

Protegir-se del SOL

és divertit!



5 consells per gaudir del Sol

El Sol ens cuida

El Sol és un estel, el més proper a la Terra i, sens dubte el més important per a nosaltres. És un gran amic per al desenvolupament de la vida, ja que tots els éssers vius en depenem.



Sabies què...?

El Sol és l'encarregat de mantenir tots els planetes en el seu lloc. És una espècie d'imant que fa que girin al seu voltant.



Però Per què el Sol és tan important?

- ☀ Ens dona llum i ens escalfa; sense la seva presència el nostre planeta estaria "gelat".
- ☀ Permet que les plantes puguin créixer gràcies a un procés anomenat **fotosíntesi**.
- ☀ Afavoreix el creixement d'uns ossos sans i forts gràcies a l'aportació de **vitamina D**.

Per riure

L'acudit favorit!



La pregunta del milió

Que li diu la Lluna al Sol?
"Tan gran i no et deixen sortir de nit"

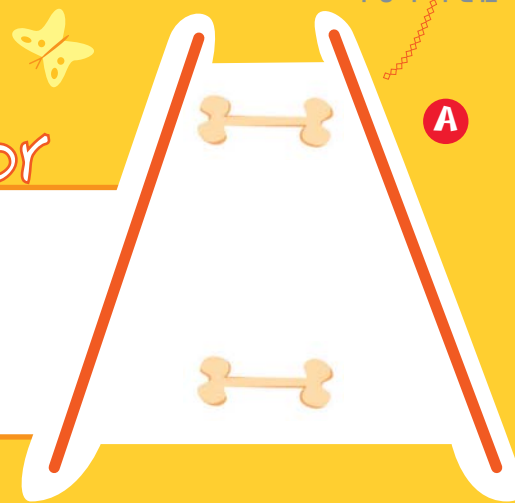
Endevina endevinalla

Què és allò que es banya al rec o al riu, i encara en surt sec?

El Raig de Sol: pòncios

El bon observador

Com hem vist, entre altres beneficis, el Sol afavoreix el creixement dels nostres ossos. Observa detingudament la següent imatge i digues quin dels següents ossos creus que és més gran. L'A o el B?



Són iguals, és un efecte òptic.

Paraules una mica difícils:

- ★ **Fotosíntesi:** Procés mitjançant el qual les plantes utilitzen la llum del Sol per a poder créixer.
- ★ **Vitamina D:** També es diu "vitamina del Sol". Ajuda el nostre cos a utilitzar el calci, ja saps, aquell mineral fonamental per a enfortir els nostres ossos i dents, però també per a un bon funcionament dels músculs.

...Però el Sol també pot fer-nos mal

Els raigs del Sol són tan potents que, sense les mesures de protecció adequades, danyen el nostre cos. Imagina el que et pot passar si t'apegues completament a un radiador o t'acostes massa a una foguera... Amb el Sol passa el mateix, però és més perillós perquè no ens n'adonem mentre passegem o anem a jugar.

Sabies que la pell és el major òrgan del nostre cos? Doncs així és i, a més, és la "barrera protectora" que ens protegeix de tot el que ens envolta.



La pell té molts mecanismes de defensa; per exemple, el fet de posar-nos morenets, però encara així, hem de cuidar-la i ajudar-la perquè ens protegeixi durant molts anys.

Què et pot passar si no vas amb compte?

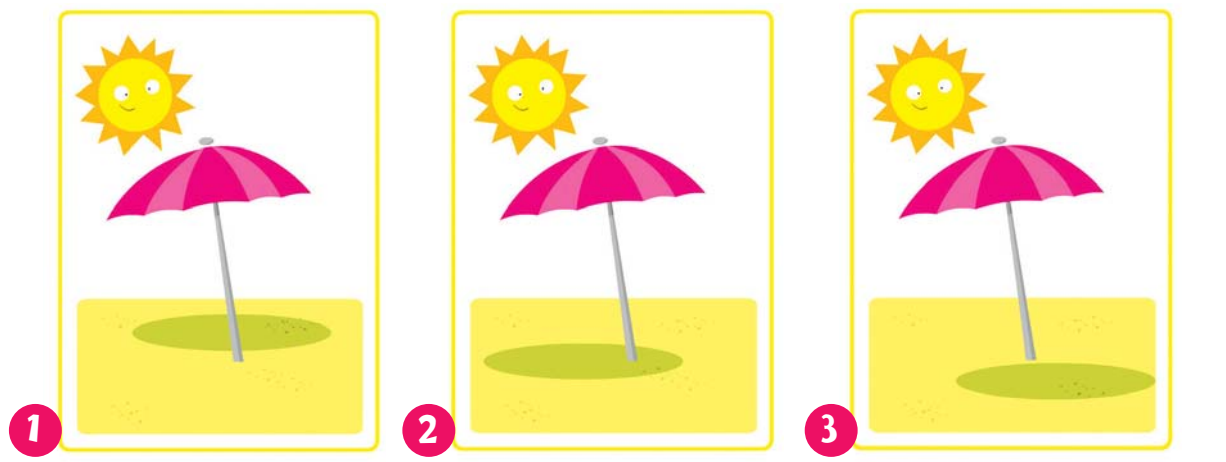
Insolacions, cremades, taques i arrugues i fins i tot malalties relacionades amb la pell, com el **càncer**.

Paraules una mica difícils:

- ★ **Insolació:** Es produeix quan el nostre cos s'escalfa massa. Fa mal el cap, et sents marejat, i feble i fins i tot pots tenir febre.
- ★ **Càncer:** Malaltia deguda a que algunes cèl·lules malignes creixen de manera descontrolada. En realitat, la paraula "càncer" fa referència a més de 200 tipus de malalties que poden ser molt diferents entre si.

L'ombra correcta

Mario esta disposat a fer una migdiada sota l'ombrella, arran de mar. Però ha d'estar atent per a saber a quin costat posar-se i que el Sol no li enxampi desprevingut. Li ajudes a triar l'ombra correcta?



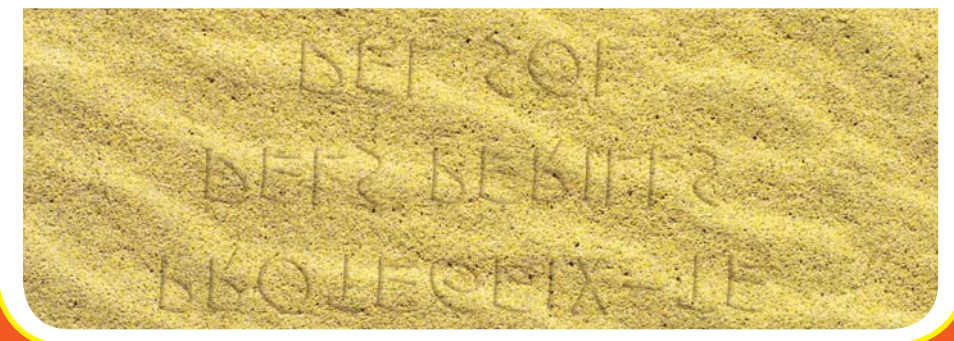
Solució: 8

Sabies què...?

Encara que actualment la nostra cultura veu "bonics" els cossos bronzejats, no sempre ha estat així. En altres èpoques, la blancor de la pell era molt preuada, tant que fins i tot les persones maquillaven els seus rostres amb farines i guixos.

Amagada en la sorra

Un cranc que passejava per la platja t'ha escrit un missatge secret a la sorra. Descobreix de què es tracta.



Protegeix-te dels perills del Sol: 9

Ara sí, ara no: la força del Sol no sempre és igual

Segur que ja t'has adonat que els raigs del Sol no sempre ens arriben de la mateixa manera. No et confiïs, hi ha situacions en les quals pensem que el Sol no ens afecta, però ho fa, i molt.



La força del Sol depèn de:

- ☀ **L'hora del dia:** entre les 11 h i les 16 h és quan arriben els seus raigs amb més força.
- ☀ **L'estació de l'any:** a la primavera i a l'estiu el Sol és més potent.
- ☀ **L'altitud:** l'energia solar augmenta amb l'alçada; per això a la muntanya t'has de protegir molt bé.
- ☀ **La latitud:** a l'Equador la intensitat dels raigs és màxima. Als pols, mínima.
- ☀ **La presència de núvols:** els núvols molt gruixuts solen disminuir la potència dels raigs, però, cura!, els núvols fins en deixen passar la majoria.
- ☀ **El poder de reflexió:** alguns elements com la neu, la sorra o l'aigua actuen com un mirall, i reflecteixen part dels raigs.

Paraules una mica difícils:

★ **Latitud:** És la distància entre l'Equador (la línia imaginària que travessa la zona central de la terra) i qualsevol altre punt del planeta.

Sabies què...?

La llum del Sol triga uns 8 minuts a arribar a la Terra, és a dir, el Sol mai està realment on el veiem, sinó que el veiem on estava fa 8 minuts!

Quina calor...

Ja hem après que el Sol no sempre escalfa de la mateixa manera. Saps identificar quanta calor fa en cadascuna d'aquestes situacions? Uneix cada Sol amb una imatge.



Solució: 1-C, 2-B, 3-A

Ulleres camuflades

En situacions com aquesta cal protegir-se adequadament del Sol, ja que la neu en reflecteix els raigs. Els nostres amics ho saben bé i van perfectament equipats, però per si algú ho oblidés, en aquest dibuix hi ha amagades 6 parells d'ulleres de Sol. Estan en els llocs més insospitats, Ep! i les dels nens no contem.



Vigila amb la neu: pot reflectir fins a un 80% dels raigs!

En l'arbre del primer planol a sota a l'esquerra. Al peu de l'arbre de l'esquerra. Damunt de l'arbre de l'esquerra. Darrere de l'esquidador vestit de vermell. En el nínot de neu del fons. Prop de l'escombra del nínot de neu de la dreta.

Crema per aquí, crema per allà

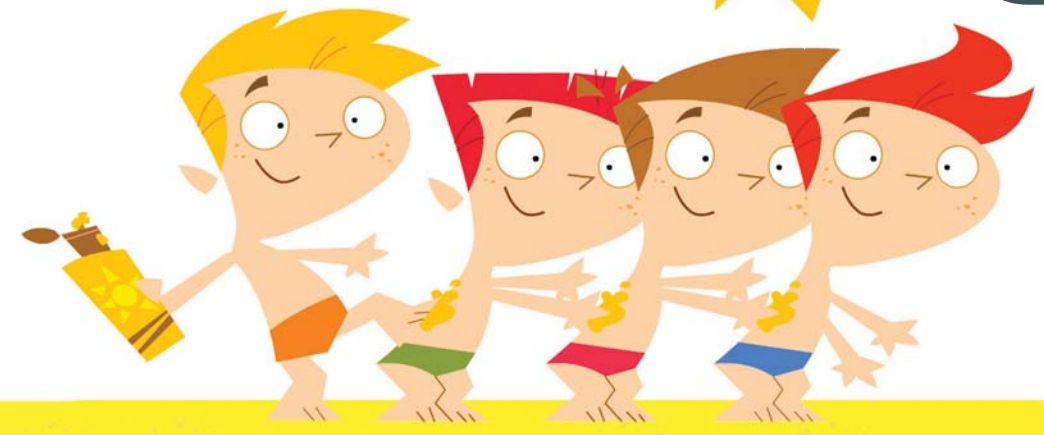
Les cremes que s'apliquen sobre la pell per protegir-nos dels raigs del Sol es diuen fotoprotectors solars. Si t'hi fixes, la pròpia paraula ens ho diu: foto (que significa llum) i protectors (que ens protegeixen).

Existeixen protectors de diferents tipus en funció del color de la teva pell, si són per a un nen o un adult...



Sabies què...?

Van ser els "marines" nord-americans, durant la II Guerra Mundial, els que van començar a usar els fotoprotectors per no cremar-se mentre combatien als mars.



Recomanacions

Sigui com sigui el nostre tipus de pell, tots hem de seguir les següents recomanacions per usar bé les cremes:

Posa-te'n la quantitat adequada:

- ☀️ 30 minuts abans de sortir de casa i sobre la pell seca.
- ☀️ Després de cada bany o cada 2 hores.
- ☀️ Utilitza protecció màxima sobre pigues o taquetes de la teva pell.



Cada ovella amb la seva parella

Rosa, Paula i Elena són tres amigues que s'han trobat a la platja. Totes porten una setmana estiuellant, però no totes tenen el mateix to de pell, per això, has de donar-los un cop de mà i indicar-los el tipus de fotoprotecció que ha d'utilitzar cadascuna:

1 Protecció alta (entre 30 i 50)

2 Protecció mitja (entre 20 i 30)

3 Protecció màxima (+ 50)

Rosa-1, Paula-3, Elena-2: órcinloS

Història desordenada

Una jornada al Sol sense complicacions

Carles està disposat a passar un "dia deu" fet el que més li agrada: nedar sense parar. Per això sap que posar-se protecció en els moments adequats és clau per a cuidar la seva pell dels efectes del Sol. Ordena la següent història de la manera correcta.

Solució: A-1, C-2, F-3, B-4, D-5, E-6

Posa't el barret, vaquer!

Encara que els fotoprotectors fan una feina molt bona cuidant la nostra pell, no són suficients per a una completa protecció davant dels perills que pot provocar el Sol.

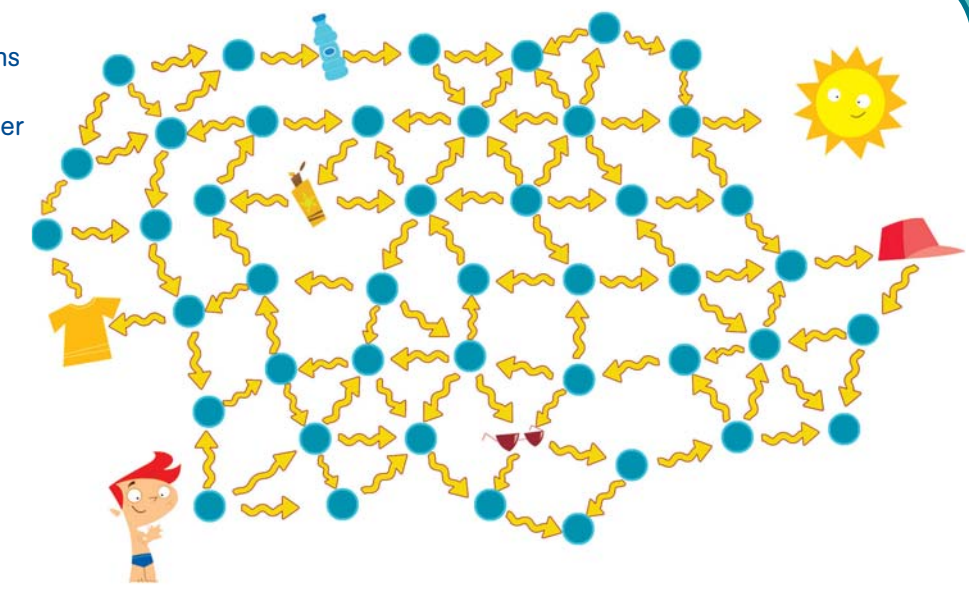


Sabies què...?

Els nòmades del desert van completament tapats per anar més fresquets. Encara que sembli una contradicció, les robes fines que utilitzen, a part de protegir-los dels vents sorrencs, els protegeixen de l'implacable Sol i prevenen la seva deshidratació.

Expedició casolana

Rubén vol sortir de casa, però avui és un dia molt calorós i abans ha de vestir-se adequadament i agafar els elements necessaris per a protegir-se del Sol com cal. Estigues atent perquè un únic recorregut li permet agafar els 5 objectes. Atrapa'ls!



Quatre idees claus perquè el Sol mai no es converteixi en un problema:

- 1 Cerca l'ombra,** principalment entre les 11 h i les 16 h.
- 2 Utilitza samarretes i barrets,** com més gran sigui la superfície de la teva pell coberta amb roba, més alta serà la protecció. Per al cap useu viseres i barrets amb ales grans, de tal forma que cobreixin les orelles i gran part de la cara.
- 3 No t'oblidis dels ulls. Utilitza ulleres de sol.**
- 4 Quan estiguis al Sol beu aigua** de forma abundant.

Veus? A part de ser molt fàcil protegir-se com cal del Sol, és tot un ganga perquè aniràs a la moda i ningú no podrà resistir-se als teus encants...

L'intrús



En aquesta sèrie d'il·lustracions hi ha un intrús. Pensa detingudament en cadascun i digues quin no hauria d'estar en aquest grup.

El boligrat, que és l'únic que no et protegeix del Sol: ¡ojitos!

Il·lustracions:
Javier Encinas

Textos i creació de les activitats:
Andrien del Sol

Maquetació:
Lourdes Aguilera

Concepció i Direcció:
Kidekom

