

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра біохімії та гігієни

Шавель Х.Є.

**ОСОБИСТА ГІГІЄНА, ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ РЕЖИМУ ДНЯ.
ГІГІЄНА СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ. ГІГІЄНА
ЗАГАРТОВУВАННЯ.**

галузь: 02 культура і мистецтво
спеціальність: 024 хореографія

ЗАТВЕРДЖЕНО

На засіданні кафедри біохімії та гігієни
29 серпня 2018р. Протокол N 1
Зав. каф. д.б.н. Борецький Ю.Р.

Лекція 7

Тема: **ОСОБИСТА ГІГІЄНА, ГІГІЄНИЧНІ ОСНОВИ РЕЖИМУ ДНЯ. ГІГІЄНА СПОРТИВНОГО ОДЯГУ ТА ВЗУТТЯ. ГІГІЄНА ЗАГАРТОВУВАННЯ.**

План лекції

1. Поняття «здоровий спосіб життя».
2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.
3. Гігієна спортивного одягу та взуття.
4. Гігієна загартовування.

Література

1. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учеб пособ. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Я. С.Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
2. Пушкар М. П. Основи гігієни / М. П. Пушкар. – К. : Олімпійська література, 2004. – 92 с.
3. Свистун Ю. Д. Гігієна фізичного виховання і спорту: [посіб для вищ. навч. Закл. III-IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту] / Свистун Ю. Д., Гурінович Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2010. – 342 с.
4. Свистун Ю.Д. Гігієна та гігієна спорту: [підручник для вищ. навч. закл.] / Свистун Ю. Д., Лаптев О.П., Полієвський С.О., Шавель Х. Є. – Львів: НФВ «Українські технології», 2014. – 302 с.

1. Поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя — це життєдіяльність, що спрямована на збереження і зміцнення здоров'я. За даними вітчизняних та зарубіжних учених, здоров'я населення більш як на 50% залежить від способу життя, на 20% — від оточуючого середовища, 20% передається генетично і лише 10% забезпечують заклади охорони здоров'я.

Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток, високу працездатність та тривале творче довголіття. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідну працю, раціональний режим праці та відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальну рухову діяльність, раціональне харчування, особисту гігієну, загартовування тощо.

Плідна праця — важливий елемент здорового способу життя. Праця сприяє регулюванню обмінних процесів між організмом та навколишнім середовищем.

Раціональний режим праці та відпочинку щодо фізкультурно-спортивних професій означає теоретично обґрунтований навчально-тренувальний процес у період змагань та міжтренувальний відпочинок. При суворому дотриманні режиму праці виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку й сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності.

Раціональне харчування сприяє правильному росту та формуванню організму, збереженню здоров'я та подовженню тривалості життя. Для цього розроблено норми харчування для різних груп населення, що дає змогу складати повноцінні раціони та режими харчування. Зважаючи на значення збалансованого, повноцінного харчування, необхідно проводити заходи щодо покращання якості і раціонального використання продуктів харчування, підвищення культури харчування, сприяти тому, щоб харчовий раціон відповідав енергетичним витратам та фізіологічним потребам організму.

Оптимальна рухова діяльність — одна з найважливіших складових здорового способу життя, її основу становлять систематичні заняття

фізичними вправами та спортом, які ефективно розв'язують завдання зміцнення здоров'я і розвитку фізичних здібностей дітей та молоді, а також рухових навичок у середньому та зрілому віці, що є одним із заходів профілактики захворювань.

Викорінювання шкідливих звичок (паління, вживання алкоголю, наркотиків) — є основною умовою здорового способу життя.

Паління, вживання алкоголю та наркотиків негативно відображаються на трудовій та творчій діяльності людини, сприяють виникненню небезпечних захворювань, часто призводять до соціального неблагополуччя.

Паління — шкідлива й небезпечна звичка, що розвивається за принципом умовного рефлексу. Підвищення процесів збудження у корі головного мозку швидко змінюється пригніченням нервових клітин. Цим і пояснюється бажання знову палити. При палінні в організм разом із тютюновим димом надходить понад 40 шкідливих речовин: нікотин, оксид вуглецю, синильна кислота, смолисті речовини тощо. Проникаючи у кров, отрута формує психологічну та фізичну залежність.

Любителі тютюну у 8—15 разів частіше хворіють на емфізему легень, у 3—5 разів — на виразкову хворобу шлунку, у 3—4 рази — на розширення аорти та коронарний склероз, кожний сьомий з них страждає на облітеруючий ендартеріт. В середньому на 100 тис. чоловіків від раку легень за рік помирає 50 людей, які випалюють щоденно від 1 до 9 цигарок. За англійською статистикою, кожна сигарета скорочує життя в середньому на 5,5 хвилин, а за рік курці випалюють 1,55 кг табаку в перерахунку на кожного мешканця.

Алкогольні напої знижують рівень життєдіяльності клітин за рахунок порушення ферментативних та окислювальних процесів на їх поверхні. Алкоголь гальмує передачу імпульсів через нервові волокна, згубно діє на центральну нервову систему. В осіб, що вживають алкоголь, у 22 рази частіше виникають захворювання серцево-судинної системи, у 18 — органів травлення, у 4 — органів дихання. У 40% хворих на алкоголізм відзначались сексуальні розлади. Ще більш руйнівну дію на організм справляють **наркотики**.

Статистика свідчить, щ зараз серед дорослих молодих людей (до 30 років) лише 20% не вживають алкоголь.

Формування здорового способу життя має охоплювати всі сфери діяльності людини (виробничу, навчальну, побутову тощо). В основу роботи з формування здорового способу життя повинна бути покладена всебічна гігієнічна освіта і виховання.

Великий вплив на спосіб життя має і **психологічна саморегуляція**. Якщо людина в хорошому настрої, вона стає добрішою, красивішою, з будь-якою справою вона справляється, кудись зникають тривоги та турботи, здається, що немає нічого неможливого.

Здоровий спосіб життя – це основа первинної профілактики захворювань. Від того, наскільки вдається сформувати і закріпити в свідомості індивіда і суспільства навичок здорового способу життя, залежить реалізація потенціалу особистості.

2. Гігієнічні основи режиму дня. Особиста гігієна.

Будь-які досягнення загальної гігієни не допоможуть зберегти здоров'я людині, яка нехтує основами **особистої гігієни**. Нехтування особистою гігієною однією людиною може спричинити поширення інфекційних хвороб серед членів сім'ї і колективу, в якому вона працює.

Наукою доведено, що діяльність людини підпорядкована **біологічним ритмам** і тісно пов'язана із ритмами зовнішнього середовища: зміною дня і ночі, фазами місяця, активністю сонця і таке інше. Біоритми, які за своєю тривалістю збігаються з добовими, називають **циркадними**.

Протягом дня ритмічно змінюється працездатність людини. У ранкові години вона поступово підвищується, найвищого рівня досягає о 10—13 год і знижується до 14 год. Потім починається друга хвиля підвищення працездатності, яка після 20 год. поступово знижується.

При раціональному добовому режимі встановлюється відповідний ритм діяльності організму, в результаті чого людина у певні проміжки часу може найефективніше виконувати роботу. Виконання роботи в той самий час формує

динамічний стереотип, тобто урівноважену систему умовних рефлексів. Не слід забувати, що в окремих людей спостерігаються певні відхилення у добовій динаміці працездатності. Це стало приводом для умовного поділу людей на три категорії: "голуби" (аритміки), "сови" та "жайворонки".

Майже половина населення належить до "голубів". Вони легко пристосовуються до будь-якого режиму праці. Близько 35% людей — "сови". У ранкові години в них низька працездатність, а найвищого рівня вона досягає у другій половині робочого дня. Найефективніше "сови" працюють увечері. Приблизно 15% всього населення — "жайворонки". Вони рано встають й мають високу працездатність у першій половині робочого дня. Це слід враховувати, складаючи розпорядок дня.

Нічний сон є основним і нічим не замінним видом відпочинку. Він сприяє збереженню здоров'я і забезпечує високу працездатність. Тривалість нічного сну може бути різною, але у середньому вона становить 8—9 год.

Сон має бути безперервним і проходити в одні і ті самі години. Бажано рано лягати (о 22—23 год) і рано прокидатися (о 6—7 год). Скорішому засинанню сприяють нетривалі прогулянки, теплові водні процедури.

Особливості догляду за шкірою, волоссям і зубами

Серед гігієнічних засобів догляду за тілом дуже важливим є **догляд за шкірою**. Шкіра бере участь в газо- і теплообміні організму, виділяє продукти обміну та розпаду, бактерицидні речовини, є місцем синтезу вітаміну D, захищає організм від впливу метеорологічних, механічних, хімічних та біологічних чинників зовнішнього середовища. Ефективність усіх цих функцій значною мірою залежить від чистоти та загартованості шкіри.

При поганому догляді за шкірою на ній внаслідок дії мікроорганізмів органічні речовини починають розкладатися, утворюючи летючі сполуки з неприємним запахом. Ці продукти розкладання подразнюють шкіру, сприяють закупорці вивідних протоків потових та сальних залоз, створюючи сприятливі умови для розвитку дерматитів і гноячкових захворювань шкіри.

Основою догляду за шкірою є регулярне її миття гарячою водою з милом і мочалкою (не рідше одного разу на тиждень). Ті частини тіла, що найбільше забруднюються (обличчя, шия, руки, ноги), слід мити щоденно вранці та ввечері.

Для професій з важкими умовами праці — підняття важких предметів, висока температура, вологість та запиленість повітря виробничих приміщень, а також для осіб, що займаються фізичною культурою та спортом, обов'язковим є щоденний теплий душ. Він сприятливо впливає на нервову і серцево-судинну системи, підвищує обмін речовин. Після прийняття душу бажано тіло розтерти жорстким рушником і зробити легкий масаж основних м'язів.

Надійною гігієнічною процедурою для очищення шкіри є миття у лазні з парильною (російська) або сауною (фінська).

Особливого догляду потребує **шкіра рук**, через те що вона часто стає причиною перенесення патогенних мікроорганізмів та яєць гельмінтів на продукти харчування та посуд. Особливо багато мікробів (близько 95%) під нігтями. Тому після виконання різних робіт та перед їдою слід ретельно мити руки з милом, особливо після відвідання туалету.

Догляд за шкірою рук включає також запобігання утворенню мозолів, що виникають під час роботи з тривалим тиском на шкіру долонь. До подібних професій належать спортсмени, які займаються гімнастикою, важкою атлетикою, веслуванням. Для запобігання утворенню мозолів бажано змащувати шкіру рук спеціальними кремами і мазями (3% саліцилова мазь) та систематично робити содові ванночки. Після цього мозолі можна видаляти за допомогою пемзи.

Догляд за шкірою ніг включає боротьбу з підвищеною пітливістю, наслідком якої є утворення потертостей, мозолів, епідермофітій і гноячкових захворювань. Особливо небезпечні епідермофітії — грибкові захворювання шкіри стопи і міжпальцевих проміжків. Патогенний грибок легко передається від хворої до здорової людини через забруднену підлогу лазень, роздягалень, спортивних залів, а також при користуванні чужими шкарпетками, взуттям, рушниками. Перші ознаки захворювання: свербіння між пальцями ніг, лущіння

шкіри, поява невеликих пухирців, мокнучих ерозій та тріщин. При появі цих ознак слід негайно звернутися до лікаря.

Для профілактики епідермофітій та гноячкових захворювань шкіри слід користуватися тільки особистими речами, стежити за чистотою тіла, одягу, взуття, обладнання. Перебуваючи в роздягальнях, туалетах, душових і лазнях потрібно користуватися індивідуальними пантофлями, вилитими з гуми. Всі дрібні пошкодження шкіри слід своєчасно обробляти, використовуючи 2% розчин йоду спиртовий, або 1% розчин брильянтового зеленого. Рекомендується також широко використовувати різні загартовуючі процедури і, насамперед, опромінення ультрафіолетовими променями.

Гігієна волосся, що є також складовою частиною особистої гігієни, потребує окремого розгляду. Волосся захищає голову від шкідливого впливу навколишнього середовища, і його стан тісно пов'язаний із загальним станом людини. Волосся захищає шкіру голови від холоду і сонячних променів. Воно є органом дотику і регулятором тепла, прикрасою людини, впливає на її психоемоційну сферу. Між волосинками і на поверхні волосся легко скупчується виділенні сальних та потових залоз, шкірні лусочки, мікроорганізми, порошок. Це вимагає відповідного догляду за волоссям. Волосся може бути нормальним, жирним та сухим. Кожен із цих типів вимагає свого догляду. Вода для миття голови має бути м'якою: у твердій воді мило погано миється, погано полоскати волосся, на ньому залишається білий наліт.

Догляд за порожниною рота включає регулярне чищення зубів, відвідування стоматолога. Зубну щітку потрібно міняти кожні 2-3 місяці, так як на волокнах накопичується бруд та розмножуються мікроби. Чистити зуби потрібно не менше 2-ох хвилин після кожного прийому їжі.

3. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу та взуття

Гігієна одягу та взуття

До кола питань, які охоплює особиста гігієна, належать гігієна одягу та взуття людини. Основна функція одягу – захист тіла від негативних впливів клімату, механічних пошкоджень та забруднень. Одяг повинен надійно захищати людину від впливу зовнішніх факторів, сприяти створенню необхідного

мікроклімату між шкірою та одягом, бути легким та зручним. Разом з тим, одяг відображає і рівень культури, становище особистості, її вік, професію.

До одягу та матеріалів, з якого він виготовлений, ставляться певні вимоги гігієнічного, технічного, експлуатаційного та естетичного характеру.

Важливе гігієнічне значення мають теплозахисні властивості одягу, повітряпроникливість, гігроскопічність, водоемність, еластичність, а також його антистатичні властивості.

Теплозахисні властивості одягу вказують на його здатність підтримувати на певному рівні теплові витрати організму людини. Вони залежать від фасону одягу, кількості шарів одягу, відстані між волокнами тканин. Хороші теплозахисні властивості мають шерсть, ангора, фланель, лавсан. За низьких температур повітря використовується багатошаровий одяг, оскільки повітряні проміжки між шарами одягу перешкоджають віддачі тепла організмом.

Повітряпроникливість одягу забезпечує необхідний рух та обмін повітря під одягом. При недостатній вентиляції повітря під одягом погіршується самопочуття та працездатність. Достатню повітряпроникливість мають вироби із шерсті, трикотажу, сукна. Низьку повітряпроникливість мають вироби із синтетики, льону, капрону. Тканини, які мають водовідштовхуючі властивості, придатні лише для захисту від вітру та дощу, а повітряпроникливі властивості у них уже низькі.

Гігроскопічність – це здатність тканин адсорбувати на своїй поверхні вологу з навколишнього середовища та піт із поверхні шкіри. Це дуже важливо для забезпечення нормального теплообміну у просторі під одягом. Найвищу гігроскопічність мають шерстяні та трикотажні вироби.

Водоемність – це здатність тканини при намоканні утримувати воду. Волога тканина має нижчі теплозахисні властивості, повітряпроникливість. Поряд із цим, випаровування підсилює тепловіддачу. Водоемність шерсті та трикотажу незначна.

Певне гігієнічне значення має еластичність тканин. Найкращу еластичність мають шерстяні та бавовняні речі.

У наш час досить поширеними є синтетичні тканини. Їх перевагами є міцність, легкість, стійкість до різних впливів, проте вони володіють низькою гігроскопічністю, теплопровідністю, повітряпроникливістю та можуть електризуватися. Тому їх необхідно обробляти антистатиками.

Тісні, вузькі предмети одягу (блузки, пояси, спідниці, штани) шкідливі тим, що вони порушують нормальний кровообіг і дихання, підвищують внутрішньогрудний і внутрішньочеревний тиск: останнє передається на дно таза і призводить до зміщення органів, які там розташовані. Прагнення за допомогою тісного одягу покращити свій зовнішній вигляд призводить до шкідливих наслідків для здоров'я.

Одяг повинен відповідати зросту, фігурі, бути вигідним, вільно облягати тіло, повинен відповідати виду діяльності кожної людини, клімату, сезону.

Розрізняють верхній одяг та спідню білизну. Безпосередній контакт зі шкірою людини має спідня білизна. Крохмалити її не потрібно, оскільки крохмаль заклеює пори тканини, вона стає менш повітряпроникливою, нездатною поглинати шкірні випаровування та виділення. Найкращим матеріалом для такої білизни є бавовна, льон та шовк. Білизна із шовку має малу теплопровідність, тому носити її в холодну пору року не варто. Білизна із синтетичних тканин шкідлива для тіла людини, оскільки вона погано вбирає піт, може викликати свербіння та подразнення шкіри.

Предмети спідньої білизни швидко забруднюються і втрачають повітряпроникливість. Це створює сприятливі умови для розвитку на шкірі мікроорганізмів, які викликають на шкірні захворювання (фурункульоз, грибкові ураження, дерматити). Для запобігання цьому спідню білизну потрібно змінювати щодня. Білизна не повинна змінювати своїх властивостей після прання.

Верхній одяг може бути із синтетичних матеріалів. При цьому необхідно звернути увагу на те, що одягання синтетичної речі зверху шерстяної або іншої синтетичної призводить до нагромадження великої кількості електричних зарядів.

Важливо пам'ятати, що верхній одяг, як і спідня білизна також забруднюється. З одного боку, забруднення одягу зумовлене шкірними

виділеннями людини, з іншого – це забруднення одягу ззовні (пил, бактерії, віруси, кліщі). В міру зношеності одягу, навіть чистий на вигляд він утримує значну кількість постійного забруднення. Щоб зберегти одяг у доброму стані, його необхідно регулярно чистити, провітрювати, прати.

Розрізняють повсякденний, святковий та спортивний стилі одягу. Вибір повсякденного одягу залежить від віку, професійної та навчальної діяльності, пори року. Одяг у навчальних закладах має бути естетичним.

Спортивний одяг та взуття – це одяг та взуття, спеціально призначені для занять спортом і носити його впродовж дня, відвідувати інші заняття є мало естетичним та негігієнічним. Вони є частиною індивідуального спорядження спортсменів.

Забруднення спортивного одягу та взуття негативно позначається на фізико-гігієнічних властивостях матеріалів: збільшується їх маса, зменшується повітряпроникливість, збільшується тепловіддача. Спортивний одяг також забруднюється бактеріями, міцеліями грибків. У сильно забруднених тканинах під впливом мікробів відбуваються процеси розкладання органічних речовин, що супроводжується виділенням газів із неприємним запахом. Саме тому спортивний одяг вимагає щоденного прання, перш за все це стосується майок, футболінок, спортивних трусів та шкарпеток. **Особливу увагу необхідно акцентувати на тому, що спортивний одяг – це спортивний одяг.**

Гігієна взуття не менш важлива, ніж гігієна одягу. Взуття повинно захищати ноги від несприятливих умов навколишнього середовища, тобто від охолодження, перегрівання, механічних пошкоджень, від забруднень. Ось чому, воно повинно відповідати усім анатомо-фізіологічним особливостям будови стопи, її формі, розміру, повинно підтримувати амортизаційну та ресору функції стопи, повинно бути вигідним, легким, повітропроникним, водостійким, відповідати умовам праці, побуту, клімату.

Взуття не повинно змінювати гнучкості, форми і розмірів після зволоження і висушування. Бажано, щоб кросівки мали супінатори. Взуття не повинно бути вузьким, оскільки при цьому порушується кровообіг, нога частіше мерзне,

порушується стан дрібних суглобів стопи. Особливо при тісному взутті страждають пальці.

При незручному взутті посилюється пітливість ніг. Сприяє пітливості ніг носіння шкарпеток, виготовлених із синтетичних матеріалів, взуття із шкірзамінника, гуми. Неприпустиме постійне носіння кросівок, оскільки це призводить до сплюснення склепіння стопи, яке викликає біль та є пусковим механізмом для розвитку плоскостопості.

Основні вимоги щодо догляду за ногами зводяться до щоденного їх миття після занять спортом та перед сном. Після цього ноги необхідно старанно витирати, не залишаючи вологою шкіру між пальцями, оскільки саме в цих місцях найчастіше виникають грибкові захворювання. Необхідно мати спеціальний рушник для ніг, індивідуальний для кожної людини. Щодня необхідно змінювати шкарпетки. Недопустимо міряти та носити чужий одяг і взуття.

Основним, найкращим матеріалом для виготовлення взуття є шкіра: вона модна, вигідна, міцна, гігієнічна, надійно захищає ноги від механічних ушкоджень та надмірної вологості, забезпечує достатнє випаровування поту, зберігає форму та розміри після висушування. Шкіра має пори, цим забезпечує вентиляцію ніг, вона гігроскопічна, м'яка, еластична.

Спортивне взуття повинно бути зручним, міцним та еластичним з урахуванням кліматичних умов та особливостей окремих видів спорту, мати достатню водостійкість та забезпечувати оптимальний мікроклімат навколо ніг. Невідповідність цим вимогам може спричинити розлад функцій потових залоз, перегрівання ніг (влітку) або переохолодження (взимку).

Вимоги до спортивного взуття такі: мати мінімальну масу, добрі амортизуючі властивості підошов для захисту від ударів. Не відповідність цим вимогам призводить до великого навантаження під час тренування, зниження стійкості, розладу кровообігу в нижніх кінцівках, ушкодженню зв'язкового апарату та суглобів, хронічної втоми м'язів тощо.

Спортсмени повинні приходити на тренування у повсякденному одязі та взутті, а переодягатися у спортивну форму безпосередньо у роздягалках

спортивної споруди. По завершенні тренування необхідно переодягнутися. Окрім підтримання чистоти спортивного одягу це сприятиме збереженню чистоти спортивних залів.

Гігієнічні вимоги щодо спорядження, одягу та взуття висококваліфікованих спортсменів та фізкультурників мають бути диференційовані. Для спортсменів спорядження повинно бути більш спеціалізоване, а масова спортивно-фізкультурна форма — більш уніфікована. Важливе гігієнічне значення має правильна експлуатація спортивного спорядження та догляд за ним. Взуття слід тримати у чистоті, просушувати, змащувати, зберігати у сухому приміщенні.

4. Гігієнічні принципи загартовування сонцем, повітрям і водою.

Загартовування — це система гігієнічних заходів, спрямованих на підвищення стійкості організму до несприятливої дії різних чинників оточуючого середовища. Загартовування — це тренування організму і, перш за все, його терморегулюючого апарату до дії різних метеорологічних чинників.

Підвищення стійкості організму до метеорологічних чинників під впливом загартовуючих процедур — це **специфічний ефект загартовування**.

Неспецифічний ефект загартовування виявляється головним чином в оздоровчому впливі на організм.

Загартовування буде успішним лише при дотриманні **основних гігієнічних принципів** — систематичності, поступовості і послідовності; урахуванням індивідуальних особливостей; різноманітності засобів і форм; активного режиму; поєднання загальних та локальних процедур; самоконтролю.

Загартовування повітрям (повітряні ванни). Загартовуюча дія повітря в основному залежить від його температури, вологості й швидкості руху. Повітряні ванни бувають теплі (20—30°C), прохолодні (14—20°C) і холодні (нижче 10°C). У загартованих людей відчуття холоду виникає при більш низькій температурі. Найкращі місця для загартовування повітрям — це затінені ділянки, що віддалені від джерел забруднення атмосфери. Дозують повітряні

ванни або поступовим зниженням температури повітря, або збільшенням тривалості процедури при тій самій температурі.

Загартовування водою. Вода має теплопровідність у 28 разів більшу за повітря. Основним загартовуючим чинником є її температура, а під час обливання, купання, під душем важливу роль відіграє й механічна дія. Певний оздоровчий ефект справляють на організм розчинені у воді мінеральні солі та гази.

Сонячні промені — сильнодіючий засіб, тому загартувати організм і підвищити працездатність можна тільки завдяки розумному дозуванню сонячної енергії. Для цього існує два способи: хвилинний і калорійний.

Надмірне перебування під сонцем може призвести до перегрівання організму та виникнення опіків на шкірі. Перегрівання може призвести до теплового або сонячного удару.