

## Τι πρέπει να προσέχουμε το καλοκαίρι

(Ένα βίντεο από τον παιδικό σταθμό-νηπιαγωγείο «Λιλιπούπολη» στην Πετρούπολη Αττικής.)

<https://www.youtube.com/watch?v=Wpfo2H8mu-k>

Αχ, ο ήλιος! Τι ωραία που σε ζεσταίνει! Μπορεί όμως και να σε κάψει! Γι αυτό, προσοχή! Κάθε πρωί πρέπει να βάζεις το αντηλιακό σου. Αυτό σε προστατεύει από τις επικίνδυνες ακτίνες του. Πρέπει να καλύπτεις όλη την επιφάνεια του σώματός σου. Την πλάτη, τον αυχένα, το πρόσωπο, τη μύτη, τα αυτιά σου, ακόμα και την περιοχή πίσω από αυτά. Αν αφήσεις κάποια περιοχή χωρίς αντηλιακό, το πιθανότερο είναι ότι εκεί θα καείς. Άουτς! Μην ξεχνάς ότι οι αντηλιακές κρέμες τα τριάντα πρώτα λεπτά δεν μπορούν να μπλοκάρουν τις κακές ηλιακές ακτίνες και δεν σε προστατεύουν. Έτσι, πρέπει να πασαλείβεις τουλάχιστον τριάντα λεπτά πριν να βγεις στο ήλιο.

Ακόμα και αν υπάρχουν σύννεφα στον ουρανό που καλύπτουν τον ήλιο οι βλαβερές ακτίνες περνάνε και μπορούν να σου κάνουν κακό χωρίς να το καταλάβεις. Φυσικά, το καπέλο και ένα ανοιχτόχρωμο μπλουζάκι είναι απαραίτητα. Καλό είναι, το καπέλο σου να καλύπτει τα αυτιά και τον αυχένα σου. Καλό είναι, επίσης, να αποφύγεις το παιχνίδι στον ήλιο από τις 10 το πρωί έως και τις 4 το απόγευμα. Η ηλιακή ακτινοβολία είναι πολύ έντονη αυτές τις ώρες.

Αν κάνεις όλα τα παραπάνω και πίνεις αρκετό νερό και γενικά πολλά υγρά, μπορείς να παίζεις άφοβα στον ήλιο.

Σωστές απαντήσεις (answer key)

1. Κάθε πρωί πρέπει να βάζουμε αντηλιακό. **Σωστό**
2. Πρέπει να βάζουμε αντηλιακό σε όλο το σώμα. **Σωστό**
3. Δεν βάζουμε αντηλιακό πίσω από τα αυτιά. **Λάθος**
4. Βάζουμε αντηλιακό 30 λεπτά πριν να βγούμε στον ήλιο. **Σωστό**
5. Όταν έχει σύννεφα δεν βάζουμε αντηλιακό. **Λάθος**
6. Πρέπει να φοράμε καπέλο και μπλουζάκι σε ανοιχτό χρώμα. **Σωστό**
7. Μπορούμε να παίζουμε στον ήλιο από τις 10 ως τις 4. **Λάθος**
8. Πρέπει να πίνουμε πολύ νερό. **Σωστό**