

Protexerse do SOL

é divertido!



5

consellos para gozar do Sol

O Sol cóidanos

O Sol é unha estrela, a máis próxima á terra e, sen dúbida, a máis importante para nós. É un grande amigo para o desenvolvemento da vida, pois todos os seres vivos dependemos del.



Sabías que...?

O Sol é o encargado de manter a todos os planetas no seu sitio. É unha especie de imán que fai que xiren ao seu arredor.



Pero, por que o Sol é tan importante?

- ☀ Dános luz e quéntanos; sen a súa presenza o noso planeta estaría xeados.
- ☀ Permite que as plantas poidan medrar, grazas a un proceso chamado **fotosíntese**.
- ☀ Favorece o crecemento duns ósos sans e fortes, grazas á súa achega de **vitamina D**.

Palabras un pouco difíciles

- ★ **Fotosíntese:** proceso mediante o cal as plantas empregan a luz do Sol para poder crecer.
- ★ **Vitamina D:** tamén se chama “vitamina do Sol”. Axuda o noso corpo a empregar o calcio; xa sabes, ese mineral fundamental para fortalecer os nosos ósos e dentes, pero tamén para un bo funcionamento dos músculos.

Para esmendrellarse

O chiste favorito



A pregunta do millón

Que lle di a Lúa ao Sol?
“Tan grande e non te deixan saír de noite”.

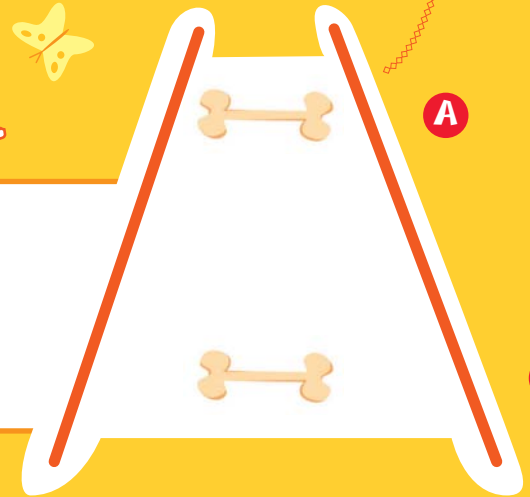
A palabra secreta



Solución: opoios

O bo observador

Como vimos, entre outros beneficios, o Sol favorece o crecemento dos nosos ósos. Observa detidamente a seguinte imaxe e di cal dos seguintes osíños cres que é máis grande, o A ou o B?



Son iguais, é un efecto óptico. - uóiciños

...Pero o Sol tamén pode facernos mal

Os raios do Sol son tan potentes que, sen as medidas de protección axeitadas, danan o noso corpo. Imaxina o que che pode pasar se te pegas completamente a un radiador ou te achegas demasiado a unha cacharela... Co Sol ocorre o mesmo, pero é quizais máis perigoso porque non nos damos de conta mentres paseamos ou xogamos.

Sabías que a pel é o maior órgano do noso corpo? Pois así é e, ademais, é a barreira protectora que nos protexe de todo o que nos rodea.

A pel ten moitos mecanismos de defensa; por exemplo, o feito de poñernos moreniños, pero aínda así, debemos coidala e axudala para que nos protexa durante moitos anos.

Que che pode pasar se non tes coidado?

Insolacións, queimaduras, manchas e engurras e incluso enfermidades relacionadas coa pel, como o **cancro**.

A sombra correcta

Mario está a punto de botar unha sestiña baixo a antuca, á beira do mar. Pero debe estar atento para saber en que lado poñerse e que o Sol non o pille desprevido. Axúdaslle a elixir a sombra correcta?



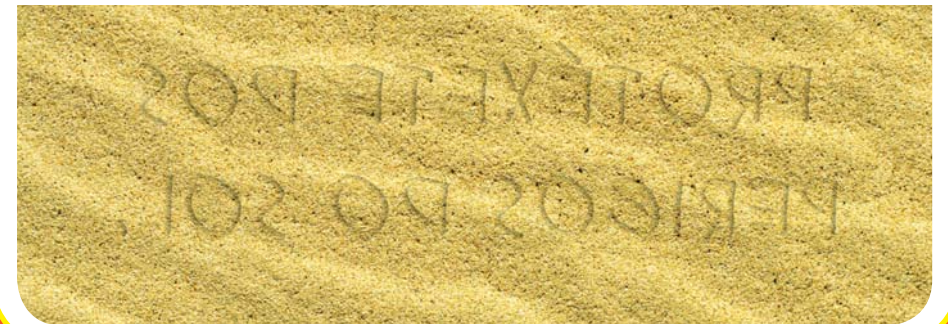
Solución: 8

Sabías que...?

Aínda que actualmente a nosa cultura ve como “bonitos” os corpos bronceados, non sempre foi así. Noutras épocas, a brancura da pel era moi apreciada, tanto que incluso as persoas maquillaban os seus rostros con fariñas e xiz.

Escondida na area

Un cangrexo que paseaba pola praia escribiu unha mensaxe na area. Descubre de que se trata.



Solución: 8

Palabras un pouco difíciles

★ **Insolación:** prodúcese cando o noso corpo se quenta demasiado. Doe a cabeza, sénteste mareado e débil e incluso podes ter febre.

★ **Cancro:** enfermidade debida a que algunhas células malignas crecen de maneira descontrolada. En realidade, a palabra cancro fai referencia a máis de 200 tipos de enfermidades que poden ser moi distintas entre si.

Agora si, agora non: a forza do Sol non sempre é igual

Seguro que xa levas un tempo dándote de conta de que os raios do Sol non sempre nos chegan da mesma maneira. Non te confíes, hai situacións nas que pensamos que o Sol non nos afecta, pero si que o fai, e moito.



A forza do Sol depende de:

- ☀ **A hora do día:** entre as 11.00 e as 16.00 h. é cando chegan os seus raios con máis forza.
- ☀ **A estación do ano:** en primavera e verán o Sol é máis potente.
- ☀ **A latitude:** no Ecuador a intensidade dos raios é máxima.

Nos polos a intensidade é mínima.

- ☀ **A altitude:** a enerxía solar aumenta coa altura; por isto na montaña débete protexer moi ben.
- ☀ **A presenza de nubes:** as nubes moi grosas adoitan

diminuír a potencia dos raios, pero, coidado!, as nubes finas deixan pasar a maioría deles.

- ☀ **O poder de reflexión:** algúns elementos como a neve, a area ou a auga actúan como un espello, e reflicten parte dos raios.

Palabras un pouco difíciles

- ★ **Latitude:** é a distancia entre o Ecuador (a liña imaxinaria que atravesa a zona central da terra) e calquera outro punto do planeta.



Vaia calor...

Xa aprendemos que o Sol non sempre quenta da mesma maneira. Sabes identificar canta calor vai en cada unha destas situacións? Une cada Sol cunha imaxe.

Sabías que...?

A luz do Sol tarda uns 8 minutos en chegar á Terra; é dicir, o Sol nunca está realmente onde o vemos, senón que o vemos onde estaba hai 8 minutos!



Solución: 1-C, 2-B, 3-A

Lentes camufladas

En situacións como esta hai que protexerse axeitadamente do Sol, xa que a neve reflicte os seus raios. Os nosos amigos sábeno ben e van perfectamente equipados, pero, por se a alguén lle esquecen, neste debuxo hai agochados seis pares de lentes de Sol. Están nos lugares máis insospeitados. Ah! E as dos nenos non contan.

Coidado coa neve, pode reflectir ata un 80% dos raios!



Solución: No moneco de neve do fondo. Cerca da vasoira do esquador. De trás do esquador vestido de vermello. Ao pé da árbore da esquerda. Encima da árbore da esquerda. No moneco de neve da dereita.

Crema por aquí, crema por alá

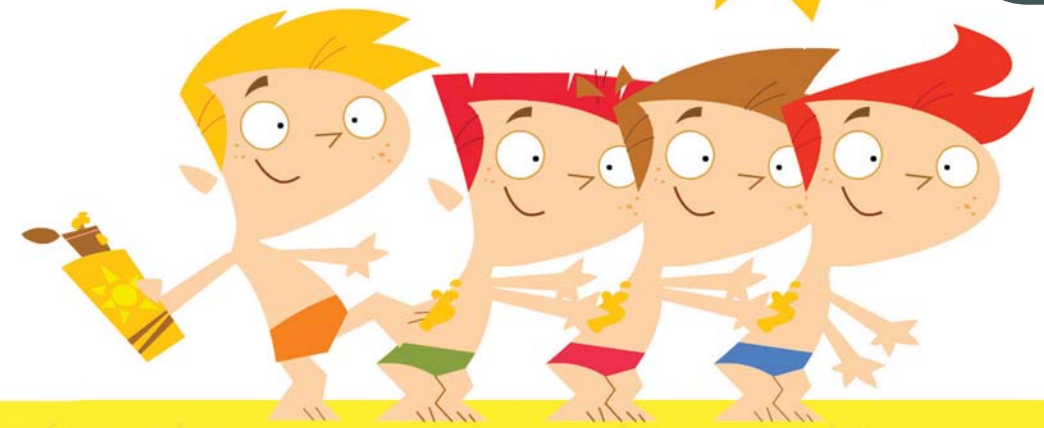
As cremas que se aplican sobre a pel para protexernos dos raios do Sol chámanse fotoprotectores solares. Se te fixas, a propia palabra nolo di: foto (que significa luz) e protectores (que nos protexen).

Existen fotoprotectores de diferentes tipos en función da cor da túa pel, de se son para un neno ou un adulto...



Sabías que...?

Foron os marines norteamericanos, durante a II Guerra Mundial, os que comezaron a usar os fotoprotectores para non se queimaren mentres combatían nos mares.



Recomendacións

Sexa como sexa o noso tipo de pel, todos debemos seguir as seguintes recomendacións para usar ben as cremas:

- ☀ Trinta minutos antes de saír da casa e sobre a pel seca.
- ☀ Despois de cada baño ou cada dúas horas.
- ☀ Utiliza protección máxima sobre lunares ou manchiñas da túa pel.



Cada pardal co seu igual

Rosa, Paula e Helena son tres amigas que se encontraron na praia. Todas levan unha semana veraneando, pero non todas teñen o mesmo ton de pel, por iso debes botarlles unha man e indicarlles o tipo de fotoprotección que debe usar cada unha:



1

Protección alta (entre 30 e 50)

2

Protección media (entre 20 e 30)

3

Protección máxima (+ 50)

Rosa-1, Paula-3, Helena-2

Historia desordenada

Unha xornada ao Sol sen complicacións

Carlos está disposto a pasar un "día dez" facendo o que máis lle gusta: nadar sen parar. Para isto sabe que poñer fotoprotección nos momentos adecuados é clave para coidar a súa pel dos efectos do Sol. Ordena a seguinte historia da maneira correcta.



Solución: A-1, C-2, F-3, B-4, D-5, E-6



Pon o gorro, vaqueiro!

Aínda que os fotoprotectores fan un labor estupendo coidando a nosa pel, non son suficientes para unha completa protección ante os perigos que veñen do Sol.



Sabías que...?

Os nómades do deserto van completamente tapados para ir máis fresquiños. Aínda que pareza unha contradición, as vestimentas finas que utilizan, á parte de resgardalos dos ventos areosos, protéxenos do implacable Sol e preveñen a súa deshidratación.

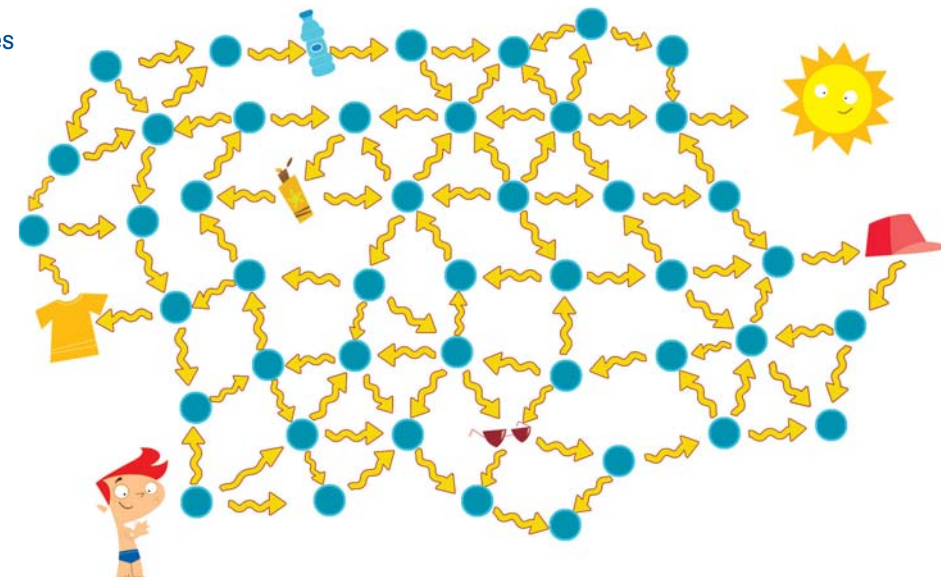
Catro ideas clave para que o Sol nunca se converta nun problema:

- 1 Busca a sombra,** principalmente entre as 11.00 e as 16.00 h.
- 2 Emprega camisetas e gorros.** Canto maior sexa a superficie da túa pel cuberta con roupa, maior será a protección. Para a cabeza usa viseiras e sombreiros con alas grandes, de tal forma que cubran as orellas e gran parte da cara.
- 3 Non esquezas os ollos. Utiliza lentes de Sol.**
- 4 Cando esteas ao Sol bebe auga** de forma abundante.

Ves? Á parte de ser facilísimo protexerse como é debido do Sol, é todo un choio porque irás á moda e ninguén poderá resistirse aos teus encantos...

Expedición caseira

Rubén quere saír da casa, pero hoxe é un día moi caloroso e antes debe vestirse adecuadamente e coller os elementos necesarios para protexerse do Sol como é debido. Estate atento porque só un percorrido lle permite coller os 5 obxectos. A por eles!



O intruso



Nesta serie de ilustracións hai un intruso. Pensa detidamente en cada un deles e razoa cal non debería estar neste grupo.

Ilustracións:
Javier Encinas

Textos e creacións das actividades:
Andrien del Sol

Maquetacións:
Lourdes Aguilera

Concepción e Dirección:
Kidekom



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es