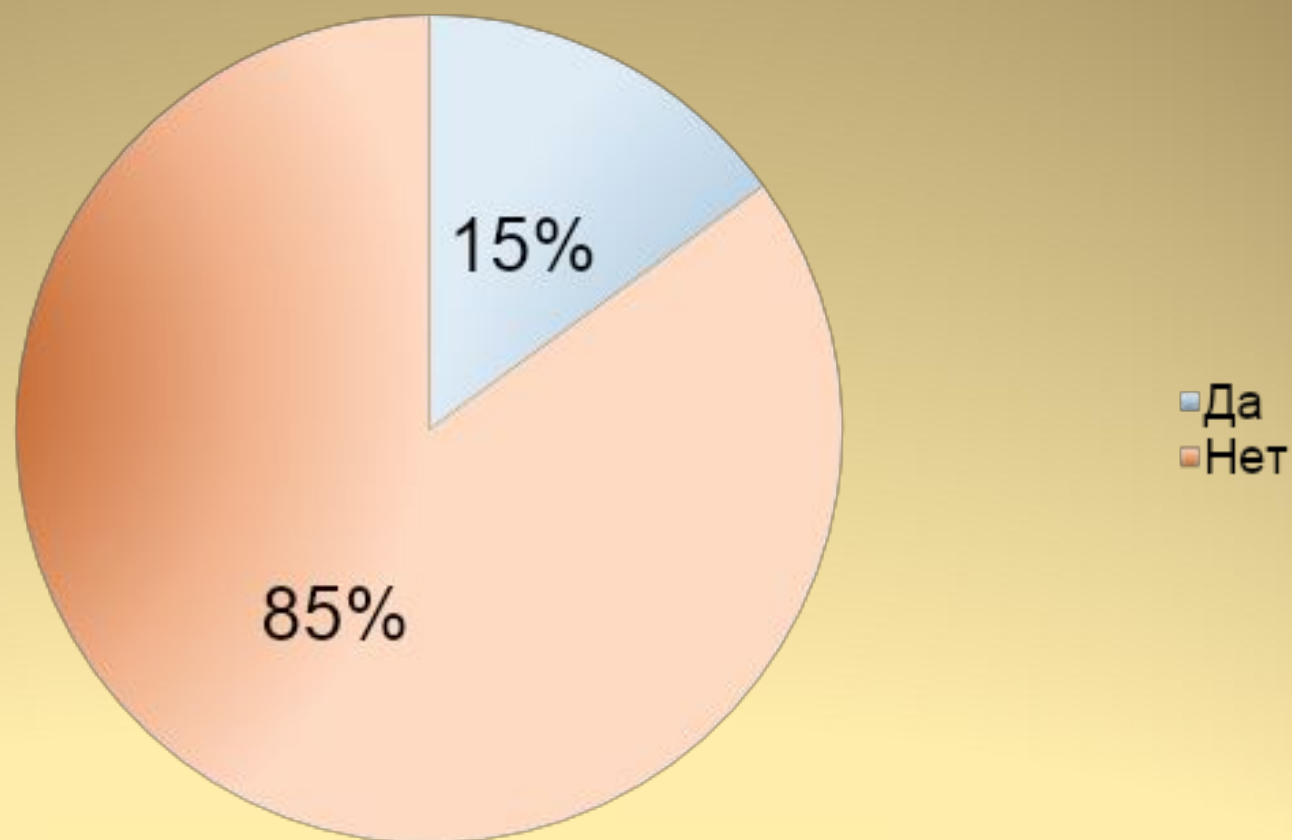


## Использования средств для загара в солярии





*Считаете ли Вы солярий полезным?*



# Противопоказания

Собираясь получить равномерный загар в солярии, следует помнить и о противопоказаниях. Перед загаром вы можете проконсультироваться с врачом. При некоторых заболеваниях и при приеме ряда лекарственных средств загорать в солярии и на солнце противопоказано. Строго запрещено посещать его беременным и кормящим женщинам, во время приема лекарственных препаратов: антидепрессантов, транквилизаторов и антибиотиков, также при истощении, при тяжелых формах туберкулёза, при бронхиальной астме с частыми и тяжелыми приступами, при любых, как злокачественных, так и доброкачественных опухолях, при выраженных нарушениях со стороны нервной и эндокринной систем, при повышенной чувствительности к солнечным лучам.

