

IL SOLE PER AMICO

IMPARIAMO A PROTEGGERE LA NOSTRA PELLE

Quest'oggi c'è stata la lezione del "Sole per amico", per imparare a proteggere la nostra pelle, con buone azioni da fare. Una delle cose fondamentali, per far stare bene la nostra pelle, è mettersi la crema solare, almeno tre volte al giorno. Però, la crema solare non basta: cappellino e maglietta sono indispensabili per proteggere il nostro corpo. Invece, gli occhi vanno protetti con gli occhiali da sole. In base al colore della pelle, ci possiamo scottare di più o di meno. Ad esempio, le persone che vivono in Africa si scottano molto raramente, poiché la loro pelle è molto scura. Mentre, le persone con pelle più chiara, hanno molto più rischio di scottarsi. Non ci si scotta solo al mare, ma anche in montagna, soprattutto se c'è la neve, la probabilità

di scottarsi e altre. Anche all'ombra ci si può scottare, perché i raggi solari che colpiscono il terreno, rimbalzano.

Se una persona vuole abbronzarsi, deve comunque mettere la crema solare, con diverse percentuali da dieci a cinquanta (da 10 a 50), non è bene mettere la crema abbronzante. Dalle 11:00 di mattina alle 15:00, il sole è più caldo, e quindi i raggi solari colpiscono più forte. Quando stiamo troppo al sole, senza crema solare, sulla nostra pelle si formano delle "bolle" che non fanno bene. Oltre alla crema solare, il nostro corpo viene protetto da una sostanza che produce lui stesso: la melanina, che aiuta a non scottarsi.