

Sabato 4 giugno 2016

Il sole per amico

Il sole è un nostro amico che ci riscalda e che ci aiuta a vivere.

Il sole però non fa solo cose positive ad esempio rilascia sulla terra i raggi UV, questi sono divisi in UVA, ~~UVB~~ UVB, UVC.

I raggi UV vengono bloccati in parte dall'Ozono, un gas che si trova nell'atmosfera, e così non raggiungono direttamente la ~~nostra~~ nostra pelle che potrebbe essere gravemente danneggiata.

La pelle svolge diverse funzioni, la principale è quella di protezione dai microbi e dagli urti e colpi. Inoltre ci fa anche percepire il caldo, il freddo, il dolore...

Essa è formata da due strati:

l'epidermide, il superiore, e il derma, l'inferiore che contiene vasi sanguigni.

Quando ci esponiamo al sole la pelle produce la melanina, una sostanza che la scurisce proteggendola dai raggi solari.

Ma noi per aiutare la pelle a proteggersi meglio possiamo

indossare: un cappellino, una maglietta,
dei pantaloncini e occhiali da sole
per difendere i nostri occhi.

Invece per i punti scoperti ed
esposti alla luce possiamo utilizzare
la crema solare, e stare all'
ombra anche se i raggi possono
rimbalzare sul terreno e raggiungerci.

~~Ma~~ Non tutti nella colorazione
degli occhi, dei capelli e della
pelle sono uguali perciò vengono
utilizzati i fototipi: sono sei.

1) Ha la pelle chiara, occhi azzurri,
capelli rosso / biondo, può presentare
lentiggini, si scotta molto facilmente.

2) simile all'1 con occhi però verdi.

3) pelle un po' scura, capelli castano
chiaro, a volte si scotta, ma si abbronzia.

4) colorazione olivastro, capelli castano
scuro, occhi marroni, si scotta con
difficoltà e si abbronzia facilmente.

5) pelle scura, capelli scuri, occhi scuri
non si scotta.

6) pelle nera, occhi neri, capelli neri non
si scotta, soggetto di razza nera.

ATTENZIONE:

Anche se sei un fototipo 3,4,5,6

spalmati comunque la crema solare.

È ricorda non esporti al sole tra le
11 del mattino e le 3 del pomeriggio.

perché i raggi sono più diretti.