

## "Il Sole per amico"

Oltre lo sguardo al cielo, la vedi quella grande sfera luminosa, si chiama sole e permette la vita sulla terra. 5°D

Oltre che riscaldarci, il sole rallegra anche l'animo umano a tutti, in particolare alle persone affette dalla melancolia, cioè una "malattia" che influenza lo stato d'animo in base al tempo meteorologico.

Il sole, nella maggior parte dei casi, è un nostro grande amico, infatti, senza l'irradiazione della superficie terrestre, la terra assumerebbe la forma di un blocco di ghiaccio freddo e compatto. Per giunta, questa enorme stella, è perfetta per migliorare oltre che l'umore anche la salute, in particolare quella delle persone anziane che sono carenti di calcio nelle ossa accelerandone la formazione attraverso i suoi raggi.

Esistono persone che ritengono che il sole sia un nemico sfavorevole all'umanità in quanto non adottano le giuste precauzioni, ovvero: non esposti al sole dalle undici alle sedici, indossare sempre un paio di occhiali da sole, ripararsi la schiena con una maglietta a maniche corte, proteggere la testa con un cappellino munito di visiera e spalmarsi ripetutamente la crema solare non inferiore alla protezione trenta.

Se non si rispettano questi principi, si possono procurare ustioni, gravi tumori alla pelle come melanomi o più in generale ingenti danni all'apparato tegumentario.

Un altro scorretto comportamento è quello di stare ore e ore esposti al sole privi di nessun tipo di protezione come ad esempio la crema solare.

Stare al sole solo per abbronzarsi

è una moda degli ultimi decenni;  
infatti una volta avere una pelle  
più scura significava avere contadi-  
ni, quindi poveri.

Questa gente, soprattutto i più giovani,  
spende soldi per l'autoabbronzante o  
per le lampade, ma sarebbe molto  
meglio passare una giornata al  
mare in compagnia del sole.

Diversi poeti e cantanti si sono  
ispirati alla pelle di fuoco alla quale  
giungiamo internamente scrivendo poesie tipo:

"Contemplate al mattino la purezza divina...  
Quel prodigioso sorriso, il sole...."

In questo caso è una poesia  
scritta da Victor Hugo, un amante  
del sole.