

3.5. - Svjetski dan sunca



Ideja je potekla od američkog predsjednika Jimmyja Cartera, a obilježavanje potiče i NASA, jer je Sunce **izvor života i obnovljiv izvor energije**. Jedan je od glavnih zadataka raditi na daljnjem razumijevanju interakcije između Sunca i Zemlje, posebno o pitanju okoliša, s vjerom da će bolje razumijevanje ovih procesa pomoći znanstvenicima da predvide aktivnosti Sunca, a time i vremenske uvjete na Zemlji. Uz toplije dane obično dolazi i bolje raspoloženje, a da to

nije slučajno dokazali su znanstvenici koji su otkrili kako se **izlaganjem sunčevoj svjetlosti oslobađa i hormon sreće serotonin**. Uz to, izlaganjem kože sunčevoj svjetlosti tijelo proizvodi i **vitamin D**, zaslužan za apsorpciju kalcija, zdravlje kostiju, srca i općenito dobro funkcioniranje organizma. Odgovarajući status vitamina D potreban je za očuvanje zdravlja od najranije životne dobi.

Istraživanja, naime, pokazuju kako svaka sedma osoba u svijetu pati od nedostatka vitamina D, a osim neodgovarajuće prehrane jedan je od glavnih uzroka manjka vitamina D i zabrinutost zbog raka kože, zbog čega se sve manje izlažemo sunčevoj svjetlosti. [Izvor: roditelji.hr]

Izlaganje suncu, zaštita od sunca i vitamin D



Istraživanja su pokazala da **pet minuta provedenih na suncu**, s 5 posto izloženog tijela, dva ili tri puta tjedno može osigurati dovoljnu količinu vitamina D koje organizam treba za zaštitu zdravlja kostiju i zuba i za prevenciju nekih bolesti koštanog tkiva. **Više od 20 minuta provedenih na suncu ne povećava dobre**

učinke vitamina D, a rizik oštećenja kože povećava se s količinom vremena izloženosti sunčevim zrakama.

Preporuke za zaštitu od sunca

- izbjegavanje prekomjernog sunčanja, odnosno tamnjenja kože: razumno izlaganje suncu
- izbjegavanje sunca između 10 i 16 sati - u to se vrijeme ljeti obvezatno skloniti u sjenu
- nošenje lagane i svijetle odjeće i šešira širokog oboda koji štiti lice i vrat
- zaštita kremama sa zaštitnim faktorima. [Izvor: plivazdravlje.hr]



Činjenice o suncu



Sunce, **zvijezda** kojoj dugujemo život, nalazi se u **centru našeg Sunčevog sustava**. Bez sunčeve topline i svjetlosti život na Zemlji bi bio nemoguć, no koliko znate o Suncu? Promjer mu je oko 1 392 000 km, što je za 109 puta više od Zemlje. Sastoji se od $\frac{3}{4}$ vodika, helija i nešto manje od 2 % kisika, ugljika, neona, željeza i ostalog. Evo nekoliko zanimljivosti.

željeka i ostalog. Evo nekoliko zanimljivosti.

- U jezgri Sunca svake sekunde izgori 4.300.000.000 kilograma vodika pretvarajući se u helij.
- Svake sekunde u nuklearnim reakcijama sudjeluje 3.8×10^{38} protona (vodikovih jezgri).
- Temperatura jezgre Sunca iznosi 15 milijuna stupnjeva Cezijevih.
- Sunce proizvodi toliko mnogo energije da se procjenjuje da svake sekunde jezgra Sunca emitira energiju istu kao što je ona kod 100 milijardi nuklearnih bombi.
- Sunce se oko centra Galaksije kreće brzinom od 250 kilometara u sekundi.
- Fotonu treba čak i do milijun godina da od središta Sunca dospije na površinu, a samo 8.5 minuta da stigne do Zemlje (zbog velike gustoće Sunca).
- Svake sekunde Sunce izgubi oko 5.000.000 tona svoje mase u vidu energije zračenja.
- Prominencije su oblaci ili mlazovi usijanog plina izbačenog u vis. Mogu se uzdići do visine 150.000 kilometara iznad fotosfere, kroz kromosferu i koronu.
- Sunce je magnetski aktivna zvijezda. Ona održava jako i promjenjivo magnetsko polje, koje se mijenja u 11 godišnjem Sunčevom ciklusu.
- Sunce je nastalo prije 4.57 milijardi godina, a treba mu još oko 5 milijardi godina treba da potroši sav vodik.

Zanimljivi linkovi:

https://hr.wikipedia.org/wiki/Pozdrav_Suncu

<http://www.pjesmicezadjecu.com/uradi-sam/kako-izraditi-suncani-sat.html>

<https://eskola.zvezdarnica.hr/osnove-astronomije/sunce/>

<https://www.facebook.com/zvezdarnica/photos/sunce-danas/1441569659263936/>

pripremila Kristina Prilika