**Cuidados a ter com a exposição ao sol **

 O **sol** é imprescindível à vida na Terra.

 Todos os seres vivos, animais ou plantas, necessitam do calor da luz do sol para viverem.

 A **radiação solar** é formada por vários tipos de raios, de entre os quais se destacam os **infravermelhos** e os **ultravioletas**.

 Os raios solares, em quantidade moderada, têm uma função benéfica, pois contribuem para:

* a produção de **vitamina D**, que ajuda a fixar o cálcio nos ossos;
* a produção de **melanina**, que é responsável pela cor da pele;
* melhorar a circulação do sangue.

No entanto, a **exposição prolongada ao sol**, pode provocar:

* envelhecimento prematuro da pele;
* aparecimento de manchas e rugas,
* queimaduras graves e até mesmo cancro da pele.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Cuidados a ter com a exposição ao sol **

 O **sol** é imprescindível à vida na Terra.

 Todos os seres vivos, animais ou plantas, necessitam do calor da luz do sol para viverem.

 A **radiação solar** é formada por vários tipos de raios, de entre os quais se destacam os **infravermelhos** e os **ultravioletas**.

 Os raios solares, em quantidade moderada, têm uma função benéfica, pois contribuem para:

* a produção de **vitamina D**, que ajuda a fixar o cálcio nos ossos;
* a produção de **melanina**, que é responsável pela cor da pele;
* melhorar a circulação do sangue.

No entanto, a **exposição prolongada ao sol**, pode provocar:

* envelhecimento prematuro da pele;
* aparecimento de manchas e rugas,
* queimaduras graves e até mesmo cancro da pele.

**Exercícios de aplicação**

1. Completa os espaços, de modo a formares frases correctas.
	1. O \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ é essencial à vida na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	2. Os raios solares ajudam a produzir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, que fixa o cálcio nos ossos; ajudam a produzir a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, responsável pela cor da pele e ajudam a melhorar a circulação do \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	3. Devemos ter alguns \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ com a exposição solar, como por exemplo: não apanhar sol entre as \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ horas e usar um \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, de acordo com o nosso tipo de pele.
	4. Nos dias de sol, devemos usar roupas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, leves e \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	5. Também é importante usar uns \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , para protegermos os olhos, bem como um \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ para protegermos a cabeça e beber \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,para o nosso organismo não ficar desidratado.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Exercícios de aplicação**

1. Completa os espaços, de modo a formares frases correctas.
	1. O \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ é essencial à vida na \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	2. Os raios solares ajudam a produzir \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, que fixa o cálcio nos ossos; ajudam a produzir a \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, responsável pela cor da pele e ajudam a melhorar a circulação do \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	3. Devemos ter alguns \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ com a exposição solar, como por exemplo: não apanhar sol entre as \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ horas e usar um \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, de acordo com o nosso tipo de pele.
	4. Nos dias de sol, devemos usar roupas de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, leves e \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
	5. Também é importante usar uns \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ , para protegermos os olhos, bem como um \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ para protegermos a cabeça e beber \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,para o nosso organismo não ficar desidratado.