



COMPRENSIÓN LECTORA

Lee con atención la información y luego contesta correctamente a las preguntas

Recomendaciones para tomar el sol



El sol es muy beneficioso para nuestra salud, y está demostrado que nos ayuda a estar relajados y de mejor humor. Pero exponerse directamente a sus rayos tiene riesgos y por esa razón debemos de seguir unas recomendaciones y protegernos adecuadamente para no tener ningún problema.

Cuando vamos a la playa o a la piscina, es aconsejable usar gafas de sol, cubrirse la cabeza, usar sombrilla y aplicarse una adecuada protección solar.

- ☐ La luz que nos llega del sol no solo puede ser molesta e impedir que veamos bien, sino que además puede provocar danos en nuestros ojos y tener en un futuro problemas de visión. Es importante usar gafas apropiadas para protegerlos.



- ☐ Se recomienda usar una gorra o un sombrero para que la cabeza no esté expuesta directamente al sol. De esta manera evitaremos mareos e insolaciones.

- ☐ Es muy importante aplicarse crema del sol por todo el cuerpo. Cada piel es diferente, de modo que hay que informarse del índice de protección adecuado para cada uno. Pero los niños nunca deberíamos ponernos cremas solares con una protección inferior de 50



- ☐ La crema solar debe aplicarse media hora antes de exponerse a los rayos del sol y debe volverse a aplicar cada dos horas o después de cada baño.

Estas pequeñas acciones, pueden hacer que no tengamos enfermedades relacionadas con la piel.

1. ¿Qué nos intenta explicar el texto que acabas de leer?

2. De las siguientes opciones cual no es un efecto positivo de tomar el sol

3. Marca la opción correcta de la importancia de ponerse una gorra o un sombrero.

4. ¿Cuándo debemos aplicarnos la crema solar?

5. Si te has puesto crema solar a las 2 de la tarde y no te has dado un baño. ¿A qué hora deberías volver a ponerte crema solar?

6. ¿Por qué crees que debemos poner gafas de sol cuando estamos en la playa o la piscina?

7. ¿Qué porcentaje de protección deberíamos usar en nuestras cremas solares?

8. ¿Cuál de las siguientes acciones mejoraría la convivencia de las personas en playas y piscinas?