ESCOLA MUNICIPAL EDUARDO MALHADO.

LADÁRIO MS, _____ DE SETEMBRO DE 2020.

ALUNO(A)_____ 2° ANO_____.

PROF. SUELISY AULAS:02

CIÊNCIAS- CUIDADOS COM O SOL

HABILIDADE- MS(E.F01C208) PERÍODO: 08/09 a 30/09/2020.

BIBLIOGRAFIA: https://glorinhacohen.com.br/

O SOL E A PELE

MODERADAMENTE A EXPOSIÇÃO AO SOL PERMITE QUE TENHAMOS SAÚDE, OS RAIOS SOLARES PODEM AJUDAR NA ABSORÇÃO DE VITAMINA D, PORÉM PODEM TAMBÉM CAUSAR QUEIMADURAS E LESÕES NA PELE E OLHOS.

Verão Einstein

Cuidados no verão: Câncer de Pele

Cuidados com as crianças

Primeiro ano de vida

Exposição solar deve ser de 2 a 3 vezes por semana por um período curto para sintetizar a vitamina D

No verão, se for inevitável a exposição, deve-se usar protetores a base de Óxido de Zinco e Dióxido de Titânio



Não pode faltar: chapéu, óculos de sol, roupas e repassar protetor após sair da água

Após um ano de idade

Utilizar protetores químicos indicados para as crianças e no rótulo deve constar liberação da ANVISA

Melhores horários para exposição ao sol: até as 10h e após as 16h

Atenção: A exposição extrema ao sol pode causar queimaduras com vermelhidão ou até mesmo bolhas.

Se a criança ficar muito vermelha evite sol, dê bastante água e utilize hidratante sem perfume. Em caso de bolhas, o médico deve avaliar.

PERIGOS DO SOL

- O sol estimula a produção de vitamina D na pele
- Também agride a pele, dependendo do tempo de exposição pode causar queimaduras (Câncer de Pele) , principalmente em pessoas de pele clara.
- Provoca a destruição das fibras da derme.

  - Rugas e acelera o envelhecimento



CUIDADOS:

- Importante o uso do Filtro Solar
- Evitar sol de 10 as 16h

CUIDADOS COM O SOL

1. EM QUAL HORÁRIO NÃO DEVEMOS NOS EXPOR AOS RAIOS SOLARES PARA PROTEGER A PELE DE NOSSO CORPO?

   ☐ DAS 12 ÀS 14 HORAS. ☐ DAS 10 ÀS 15 HORAS.

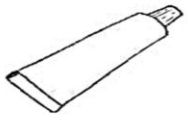
   ☐ DAS 7 ÀS 10 HORAS. ☐ DAS 11 ÀS 14 HORAS.

2. PARA PROTEGER A CABEÇA E O CABELO DOS RAIOS SOLARES, O QUE DEVEMOS USAR? DESENHE.

3. PINTE O PRODUTO QUE É MUITO IMPORTANTE PARA NOS PROTEGER DOS RAIOS SOLARES.



ESMALTE



CREME DENTAL



XAMPU



PROTETOR SOLAR

4. QUEM DEVE USAR O PROTETOR SOLAR?

   ☐ APENAS AS CRIANÇAS ☐ APENAS OS ADULTOS

   ☐ PESSOAS DE PELE CLARA ☐ TODAS AS PESSOAS

ESCOLA MUNICIPAL EDUARDO MALHADO.

LADÁRIO MS, _____ DE SETEMBRO DE 2020.

ALUNO(A)_____ 2° ANO_____.

PROF. SUELISY AULAS:02

CIÊNCIAS- EXPOSIÇÃO SOLAR E SEUS EFEITOS

HABILIDADE- MS(E.F02CI08) PERÍODO: 08/09 a 30/09/2020.

BIBLIOGRAFIA: https://gramalhaes.wixsite.com

A PELE E O SOL

QUE DELÍCIA É TOMAR UM BANHO DE SOL NÃO É MESMO? MODERADAMENTE A EXPOSIÇÃO AO SOL PERMITE QUE TENHAMOS SAÚDE E DE QUEBRA AINDA SAÍMOS COM UM BRONZEADO.

ASSIM COMO OS RAIOS SOLARES AGEM NOS OBJETOS E MATERIAIS PODEMOS OBSERVAR E SENTIR OS EFEITOS DE SEUS RAIOS NA SUPERFÍCIE DE NOSSO CORPO COMO: PELE, COURO CABELUDO E OLHOS. NAS SUPERFÍCIES COBERTAS POR PELOS A AÇÃO DO SOL PODE SER MINIMIZADA PORQUE O PELO FUNCIONA COMO UMA BARREIRA. NA PELE OS RAIOS SOLARES AJUDAM NA ABSORÇÃO DE NUTRIENTES, PORÉM, EM EXCESSO PODEM CAUSAR QUEIMADURAS E LESÕES, TANTO NOS OLHOS COMO NA PELE E NO COURO CABELUDO.

O SOL NÃO TRANSMITE NENHUMA VITAMINA AOS HUMANOS, MAS AJUDA NA PRODUÇÃO DE VITAMINA D, QUE É MUITO IMPORTANTE PARA OS OSSOS, AJUDA NA PRODUÇÃO DE HORMÔNIOS E NO FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS. EM CASOS GRAVES. A FALTA DE VITAMINA D IMPEDE O DESENVOLVIMENTO DOS OSSOS E PODE DEIXÁ-LOS FRÁGEIS E FRACOS.

POR FALAR EM BRONZEADO, NA PELE TEMOS A MELANINA, PROTEÍNA QUE PROTEGE CONTRA EFEITOS DO EXCESSO DE SOL, ELA TAMBÉM É RESPONSÁVEL PELA COR DA PELE. MAS, NÃO SE ENGANE, O EXCESSO DOS RAIOS SOLARES PODE CAUSAR DANOS AO ORGANISMO, TANTO EM INDIVÍDUOS DE PELE ESCURA COMO EM INDIVÍDUOS DE PELE CLARA.

PROTEÇÃO SOLAR

ALGUNS MATERIAIS FUNCIONAM COMO BARREIRAS DE RAIOS SOLARES, COMO:

⇨ CHAPÉUS, BONÉS, GUARDA-SOL, LENÇOS, COPA DAS ÁRVORES, PROTETOR SOLAR EM CREME, ÓCULOS DE SOL, TOLDOS, CORTINAS

- PRECISAMOS TER CUIDADOS MESMO EM DIAS NUBLADOS.
- O REFLEXO DOS RAIOS SOLARES NOS CRISTAIS DE AREIA DA PRAIA, MESMO NA SOMBRA, PODEM REFLETIR OS RAIOS E ATINGIR A PELE SEM PROTEÇÃO.

Durante as férias a Inês e o João foram muitas vezes à praia. Usaram sempre chapéu e passaram a maior parte do tempo protegidos do Sol.

1 – Procederam bem ?

_____

– Justifica a tua resposta : _____

_____

– Também tinham o cuidado de espalhar na pele um creme protector. Porquê ?

_____



2 – Como se deve tratar uma queimadura solar ?



_____

_____

_____

_____

3 – Assinala, com um ☒, o que costumas fazer.

Quando vou à praia...

- nos primeiros dias, exponho-me ao Sol entre 10 a 30 minutos. ☐
- evito a exposição entre as 11 e as 16 horas. ☐
- bebo água com muita frequência. ☐
- uso um chapéu e um protector solar. ☐
- faço praia nas horas de maior calor. ☐

ESCOLA MUNICIPAL EDUARDO MALHADO.

LADÁRIO MS, _____ DE SETEMBRO DE 2020.

ALUNO(A)_____ 2° ANO_____.

PROF. SUELISY AULAS:02

CIÊNCIAS- CUIDADOS COM O SOL

HABILIDADE- MS(E.F02CI08) PERÍODO: 08/09 a 30/09/2020.

BIBLIOGRAFIA: https://gramalhaes.wixsite.com

QUE CUIDADOS DEVEMOS TER COM A PELE ?

Reconhecer a importância do sol e os seus perigos. Cuidados com a pele.

O Sol e a Pele

É graças aos raios solares que as pessoas recebem através da pele que se forma a *vitamina D*, essencial para o crescimento dos ossos. Mas a luz do sol também tem raios que podem produzir queimaduras e outras doenças na pele.

Cuidados a ter com a exposição ao Sol



Não se expor ao Sol nas horas de maior calor.
(das 11/12 horas às 16/17 horas).



Usar um protector solar.



Proteger a cabeça com um chapéu

Quando por descuido, a exposição ao sol é muito prolongada pode provocar queimaduras graves, manchas, rugas... A pele envelhece antes do tempo e pode originar o cancro da pele. *Nesse caso...*

Regras de primeiros socorros no caso de queimaduras solares

- Deslocar-nos de imediato para uma sombra;
- Refrescar cuidadosamente a pele com água;
- Dar com frequência, goles de água fria à vítima;
- Aplicar um protector solar na área afectada.

Se a queimadura for grave, devemos procurar assistência médica

1 - Como sabes, por vezes, o sol pode ser prejudicial.

1.1. – Em que altura do dia não te deves expor aos raios solares? Porquê?



1.2 - Se te dessem a escolher entre um protector solar de índice 5 e um de índice 25, qual escolherias para os primeiros dias de praia?

O Sol é fonte de vida. Mas também provoca malefícios. Indica-os.

O que fazes para te protegeres do Sol ?

Como se tratam as queimaduras solares ?

Observa e responde.

O que se deve fazer ?



A menina foi picada por uma abelha.



O menino magoou-se no joelho.

ESCOLA MUNICIPAL EDUARDO MALHADO.

LADÁRIO MS, _____ DE SETEMBRO DE 2020.

ALUNO(A)_____ 2° ANO_____.

PROF. SUELISY AULAS:02

CIÊNCIAS- CUIDADOS COM O SOL

HABILIDADE- MS(E.F02CI08) PERÍODO: 08/09 a 30/09/2020.

BIBLIOGRAFIA: https://onlinecursosgratuitos.com/