

SAUĻOŠANĀS IETEKME UZ ORGANISMA VESELĪBU

Mērķis

Pilnveidot izpratni par sauļošanās ietekmi uz organisma veselību, analizējot tekstu un apmainoties ar viedokļiem.

Skolēnam sasniedzamais rezultāts

- Lasa analītiski par sauļošanās ietekmi uz organismu.
- Izsaka un pamato savu viedokli par sauļošanās ietekmi uz ādas veselību.
- Zina, kas jāievēro sauļojoties.

Nepieciešamie resursi

Teksta fragmenti (pielikums).

Mācību metodes

Darbs ar tekstu, diskusija, situācijas analīze.

Mācību organizācijas formas

Frontālais darbs, pāru darbs, individuālais darbs.

Stundas gaita

Stundas fāze, laiks	Skolotāja darbība	Skolēnu darbība
Aktualizācija, 3 minūtes	Jautā: „Vai Jūs sauļojaties? Kur? Cik bieži?” Paskaidro, ka sabiedrībā un plašsaziņas līdzekļos izskan pretrunīgi viedokļi par sauļošanās ietekmi uz organismu. Jautā, kādus viedokļus par sauļošanos ir dzirdējuši skolēni. Informē, ka šodien stundā noskaidros sauļošanās ietekmi uz ādas veselību.	Izsaka dažādus viedokļus. Pastāsta par dzirdētajiem viedokļiem.
Apjēgšana, 25 minūtes	Izdala skolēniem teksta fragmentus (pielikums) un aicina, individuāli lasot, atzīmēt uz lapas malām, kur ir minēta sauļošanās pozitīvā un kur – negatīvā ietekme. Pielikumā doti trīs dažādi teksta fragmenti, skolēni pāri saņem vienādu teksta fragmentu. Aicina skolēnus pāros apspriest lasīto un apkopot to savās pierakstu burtnīcās tabulas vai domu kartes veidā.	Lasa teksta fragmentus, atzīmējot tajos sauļošanās negatīvo un pozitīvo ietekmi. Izveido pārus un pa pāriem apspriež faktus no teksta. Apkopo tos tabulā vai domu kartē.

Stundas fāze, laiks	Skolotāja darbība	Skolēnu darbība
	<p>Aicina skolēnus apsēsties aplī, tā lai cits citu redz. Uzdod skolēniem jautājumus, ar kuru palīdzību, iesaista viņus diskusijā.</p> <p>Piemēram: Vai sauļoties ir labi vai slikti? Kādi fakti to apliecina? Kuram ir cits viedoklis? Uz kādiem faktiem tas ir pamatots? utt.</p> <p>Neuzkrītoši vada diskusiju, rosinot skolēnu aktivitāti, bet nepaužot savu viedokli. Seko līdzi, lai skolēni ievērotu diskusiju kultūru (nepārtraukt klasesbiedrus, uzklausi citu viedokli, savu viedokli pamatot ar faktiem nevis emocijām).</p> <p>Diskusija ir beigusies, kad skolēniem vairs nav komentāru. Visi, kas gribēja, ir izteikušies.</p>	<p>Kāds skolēns nosauc faktus, kas apstiprina sauļošanās pozitīvo ietekmi.</p> <p>Citi skolēni izsaka faktus par sauļošanās negatīvo ietekmi.</p> <p>Iesaistās diskusijā, raksturojot gan negatīvo, gan pozitīvo sauļošanās ietekmi.</p>
Lietošana, 12 minūtes	<p>Rosina apdomāt atbildi uz jautājumu: „Vai var viennozīmīgi pateikt, ka sauļoties ir labi vai slikti?”</p> <p>Uzraksta uz tāfeles jautājumu: „Kas jāņem vērā sauļojoties?”</p> <p>No skolēnu atbildēm veido shēmu uz tāfeles, komentē, papildina, iesaka vēl citus faktorus, kas jāņem vērā sauļojoties.</p> <p>Izdala katram vienu lapiņu. Aicina atkal atgriezties savās vietās un atrisināt problēmsituāciju.</p> <p>Piemēram, tava ģimene ir laimējusi loterijā ceļojumu uz Ēģipti, tur gaidāms saulains laiks, gaisa temperatūra ap 35 °C. Uzraksti trīs noteikumus, kas Tev noteikti jāievēro, atrodoties saulē. Lūdz dažus skolēnus izlasīt to, ko pierakstīja uz lapiņām. Rosina pārējos skolēnus lapiņas, izejot no klases, nolikt uz skolotāja galda.</p> <p>Pārlasa tās un pārlicinās, vai skolēni sapratuši, kas jāievēro, atrodoties saulē, lai pasargātu savu ādu.</p>	<p>Atbild, ka nevar viennozīmīgi pateikt, jo ir dažādi faktori, kas jāņem vērā, piemēram, cilvēka ādas tips, sauļošanās laiks un ilgums, dzimumzīmes uz ādas, sauļošanās krēmu lietošana utt.</p> <p>Atgriežas savās vietās, risina problēmsituāciju, risinājumu uzraksta uz lapiņas.</p> <p>Nodod lapiņas.</p>

Vērtēšana

Skolotājs seko līdzi un frontāli novēro, kā skolēni strādā ar tekstu, vai atrod būtiskākos faktus, kā faktus izstāsta pāros, kā skolēni aizpilda tabulu, vai skolēni viedokli pamato ar faktiem, nevis emocijām, kā ievēro diskusiju kultūru, vai apspriež dažādus faktorus, kas jāņem vērā sauļojoties, un, izlasot tekstu uz lapiņām, secina, kā izpratuši, kas jāievēro, atrodoties saulē.

Skolēni diskusijas laikā novērtē savas prasmes atrast tekstā faktus, tos pateikt klasesbiedram, argumentēt savu viedokli, ievērot diskusijas kultūru, izmantot stundā apgūtās zināšanas problēmsituācijas risināšanā.

Skolotāja pašnovērtējums

Secina, vai bija piemērots teksts, vai šis temats bija piemērots, lai skolēni mācītos argumentēt savu viedokli par sauļošanās ietekmi uz organisma veselību.

SAUĻOŠANĀS IETEKME UZ ORGANISMA VESELĪBU

Tā kā tuvojas vasara un mums visiem gribas sauļoties. Ir jāievēro, kā pareizi sauļoties, lai nenotiktu nekas sliktas pašiem vai ādai.

Miljoniem eiropiešu vairāk vai mazāk regulāri izmanto mākslīgās sauļošanās iespējas solārijos. Jaunākie pētījumi liecina, ka sauļošanās solārijos veicina ādas novecošanos, vājina saistaudus, izraisot celulītu, palielina alerģijas un ādas vēža iespējas. Pat pareizi sauļojoties, āda kļūst sausa, var rasties apdegumi un citas ādas slimības.

Saskaņā ar pētījuma datiem vienas no nāvējošākajām vēža formām – melanomas – attīstības risks pieaug par 75%, ja cilvēks sāk izmantot mākslīgās sauļošanas iekārtas vecumā līdz 30 gadiem.

Cilvēki gatavi riskēt ar savu veselību un pat dzīvību, lai iegūtu brūnu ādas iedegumu.

Amerikas veselības aizsardzības speciālisti iesaka gada laikā nepārsniegt maksimāli 50 saules peldes, ieskaitot solārija apmeklējumus un sauļošanu vai sportošanu pludmalē.

Tomēr solārijiem joprojām ir daudz piekritēju. Nesen tika atklāts, ka ultravioletie stari organismā rada īpašas vielas, kuras izplatās pa visu ķermeni un vairāku stundu garumā rada labu noskaņojumu.

Sievietes, kuras izmanto solāriju, bieži saka, ka viņas ir labā formā un jūtas ļoti labi! Tā neapšaubāmi ir viena no mākslīgās saules labajām īpašībām. Vairākos pētījumos uzsvēta ultravioletā starojuma labvēlīgā ietekme uz veselību, piemēram, ultravioletās gaismas ietekmē ādā veidojas D vitamīns. Uzturs nodrošina tikai 10–25% no organismam nepieciešamā D vitamīna. Pārējo cilvēka ķermenis veido pats saules gaismas ultravioleto staru (dabisko vai mākslīgo) ietekmē. Savukārt D vitamīns nepieciešams kaulu stiprībai un veselībai. Arī sirds slimību pētnieki atzīst, ka saulei ir liela dziednieciska nozīme. Viņi uzskata, ka D vitamīna trūkums asinīs ir daudzu sirdsslimību pamatā. Savukārt citi pētnieki raksta, ka solārijs uzlabo ādas izskatu, jo mazina pūtīšu veidošanos.

(Sauļošanās ABC. Skatīts 18.10.2009.

Pieejams: <http://woman.delfi.lv/answers/topics/article.php?id=15562844%22>)

KO DER ZINĀT SOLĀRIJA APMEKLĒTĀJIEM?

- pirms solārija lietošanas konsultēties ar savu ģimenes ārstu;
- iesakām solāriju apmeklēt, bet ievērojot apmeklējuma biežumu līdz 50 reizēm gadā (t. i. 4-as reizes mēnesī);
- starp sauļošanās reizēm jāietur 48 stundu intervāls;
- izvēlēties atbilstoši ādas tipam sauļošanās laiku (tāpat kā sauļojoties saulē ir jāizvairās no ādas apdegumiem); sākot sauļoties (pirmās 3–4 reizes) ieteicams apmeklēt minimālo sauļošanās laiku solārijā – 5–7 min. un tikai pēc tam pamazām palielināt to;
- sauļošanās laikā lietot aizsargbrilles acīm;
- pirms sauļošanās attīrīt ādu no dekoratīvās kosmētikas;
- lietot sauļošanās kosmētiku, kura baro ādu ar vitamīniem un mitrina to;
- pārliecināties, vai solāriju lampas atbilst Starptautiskās elektrotehniskās komisijas IEC standartiem;
- regulāri apmeklējot solāriju, noteikti der konsultēties ar ārstu, cik vēlama ir solārija starojuma iedarbība jūsu organismam un vai nepastāv kādi riski veselībai;
- noteikti vajadzētu konsultēties ar ārstu, ja lietojat kādus medicīniskus preparātus;
- nav ieteicams apmeklēt solāriju, ja esat jutīgi pret ultravioleto gaismu;
- ja pēc solārija apmeklējuma manāt kādas pārmaiņas uz ādas (pigmentācija, palielinātas dzimumzīmītes) nekavējoties ir jāgriežas pie ārsta;
- nav ieteicams sauļoties solārijā, ja tajā pašā dienā esat sauļojies dabiskajos saules staros.
- nekādā gadījumā nevajadzētu lietot sauļošanās krēmus, kas paredzēti, lai sauļotos dabiskajā saulē, jo tie satur SPF filtrus, kas aizkavē iedeguma veidošanos solārijā.

Ko der zināt solārija apmeklētājiem? (Skatīts 04.11.2009.)

Pieejams: http://www.mairis.lv/solarijs/pas_saulosanos.html

KĀ PAREIZI SAUĻOTIES?

Nopietnākais iemesls, kāpēc saglabāt gaišu ādu, ir liela ādas audzēja veidošanās iespēja, ilgstoši uzturoties UV staros. Saule pamatīgi graužoši iedarbojas uz ādas audiem. Līdz ar to tā strauji noveco, turklāt šis process ir neatgriezenisks. Pat pareizi sauļojoties, āda kļūst sausa, var rasties apdegumi un citas ādas slimības.

Lai sauļošanās būtu pēc iespējas mazāk kaitīga cilvēkam, ieteicams ievērot divus galvenos priekšnoteikumus:

Saulē nav ieteicams uzturēties laikā no plkst. 11:00 līdz 15:00, jo tad saule ir viskarstākā. Vislabākais laiks, lai sauļotos ir no plkst. 09–11; 15–17.

Aktīvi nodarbojoties ar sportu vai peldoties, jāizvēlas īpaši, sportistiem paredzēti aizsarglīdzekļi vai jālieto ūdensnoturīgi krēmi.

Jālieto lūpu aizsarglīdzeklis, kas pasargā lūpas no apdegšanas un sasprēgāšanas.

Sauļošanās laiks katram ir individuāls, bet vidēji cilvēkam nav bīstami atrasties saulē no 40 minūtēm līdz vienai stundai. Baltās ādas īpašniekiem āda kļūst sarkana jau pēc 10–15 minūtēm, tāpēc tas ir laiks, ko viņi drīkst pavadīt saulē.

Aizsarglīdzekli pret sauli uz ādas vēlams uzziest pusstundu pirms iešanas atklātā saulē, jo tam jāpaspēj lēnām iesūkties, līdzekli būtu vēlams atjaunot ik pēc trim stundām.

Kā pareizi sauļoties? (*Skatīts 04.11.2009.*)

Pieejams: <http://vumi.wordpress.com/2008/05/27/ka-pareizi-sauloties/>