

## **Консультация для родителей и педагогов**

### **«Как правильно загорать на солнце?»**

Независимо от того любим мы жару или предпочитаем прохладу, лета ждем все, а когда оно наконец-то наступило, мы, спрятав теплые вещи, одеваемся в короткие юбки и сарафаны, в шорты и майки и спешим на пляж.

И если сумасшедший зной в прошлом году для многих оказался неожиданностью, то этим летом мы приготовились встречать жару во всеоружии. Это касается не только заблаговременного приобретения кондиционеров, но и планирования пляжного сезона, то есть отдыха на берегу реки, озера или моря. Что же может быть прекраснее, чем возможность оказаться на побережье под нежными лучами солнца, наслаждаясь сочетанием воды и солнца, в результате которого можно приобрести еще и приятный бронзовый оттенок кожи.

Этот самый темный оттенок кожи – загар – не что иное, как защитная реакция организма на ультрафиолет. Под воздействием солнечных лучей клетки наружного слоя кожи начинают вырабатывать вещество меланин, которое и делает нашу кожу загорелой. В зависимости от индивидуальных особенностей каждого человека, реакция на ультрафиолетовые лучи может быть разной. Некоторым достаточно нескольких дней, чтобы приобрести ровный шоколадный оттенок, а кто-то долгое время напоминает «розового поросеночка» пока кожа не станет цвета загара. Так происходит потому, что содержание меланина в клетках каждого организма разное. А некоторым людям, чья кожа имеет мраморно белый оттенок, лучше совсем отказаться от загара. Им достаточно носить легкую одежду из натуральных тканей, сквозь которую будет проникать достаточное количество солнечного света для того, чтобы придать такой коже легкий оттенок загара.

В последнее время очень много говорится о вреде загара, но это не совсем так. Вредно загорать в полуденные часы, то есть в период времени с 12 до 16 часов, так как в это время ультрафиолетовое излучение действительно настолько активно,

что приносит больше вреда, чем пользы. Но, соблюдая это правило, мы получим только пользу от принятия регулярных солнечных ванн, ценность которых была известна еще целителям древности. Например, Гиппократ считал, что солнце – это прекрасная профилактика рахита. И действительно, именно солнечный свет – это основной источник важного для организма человека витамина D, который необходим для полноценной жизнедеятельности каждого из нас. В старину солнечными ваннами лечили ветряную оспу.

Кроме того, солнце – это естественный природный антидепрессант, способный зарядить нас энергией, поднять настроение и прибавить жизненных сил. Под действием солнечных лучей мы не только получаем естественный загар, но и избавляемся от усталости и переутомления.

Желая приобрести стойкий бронзовый загар, многие из нас, как только появляется возможность, стараются провести как можно больше времени под открытым небом. Хотя это не оправданный шаг, так как в борьбе за красоту, мы рискуем приобрести нежелательные эффекты от длительного пребывания на солнце. К таким последствиям в первую очередь относятся солнечные ожоги, которые не только не эстетично выглядят, но и могут иметь совершенно обратный эффект, делая кожу сначала воспаленной, а потом пятнистой, что очень далеко от совершенства. Важно помнить и о том, что длительное пребывание на солнце особенно в часы пик может спровоцировать развитие рака кожи. А о возможности получить тепловой или солнечный удар знает, конечно же, каждый взрослый человек.

Таким образом, если, взвесив все «за» и «против», учитывая индивидуальные особенности своей кожи, вы все же решились отправиться на пляж позагорать, то постарайтесь сделать этот процесс максимально приятным и минимально опасным для здоровья. Помогут избежать последствий неправильного загара и получить от самого процесса только удовольствие некоторые несложные правила. Придерживаясь этих правил, вы сможете обрести ровный и стойкий загар, который украсит вас, не причинив вреда.

## **Правила правильного загара**

1. Первое и самое важное правило – умеренность, особенно если вы только начали получать желаемый загар. Конечно, очень хочется быстро стать смуглянкой, поэтому, несмотря на индивидуальные особенности своей кожи, мы стремимся максимальное количество времени провести на пляже, тем более тогда, когда добираться до него приходится достаточно долго. Пожалейте свою кожу! Ведь ультрафиолетовые лучи, получаемые в неразумных количествах, сушат и старят ее. И если уж уезжать с побережья очень не хочется, на некоторое время накиньте на плечи легкое парео или укройтесь под зонтом. При этом также важно помнить, что солнечный свет отражается от водной глади и песка. Поэтому особенно важно контролировать длительность пребывания на солнце на начальном этапе получения загара.

2. Нужно помнить, что чем светлее естественный оттенок вашей кожи, тем меньше времени вы должны проводить на солнце. Для белокожих первые солнечные ванны не должны превышать 10-15 минут, их продолжительность должна увеличиваться постепенно. И помните, что чем кожа темнее, тем быстрее она загорает. Значит, приобретя даже незначительный оттенок загара, вы сможете быстрее добиться нужного оттенка, не обгорая на солнце.

3. Чтобы солнце со временем не превратило вас в сморщенную старушку, обязательно пользуйтесь специальными солнцезащитными средствами, которые современная косметология предлагает в большом количестве. Наносить защитные средства лучше за 15-20 минут до выхода под открытое солнце, но если такой возможности нет, то делать это нужно сразу же, раздевшись на пляже. Также важно пользоваться и средствами после принятия солнечных ванн, которые увлажняют, смягчат и успокоят кожу. Обязательно защищайте лицо, так как его кожа особенно подвержена воздействию ультрафиолета.

4. Если ваша кожа не слишком чувствительная, то вы можете позволить себе пару раз в неделю пользоваться скрабами для

тела, так как после их применения загар будет ложиться ровнее. Только не стоит пользоваться ими непосредственно перед выходом на пляж, а также сразу после него.

5. Собираясь позагорать, не забудьте захватить с собой головной убор и питьевую воду, чтобы не допустить перегрева.

6. Если вы все же обгорели и, придя домой чувствуете, что кожа накалилась, сразу же используйте средства от солнечных ожогов, которые нужно приобрести заранее. Если же ничего специального под рукой не оказалось, то используйте любой увлажняющий или детский крем. Кефир, по рецепту наших бабушек, не очень помогает, но, в крайнем случае, и он подойдет.

7. Не рекомендуется загорать сразу после приема пищи, также как не стоит этого делать и на голодный желудок.

8. Желаящим побыстрее приобрести шоколадный оттенок можно посоветовать загорать в движении. Прекрасно, если вы поиграете на пляже в волейбол, но можно и просто прогуляться по песочку. Также лучше загар ложится на мокрое тело, поэтому после купания не спешите вытираться, пусть вас обсушит солнышко.

9. Если вдруг вы заметили, что после пребывания на солнце ваша кожа покрывается пятнами или начинает зудеть, обязательно обратитесь к врачу, ведь реакция каждого человека на солнце индивидуальная, а значит, случаются и противопоказания для загара.

Следуя этим несложным рекомендациям, можно не только прекрасно отдохнуть, но и приобрести равномерный красивый загар без неприятных последствий для организма.