



UNITAT DIDÀCTICA MULTIMÈDIA

Escola

Protecció solar

Objectius:

- Fixar-nos en els diferents tipus de pel que hi ha.
- Aprendre què podem fer per no cremar-nos quan prenem el sol.
- Conèixer què hem de fer si ja tenim alguna cremada.
- Agafar l'hàbit de fer servir cremes protectores.

Continguts:

- El sol és vida
- Què puc fer per no cremar-me?
- Ups, quina cremada! I ara què puc fer?
- A tots ens afecta el sol de la mateixa manera?
- A la neu i a la sorra, compte amb el sol
- Consells finals ·
- Saps què?

Activitats:

- Prepara't per anar a la platja!
- Troba totes les parelles!

Procediments:

- Observació directa
- Reconeixement i descripció
- Vocabulari científic
- Informació

El sol és vida

El Sol és una estrella que il·lumina el planeta Terra. La seva importància és més gran del que ens pensem, perquè més enllà de donar-nos llum per veure-nos-hi i de posarnos morenos a l'estiu, permet que les plantes puguin viure i fabricar l'oxigen que respirem els éssers vius.

Però alerta, perquè massa raigs de sol poden fer-nos mal. De fet, sempre creiem que estar moreno és sinònim de bona salut, i això no és veritat.

Què puc fer per no cremar-me?

La millor manera de no cremar-te és prendre el sol amb atenció. Has de tenir en compte que, a la platja, si et tapes sota un para-sol, en rebotar els raigs a la sorra t'arriben a la pell igualment.



Així doncs, la forma més senzilla de protegir-te serà **evitar que el sol et toqui directament a la pell**, ni de rebot. Amb una gorra i la roba adequada que et tapi, no has de tenir problemes. Tot i així, has d'anar alerta, perquè la pell dels més petits és la més delicada pel que fa a la llum del sol.

Si saps que el sol t'ha de tocar la pell, pots posar-te cremes d'un factor superior al 30 i que siguin resistents a l'aigua. Les cremes protectores cal posar-les 30 minuts abans de prendre el sol i renovar-les cada 2 o 3 hores.

Ups, quina cremada! I ara què puc fer?

Si encara que hakis fet cas del que t'han dit, t'has cremat una mica, la pell se't tornarà vermella, o fins i tot et sortiran butllofes o et cauran trossets de pell. Quan notis que la pell et comença a picar, el primer que has de fer és **apartar-te de la llum directa del sol**.

Llavors pots posar-te una crema rehidratant (que li dóna aigua a la pell perquè està molt seca). Si no en tens, pots posar sobre la cremada draps d'aigua freda.



A tots ens afecta el sol de la mateixa manera?

No tots els nens i nenes tenim el mateix color de pell. Això és perquè cadascú té una quantitat diferent de la substància que ens dóna color (la melanina). A més de donarnos color, aquesta substància és l'encarregada de protegir-nos dels raigs solars.

Així, les persones que tinguin més melanina seran més fosques de pell i resistiran millor el sol que les que en tinguin menys i siguin més blanques. I tu, quin tipus de pell tens?

Tipus de pell	Reacció solar
Pell molt clara, ulls blaus i pigues, cabell ros	La pell se't tornarà molt vermella i se't pelarà. No et posaràs moreno fàcilment...
Pell clara, ulls clars, cabell ros o pèl-roig	La pell se't tornarà vermelleta i se't pelarà una mica. Et posaràs una mica moreno.
Pell blanca, ulls i cabells castanys	La pell se't tornarà vermelleta, i fins i tot pot posar-se una mica morena.
Pell més aviat fosca, cabell i ulls foscos	Et posaràs moreno ben ràpid, i és difícil que la pell se t'irriti.
Pell negra	El sol et bronzejarà encara més.

A la neu i a la sorra, compte amb el sol



A la platja i a la piscina a l'estiu, i a la muntanya a l'hivern, has d'anar amb compte amb el sol, perquè la sorra i la neu multipliquen el seu efecte sobre la pell. Això fa que, sobretot en aquests dos llocs, hagis d'estar més alerta.

Consells finals

Aquí tens, resumits, alguns consells que et poden anar molt bé per quan vulguis prendre el sol:

1. Els nens de menys de tres anys és millor que no preguin el sol.
2. Has d'evitar les hores centrals del dia (de les 12 del migdia a les 4 de la tarda).
3. És convenient utilitzar una crema adequada a la teva pell.
4. És bo que et protegeixis el cap amb alguna gorra i el cos amb roba que t'aïlli del sol.
5. Has de beure molta aigua.
6. Si veus que a la pell t'apareix alguna reacció estranya, no dubtis a anar al farmacèutic o al metge.

Saps què?

Per saber si els raigs del sol són massa intensos, pots seguir la regla de l'ombra. Si l'ombra és més curta que tu mateix, els raigs seran els més intensos del dia.

