

## A4 – PROTECCIÓ SOLAR (C.S. – 5è)

### El Sol

El Sol és l'**estrella** del **Sistema Solar**. Sense el Sol no hi hauria **vida** al planeta: les plantes no podrien fer la **fotosíntesi**, per tant, no hi hauria **oxigen** i els animals no podríem viure.

### Els rajos del Sol

El Sol emet molts **rajos** que arriben a la Terra. Alguns són beneficiosos, com la **llum visible** o els **infrarojos**, però també hi ha d'altres que ens poden fer mal, com els **rajos ultraviolats** (UV).

L'**atmosfera** és una capa de gasos que envolta la Terra i que evita que alguns d'aquests rajos arribin a la superfície terrestre.

Tot i això, l'atmosfera no ens protegeix al 100% d'aquests rajos perjudicials. L'exposició al Sol al llarg del temps pot provocar greus conseqüències per al nostre cos. Per exemple **cremades**, acceleració de l'**envelliment** i, fins i tot, **càncer** de pell.



### Com protegir-nos

Per tal de protegir la nostra pell dels rajos UV podem fer diverses coses:

**Crema solar:** quan més alt sigui el factor de protecció, més protegits estarem.

**Ulleres de sol:** els ulls també són molts delicats i s'han de protegir.

**Hidratació:** hem de beure aigua sovint per mantenir-nos hidratats.

**Gorra o ombrel·la:** eviten que ens toqui el Sol directament a la pell.

**Temps d'exposició:** si anem a la platja o a la muntanya hem d'evitar les hores de màxim Sol (entre les 11 i les 16h).



Dinàmica teatralitzada per aprendre quins rajos emet el Sol i com l'atmosfera ens protegeix.

Joc dels factors de protecció de la crema solar i d'altres mesures de protecció.

Fem el nostre detector de rajos UV: una polsera sensible a la llum ultraviolada