

## 1 Completa as frases com as palavras abaixo.

melanina

moderada

circulação

vivos

cálcio

vitamina D

O Sol é necessário à sobrevivência dos seres \_\_\_\_\_, mas a exposição solar deve ser \_\_\_\_\_.

A exposição solar permite produzir \_\_\_\_\_, que ajuda a ficar o \_\_\_\_\_ nos ossos, e \_\_\_\_\_, que dá cor à pele e a protege dos raios solares.

Também melhora a \_\_\_\_\_ sanguínea.

## 2 Assinala as afirmações seguintes com V (verdadeiro) ou F (falsa).



- Existe radiação solar que é prejudicial ao corpo humano.
- A melhor hora para nos expormos à luz solar é entre as 11h e as 17h.
- Os raios nocivos do Sol são raios ultravioleta.
- Os raios ultravioleta podem causar lesões na epiderme.
- A exposição solar em demasia pode provocar insolação ou cancro na pele.

Refere alguns cuidados que deves ter com a tua pele.

---



---

