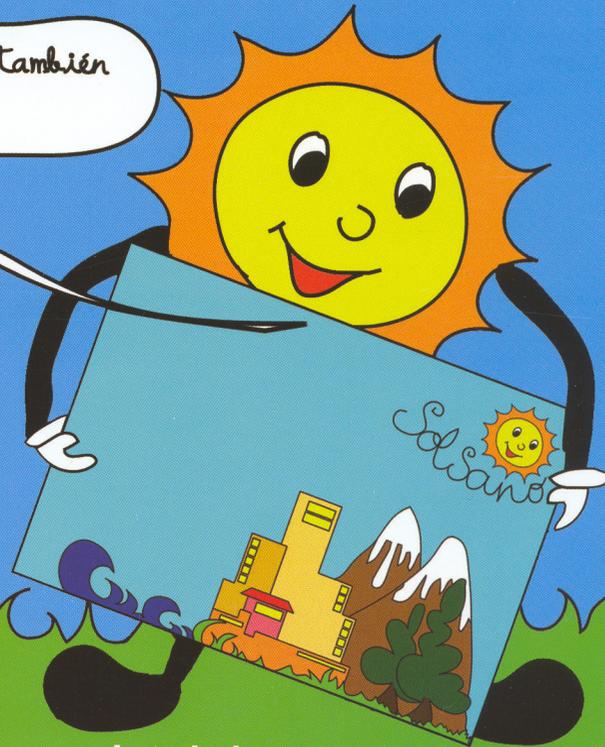


SolSano

La Fotoprotección en la Infancia

*Jugar al sol bien protegido también
puede ser divertido!*



**Primer Ciclo de Educación Primaria.
Cuaderno de Actividades de Educación para la salud.**

 **GOBIERNO
DE ARAGON**

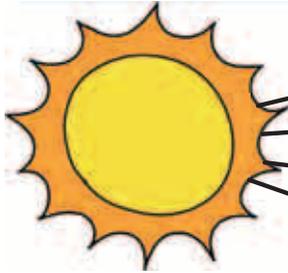
Departamento de Salud y Consumo



El Programa **SolSano** pertenece a la Red Aragonesa de Proyectos de Promoción de la Salud y ha sido impulsado por la Dirección General de Salud Pública del Gobierno de Aragón.

El Sol es un gran amigo de las personas

todos los seres vivos dependemos directa o indirectamente de él



nos da la luz y nos calienta

fortalece nuestros huesos y nos ayuda a crecer

permite que las plantas puedan crecer

es una fuente de energía

La fuerza del Sol es tan grande que debemos tomar ciertas precauciones para que nuestra piel no se quemé; especialmente en las horas del mediodía y en los meses de verano:

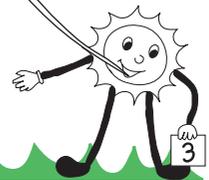
Aplicarnos cremas fotoprotectoras de factor 15 o superior

Buscar la sombra

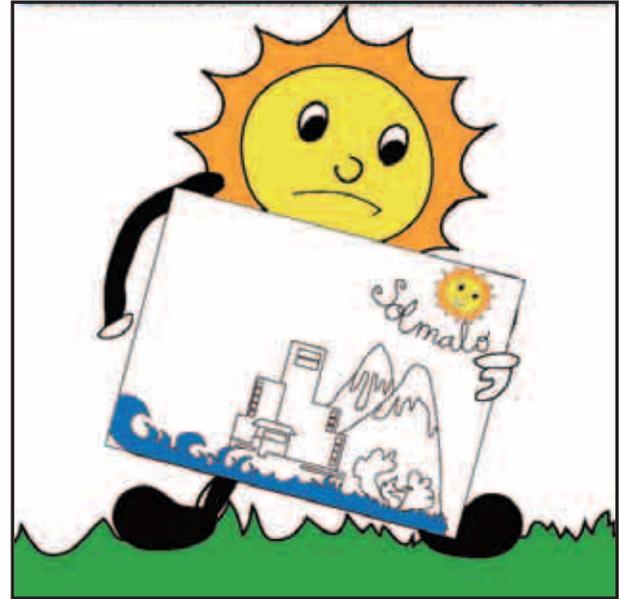
Cubrirnos con gorra, camiseta y llevar gafas

¡Hola! Mi nombre es SolSano,
en este cuadernillo encontrarás información
sobre el sol y actividades con las que
te podrás divertir

Todas estas medidas de protección son necesarias e imprescindibles cuando vamos al campo, de excursión a la montaña, a la nieve o a la playa.



Encuentra las diferencias

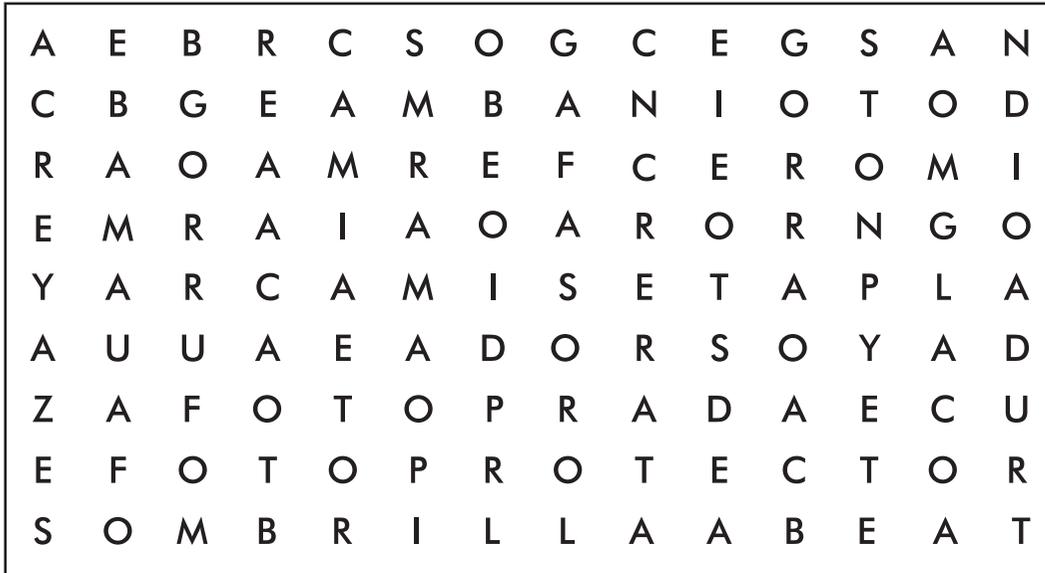


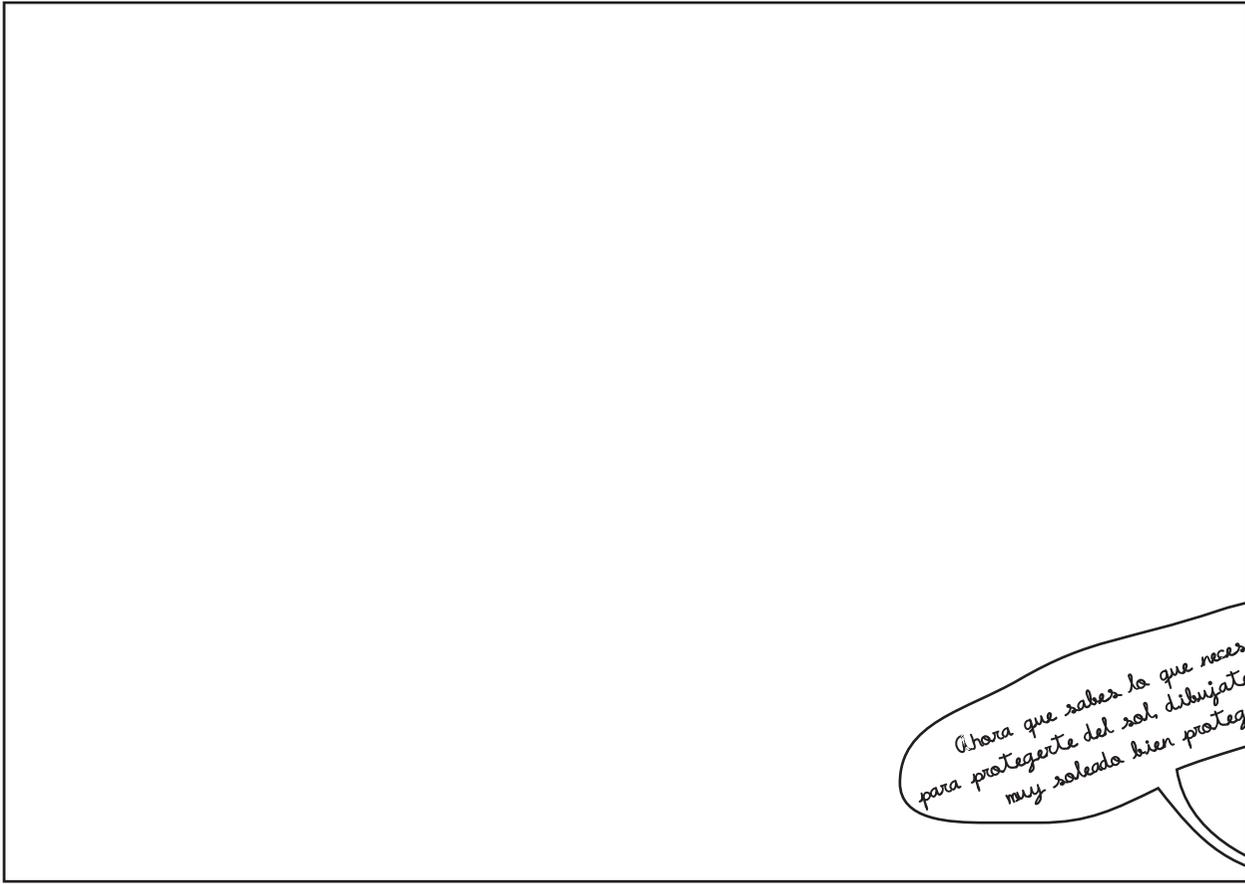
¡Busca las 6 diferencias!



Sopa de letras

Busca cinco cosas con las que nos podemos proteger del sol





Ahora que sabes lo que necesitas
para protegerte del sol, dibújate en un día
muy soleado bien protegido-a



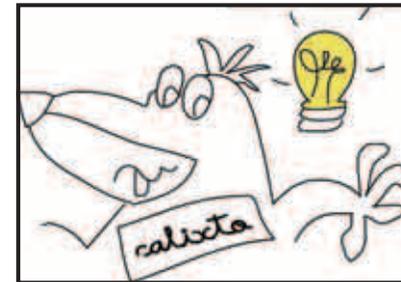
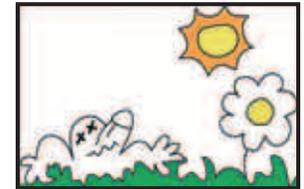
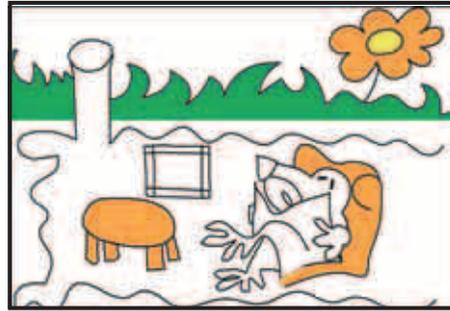
El Cuenta del Topo Loco

Érase una vez un topo loco
que de día nunca salía.
Andaba y corría por todas las galerías.
Bajo tierra el topo vivía.

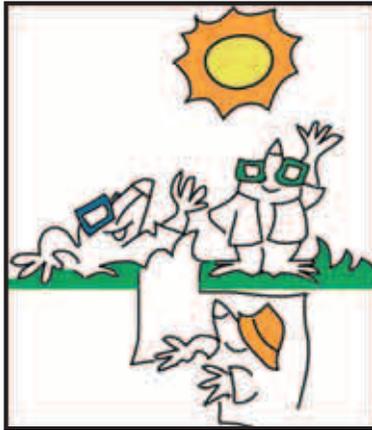
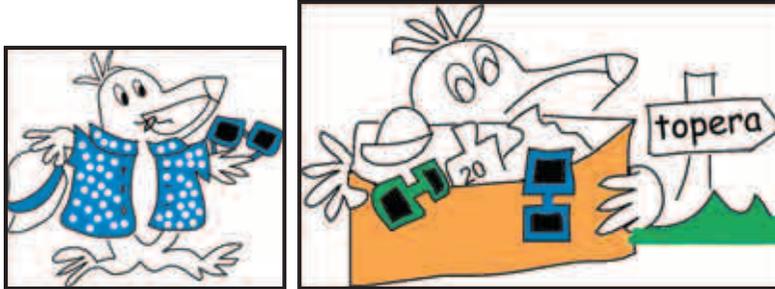
Todos los topos de la galería,
al sol temían,
y por eso siempre decían:
- ¡No salgas a la luz del día!

Pero Topo Loco pasaba de ellos un poco,
así que se dijo: -¡No hay tu tía!, me voy a ver la luz del día.
Al sol conoceré y a mi vuelta todo os contaré.

Pero Topo Loco no volvió
y a todos este suceso estremeció.
Su primo Calixto, que era muy listo,
se enteró de lo sucedido
y fue un poco más precavido.



-¡Ay, primo, primo, si te hubieras protegido
otra cosa hubiera sido!



Agarró unas gafas solares,
gorra y camisa de lunares,
y poniéndose protección en la nariz
se fue a ver al sol tan feliz.
Y viendo el sol todo contento,
pensó: - ¡menudo invento!

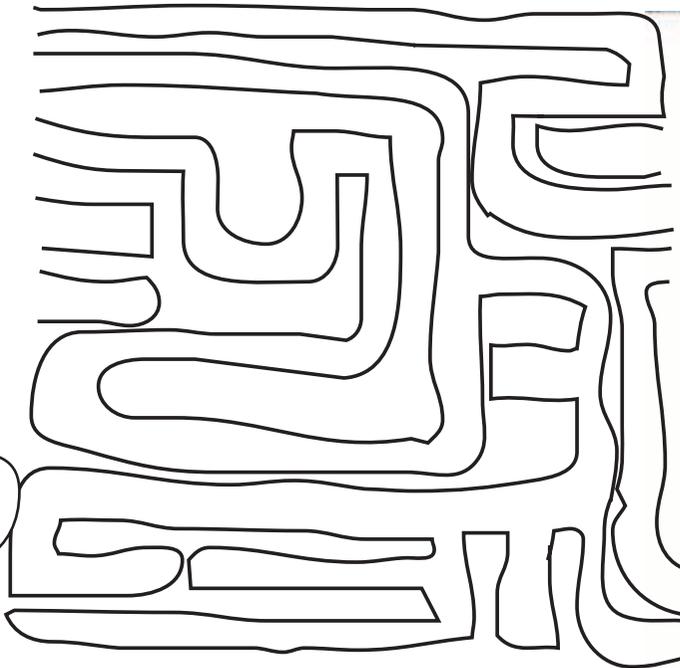
Como eran las rebajas de enero,
compró muchos sombreros,
cremas, camisas y gafas,
todo metido en cajas,
se las llevó a la galería
y todos los topos le recibieron con alegría,
pues ahora todos podrán ver la luz del día.

Y colorín colorado,
el miedo al sol se ha terminado,
Recuerda acercarte a él con cuidado.

Verónica Cárceles, Irene Latre y Laura Jiménez.



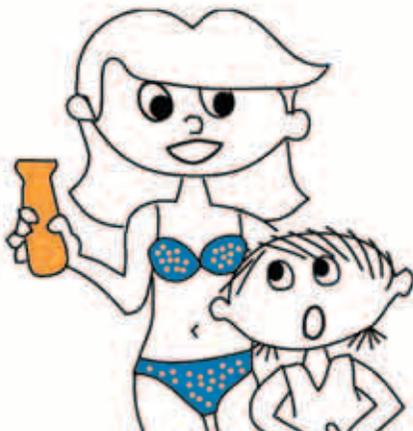
Encuentra el camino



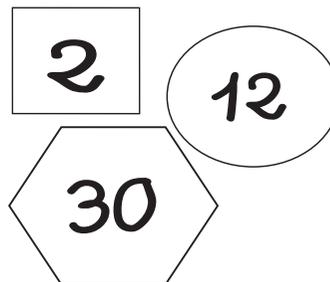
Calixto se ha olvidado en la topera
el fotoprotector y la sombrilla,
¡ayúdale a encontrar el camino!



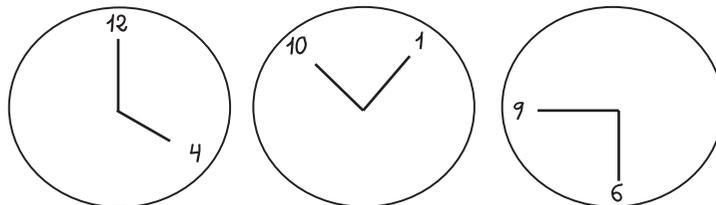
Colorea la opción correcta:



Elige el factor de protección que tú utilizarías:



¿Cuál de estos relojes señala el momento del día en el que los rayos solares son más dañinos?



Descubre la frase misteriosa

"
9 18 7 1 15 1 10 16 13 10

2 8 5 12 14 15 13 17 5 7 8 4 13

17 1 11 2 8 5 12 14 18 5 4 5

16 5 15 4 8 19 5 15 17 8 4 13
"

Código secreto:

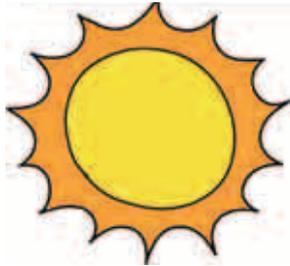
a=1 b=2 c=3 d=4 e=5 f=6
g=7 i=8 j=9 l=10 m=11 n=12
o=13 p=14 r=15 s=16 t=17
u=18 v=19



El sol se ha vuelto un tramposo

El sol se ha metido entre las letras de estos refranes. Tacha la palabra "sol" cuando esté fuera de lugar y los descubrirás.

"Esoln agosolsto ysol solen enesolro
solno tosolmes esoll sol ssolin somsolbrero"

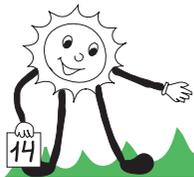


"Dosolnsoldesol ensoltra sol,
nosol ensoltra dosolctosolr"



Falso o Verdadero:

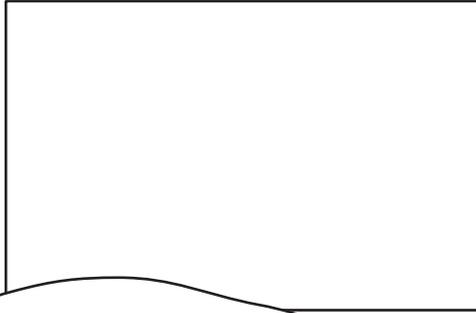
1. El sol da vida a los seres vivos
2. Si estoy en el agua el sol no me "pega".
3. No me tengo que poner crema para el sol porque mi amigo no se pone.
4. Cuando estoy en la playa y quiero descansar un rato, me coloco debajo de una sombrilla.
5. Me gusta ponerme gafas para proteger mis ojos del sol.
6. Cuando voy de excursión a la montaña no hace falta que me proteja del sol.
7. El sol fortalece mis huesos y me ayuda a crecer.
8. Los niños rubios y pelirrojos deben tener mucho más cuidado con el sol que los morenos, porque se pueden quemar con más facilidad.
9. Nuestra piel tiene memoria.
10. Si está nublado, como no hace calor, no hace falta que me proteja contra el sol.



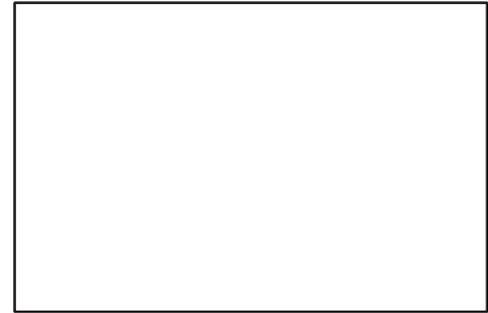
Dibuja tres escenas diferentes.

En el agua, la arena y la nieve los rayos del sol se reflejan. Por eso en estas situaciones debes protegerte muy bien del sol.

arena



agua



nieve





a los padres:

Este cuaderno de actividades ha sido elaborado por profesionales de la salud y la educación para enseñar a su hijo cómo protegerse del sol y disfrutar de un "Solsano". Se recomienda que lean estas páginas con sus hijos para poder orientarles y ayudarles a la hora de poner en práctica estos consejos.