

# Školní časopis SEDMNÁCTKA

## 5

*Michal KOTAS*

*Alexandr VLACHYNSKÝ*

*Martin ŠMOTEK*

*Adéla BEZDĚKOVÁ*

*Simona MATUŠKOVÁ*

*Mgr. Ivana JIRÁNKOVÁ*

---



*Michal Kotas*

# Kam o prázdninách?

## **ROZHLEDNY:**

### **Rozhledna Minaret (zámecký park Lednice)**

Rozhledna Minaret nebo také Turecká věž stojí v areálu zámeckého parku Lednice a jedná se o nejstarší dochovanou rozhlednu v ČR. Zároveň je to jediný minaret v České republice a také nejvyšší stavba tohoto typu mimo islámské země. Minaret nechal v letech 1797-1802 vybudovat Alois I. Z Lichtenštejna. Rozhledna je vysoká 62 metrů a leží v nadmořské výšce 175 metrů. Rozhledna nabízí celkem tři vyhlídkové ochozy, přičemž k tomu nejvyššímu vede 302 schodů. Z ochozů je možné pozorovat zámecký park, Pavlovské vrchy, Bílé Karpaty a dokonce také vrcholek věže svatoštěpánského dómu ve Vídni

**Otevírací doba:** od dubna do října út-pá

od července do srpna každý den

**Vstupné:** dospělí 50 Kč

děti, studenti, senioři 30 Kč



### **Rozhledna Praděd**

Rozhledna je umístěna v druhém vyšším prstenci ve výšce 73 metrů od paty věže. Dostat se nahoru je možné výtahem. Z rozhledny je za pěkného počasí možné vidět Sněžku, Tatry, Beskydy, Alpy a okolní města jako je Bruntál, Jeseník, Olomouc, Opava či Ostrava.

**Vstupné: 1.6.-31.10. a 20.12.-30.3.**

dospělí 80 Kč

děti od 4 do 15 let 40 Kč

děti do 4 let zdarma

**1.11.-15. 12. a 1. 4.-31.5.**

dospělí 60 Kč

děti od 4 do 15 let 30 Kč

děti do 4 let zdarma



Michal Kotas

# Jak se účinně chránit před sluncem

Sluneční paprsky nás nabíjejí energií. Někteří jedinci vášnivě milují opalování, jiní vyráží za venkovními sporty, na zahrádky a chalupy, a při tom také vystavují své tělo slunci. Aby opálení bylo nejen krásné, ale i zdravé, je dobré vědět, jak se před sluncem chránit.

Nadměrné vystavování se slunci je nebezpečné, když nepoužíváte ochranné přípravky. Kromě nezbytných krémů je důležitá také pokrývka hlavy a brýle, triko či jiný oděv na ochranu ramen před spálením. Rozhodně se vyhýbejte nadměrnému slunění v době, **kdy je slunce nejintenzivnější**, tj. mezi 11. a 15. hodinou. Nešetřete na opalovacích krémech a používejte je často, těsně před začátkem slunění, po koupání, sprchování nebo osušení ručníkem.

## Druhy opalovacích krémů

- nízká ochrana má faktor 6-10
- střední ochrana 10-30
- vysoká je nad 30
- nejvyšší bezpečí poskytuje faktor nad 50 - ten je vhodný k moři a pro malé děti v jakémkoli podnebí
- kvalitní opalovací krém by měl mít ochranu před UVB i UVA zářením (způsobuje stárnutí pokožky)
- přípravky jsou obvykle voděodolné, hydratační, nadstandard je, když obsahují složky proti stárnutí pleti

## Ochrana před sluncem u vody

- Na koupališti se chraňte před přímým sluncem. Pozor! Sluneční záření proniká i z oblačné oblohy.
- Většina Čechů patří mezi tzv. světlé fototypy a pro pobyt u rybníka by si měli vystačit s filtry střední ochrany, tedy s SPF 20 a 30. Sněhově bílou pleť raději slunci nevystavujte vůbec, jedná se o fototyp č. 1, který se stejně neopálí.
- Sluneční paprsky odrážející se od povrchu vodní hladiny mohou způsobit i popáleniny 2. stupně. Nezapomeňte na to. Dosucha otřete pokožku po koupání, kapičky vody na sebe přitahují paprsky.
- Velmi příjemné, ale nebezpečné je klimbání na matraci na vodě. Voda přitahuje záření, takže i když se natřete přípravky s SPF 50+, stále je riziko spálení kůže velmi vysoké.
- Při sjíždění řek se chraňte tričkem a kloboukem, i když na loďce pochytáte jen 6 % záření. Horší je to ve vodě, až 40 % projde do půl metru pod hladinu.
- Opálený odstín pokožky vám vydrží déle, když se večer myjete olejovým sprchovým gelem. Vysušenou a podrážděnou kůži navíc zotavíte mlékem s antioxidanty a vitaminy E a C.

Výborný pomocník pro udržení snědé a zdravé pleti je **betakaroten**:

- podporuje přirozené opálení a zpomaluje proces stárnutí buněk
- chrání organismus proti působení volných radikálů a ovlivňuje obranyschopnost kůže při účincích ultrafialového záření
- užívání betakarotenu je velmi důležité nejen v létě, ale také před zimní dovolenou. Zatímco voda odráží 25 % UV záření, které se k přímému záření přičítá, sníh odráží až 80%
- pro účinnější ochranu se doporučuje užívat betakaroten alespoň 2-3 týdny před plánovaným pobytem na slunci

**Máte také rádi opalování u vody? Jak se chráníte před sluncem?**

Děkujeme, odcházíme.  
**Děkujeme, odcházíme.**



Saša, Martin, Iva

K jejich nesmírné radosti zůstávají: Adéla, Simona, Michal.