

СОЛНЦЕ ГРЕЕТ ДО...

Летом – и не загореть до черноты? Прийти первого сентября в школу с белым по-зимнему лицом? Ну уж дудки! Сколько бы ни было солнечных дней за все каникулы, нужно обязательно хорошенечко прожариться. Так? Или не так? Почему это взрослые велят уйти с солнца или напялить ненавистную панамку? Загар – это хорошо или плохо? Модно или не очень? Полезно или вредно?

Постараемся разобраться и начнем, как говорится, с истории вопроса.

Сто, двести, триста и более лет назад, а уж в Средние века тем более, загорать было не модно, а богатые люди вообще считали это неприличным. Загар свидетельствовал о том, что человек много времени проводит на открытом солнце, например трудится в поле. А поскольку в поле работали крестьяне, то богачи – дворяне и все, кто мог позволить себе не работать, – прятались от солнца, носили шляпы с широкими полями, а кисти рук закрывали перчатками.

В начале XX века в моду вошел массовый спорт, а следом за ним и загар. Вдобавок медики объявили, что солнечные лучи необходимы для здоровья. И даже всего-навсего 20 лет назад в России они считались настолько полезными, что некоторым больным прописывали зимой искусственный загар (под кварцевой лампой). Но потом ученые обнаружили, что солнечные лучи, особенно их ультрафиолетовые составляющие, способствуют образованию раковых опухолей. А рак – это очень-очень страшная болезнь. И что же, вообще теперь не загорать? Загорать, конечно, можно, но в меру. Не до ожогов. Не до солнечного удара.

Безопаснее всего загорать до 11 часов утра и после 17 часов дня. Самое вредное солнце – полуденное. Лучше провести на пляже пару часов до полудня в течение нескольких дней, чем, получив ожог за один день, мучиться потом неделями. И обязательно употребляй крем, защищающий кожу от солнечных ожогов. **Помни, что проще всего обгореть у воды и в воде во время купания.** Вода отражает солнечные лучи, поэтому ты загораешь как бы вдвойне. И даже в тени продолжаешь загорать под отраженными от воды лучами.

Когда выходишь из воды, не забудь насухо обтереться – капельки подобны крохотным увеличительным стеклышкам, а крем от загара уже смыт водой. Ты же не хочешь покрыться мелкими ожогами!

На пляже всегда закрывай голову, чтобы не получить солнечный удар. Подойдет кепка, панамка, косынка или просто полотенце, намотанное, как чалма. Но и в головном уборе не стоит слишком долго находиться на солнце. Поэтому если ты почувствовал симптомы солнечного удара – головную боль, шум в ушах, тошноту, сильную усталость, если пот течет в три ручья, то нужно

немедленно уйти в тень, попить холодной воды и положить холодное мокрое полотенце на голову. Все неприятные ощущения вскоре исчезнут.

При сильном солнечном ударе могут начаться судороги, температура резко подскочит, чуть ли не до сорока градусов, ты можешь даже потерять сознание. Тогда придется долго обливать тебя холодной водой и обертывать мокрой тканью. И вряд ли взрослые после этого до конца каникул пустят тебя на пляж.