Výchova ke zdraví – Úkoly na týden od 6. 4. do 9. 4. 2020

- pokračujeme dál v poznámkách:

3) Sluneční záření

- podmínka života

- sluneční záření zahrnuje celý komplex záření různých vlnových délek s různým vlivem na lidský organismus

Infračervené záření – je pohlcováno neživými tělesy i těly organismů a způsobuje jejich zahřívání

-Je-li příliš silné, podráždí kožní tepelná čidla i čidla, která reagují na bolest. Bolest se dostaví, jestliže je kůže v ozářeném místě zahřáta nad 43,5°C. V důsledku působení tepla se kožní cévy rozšíří a teplo se dostává i do dalších částí organismu. Přiměřené dávky infračerveného záření mohou snížit místní pocit bolesti, uvolňují napětí některých svalů – využití v rehabilitaci při onemocnění pohybového aparátu

Ultrafialové záření – po dopadu na povrch těla způsobí prokrvení kůže a její zčervenání. Ovlivňuje řadu fyziologických dějů v organismu – brání rozvoji infekcí, podmiňuje tvorbu vitamínu D – ,a to v závislosti – na celkovém množství záření

- na době, po kterou záření na povrch těla působí

-optimální dávky záření jsou pro každého člověka individuální, vzhledem k typu pleti i momentálnímu zdravotnímu stavu

- s pomocí tabulky se pokuste určit typ své pokožky

Pokožka	Charakteristika	Doba přirozené ochrany Bez ochranného přípravku
Světlá a citlivá	Nikdy se neopálí Vždy zčervená Objeví se puchýře	max. 5 – 10 min.
světlá	Opálí se jen zřídka	max. 10 -20min.

	zčervená	
normální	Většinou se opálí Zčervená a brzy zhnědne	max. 20- 30 min.
snědá	Ztmavne bez předchozího zrudnutí	max. 40 min.

- čísla ochranných faktorů u opalovacích krémů přibližně vyjadřují, kolikrát je možné (oproti údajům uvedeným v tabulce) prodloužit pobyt na přímém slunci bez škodlivých účinků

DÚ

-Jak dlouhou dobu by se mohl bez obav opalovat zdravý člověk světlé pleti, použije-li přípravek s ochranným filtrem 12?

- Jaké jsou správné zásady bezpečného pobytu na slunci?

- V jaké denní době není vhodné pobývat na přímém slunci?

- Jak staré děti bychom vůbec neměli vystavovat přímému slunečnímu záření?

! Úkoly zpracovávají všichni žáci, každý sám za sebe – snažte se budeme hodnotit, odeslat nejpozději do čtvrtka 9. 4. 2020 do 12:00.

Děkuji za spolupráci