



Promieniowanie UV a zdrowe opalanie

Karta pracy dla szkół ponadpodstawowych

1. Uzupełnij zdania i dodaj po jednej właściwości każdego typu promieniowania:

Promieniowanie ultrafioletowe stanowi

Dzieli się według długości fali na promieniowanie,, Mieści się w zakresie-..... nanometrów.

..... –

..... –

----- –

2. Jakie zagrożenia wiążą się z promieniowaniem UV (wybierz 3)? Który typ promieniowania za to odpowiada?

1)

2)

3)

3. Wymień czynniki, które powodują wzrost natężenia UV

.....

.....

4. Przyporządkuj indeksy UV do odpowiadających im zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):
UVI 2, UVI 4, UVI 6, UVI 9

Zalecenia WHO	Wartość indeksu UV
<i>Użyj kremu z filtrem i załóż czapkę lub kapelusz</i>	
<i>Unikaj wychodzenia z domu, szukaj cienia</i>	
<i>Ochrona nie jest konieczna</i>	

5. Wymień trzy czynniki, od których zależy czas bezpiecznego opalania

1)

2)

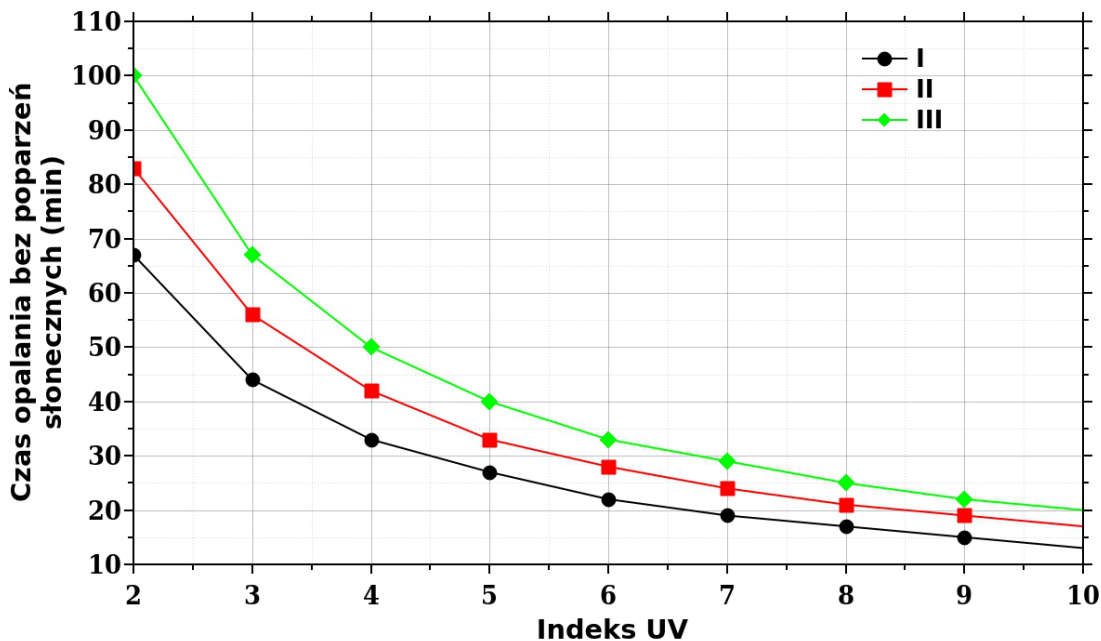
3)

6. Podaj, jakich fototypów skóry dotyczą poniższe opisy

Cechy charakterystyczne i reakcje na światło słoneczne	Fototyp skóry
<i>Brązowa skóra, rzadko ulega poparzeniom</i>	
<i>Blond włosy, piegi, zawsze ulega poparzeniom</i>	
<i>Niebieskie oczy, trudno się opala</i>	
<i>Czarna skóra, nigdy nie ulega oparzeniom</i>	



7. Policz bezpieczny czas opalania się. Sprawdź dzisiejszy indeks UV w Twojej miejscowości (np. na mapie: <https://climate-adapt.eea.europa.eu/en/observatory/evidence/maps-and-charts/cams-uv-index-forecast/cams-UV-viewer>). Na podstawie informacji z lekcji określ swój fototyp skóry. Następnie odczytaj z diagramu czas opalania bez poparzeń.



Indeks UV: Fototyp skóry: Czas opalania:

8. O ile zwiększy się ten czas, jeśli zastosujesz krem z filtrem SPF 20?
9. Zaznacz poprawną odpowiedź

Oparzenia słonecznego nie można dostać w pochmurny dzień.	P	F
Indeks UV 4 oznacza, że można przebywać na zewnątrz bez żadnej ochrony.	P	F
Filtry chemiczne działają jak mikrolustra	P	F
Im więcej ozonu w atmosferze, tym mniej promieniowania UV dociera do Ziemi	P	F
Promieniowanie UV-B jest w największym stopniu odpowiedzialne za fotostarzenie skóry.	P	F
Krem z filtrem SPF 30 wydłuża czas bezpiecznego opalania o 30 minut.	P	F

10. Podaj 3 oznaki niedoboru witaminy D₃.

- 1)
- 2)
- 3)

11. Podaj właściwości dobrego kremu do opalania

.....

.....