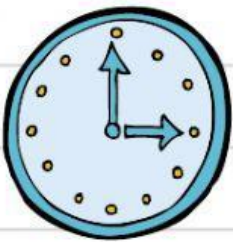


Eguzkitan bai, baina kontuz.

Zein atsegina den udan eguzkitan egotea! Zein gustagarria egun osoz kalean jolastea edo igerilekuan zein hondartzan ongi pasatzea!

Baina... Ba al zenekien eguzkitan gehiegi egoteak kalte egin diezazukela? Inoiz edo behin erre egin bazara, badakizu zeri buruz ari naizen.

Hala ere, horrek ez du esan nahi uda osoa etxean sartuta eman behar duzunik. Ezta hurrik eman ere! Nahikoa izango duzu aholku hauek kontuan hartzea.



Adi orduei! Eguzkiak benetan gogor jotzen du goizeko 10etatik arratsaldeko 4rak arte. Tarte horretan saiatu eguzkitan gehiegi ez jartzen.



Bilatu gerizpeak. Gerizpeek eguzkiaren izpi kaltegarrietatik babesten lagunduko dizute. Kontuan izan: zure gorputzak itzalik sortzen ez badu, sar zaitez gerizpean!



Erabili beti eguzkitik babesteko krema. Gutxienez 15eko babes-faktorea duen krema erabili behar duzu, eta agerian dituzun gorputz ataletan ongi eman. Krema behin ematea ez da nahikoa. Bi ordutik behin, berriz eman behar duzu, baita uretan ibiltzeko ere.



Jantzi txanoa. Burua, begiak, belarriak eta aurpegia babesten lagunduko dizu.



Jantzi elastikoa. Azal zurikoa bazara, erabil ezazu elastikoa, hondartzan edo igerilekuan egonda ere.



Erabili eguzkitako betaurrekoak. Oso garrantzitsua da begiak babestea. Horretarako, optikan erositako betaurrekoak dira aproposenak.

1

Aukeratu zeri buruzkoa den testua?

Udan egiten dugunari buruzkoa.

Eguzkiaren arriskuei buruzkoa.

Eguzkitik babesteko aholkuei buruzkoa.

2

Idatzi E (egia) edo G (gezurra).

☐ Eguzkiaren arriskuetatik babesteko, onena etxetik ez irtetea da.

☐ Eguzkitarako krema behin ematea nahikoa da ez erretzeko.

☐ Eguerdian, gogor jotzen du eguzkiak.

☐ Oso garrantzitsua da burua eta begiak babestea.

☐ Uretan gaudenean, eguzkiak ez gaitu erretzen.

3

Bilatu testuan adiera hauek dituzten hitzak eta kopiatu.

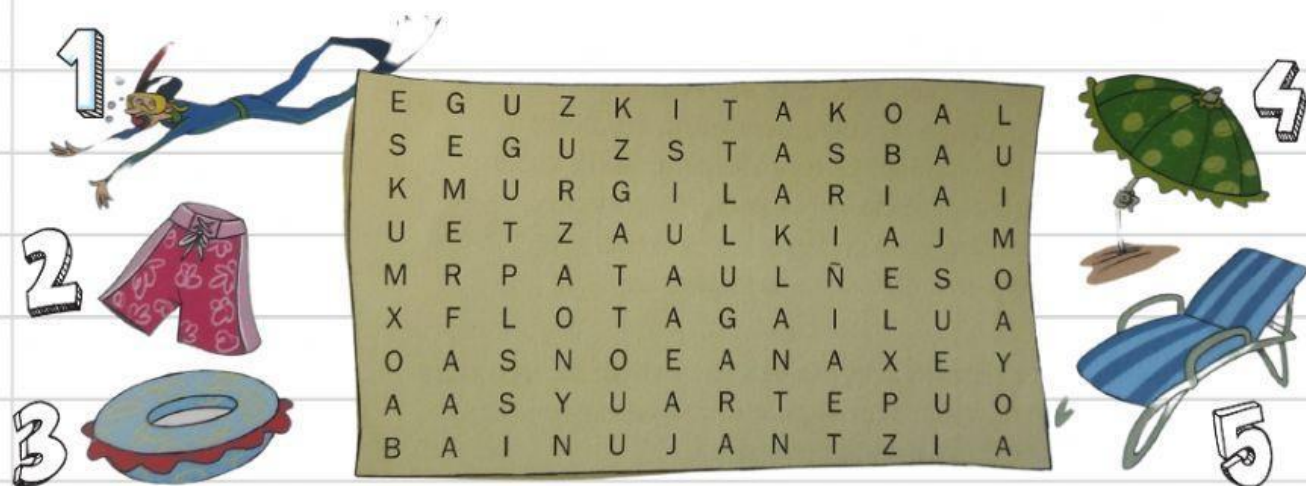
Ikusmena hobetzeko tresnas saltzen dituen denda:

Itzalean dagoen tokia:

Igeri egiten den lekua:

4

Bilatu letra zopa honetan irudi bakoitzari dagokion hitza.



1

2

3

4

5