

BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR PARA LA SALUD

1. Escucha y completa con las figuras desplazándolas.



El _____ es una _____ que nos da luz y calor.



Gracias a él gozamos de vida en la _____



2. Escucha y une como corresponde.

El sol es un remedio natural porque nos brinda:



VITAMINA D



Pues elimina los microbios.



PROTECCIÓN



Que permite fortalecer los huesos.

3. Elige lo que debes usar al exponerte al sol para protegerte.



4. ¿En qué horario es recomendable tomar sol? Marca el horario adecuado.



• Antes de las 10:00 a.m. y después de las 4:00 p.m.



• Al mediodía.