СЛЪНЦЕТО ИЗЛЪЧВА:

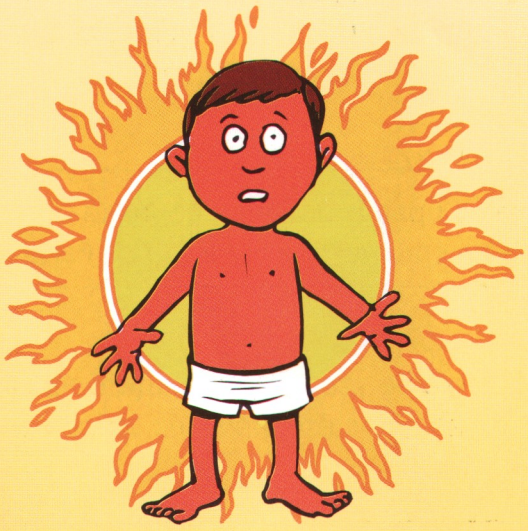
☼ **видима светлина**, която ние виждаме с нашите очи;

☼ **инфрачервено лъчение** (топлина, която можем да усетим с тялото си);

☼ **ултравиолетово лъчение (УВ)**, което не можем да видим или усетим.

Съществуват три вида ултравиолетово лъчение: **УВ–А, УВ–В и УВ–С.** Ултравиолетовото лъчение от Слънцето, достигащо до земната повърхност, се състои от спектъра на УВ – А и малка част УВ – В лъчение.

Всяко човешко същество има нужда от ултравиолетовото лъчение, което достига до нас. В резултат на УВ лъчението, нашият организъм произвежда витамин D, който е необходим за костите, мускулите и функцията на мозъка.



Митове и истини

МИТОВЕ
Слънчевият тен е здравословен
Слънчевият тен ни предпазва от Слънцето
Не може да изгорите в облачен ден
Не може да изгорите, докато сте във водата
УВ лъчение през зимата не е опасно
Слънцезащитните продукти ме защитават, така че мога да стоя на слънце много по-дълго
Ако се правят редовни почивки по време на слънчевите бани, не се изгаря
Ако не усещаме горещите лъчи на слънцето, няма да изгорим