



Promieniowanie UV a zdrowe opalanie

Karta pracy dla szkół podstawowych

- Uzupełnij zdanie i dodaj po jednej właściwości każdego typu promieniowania:
Promieniowanie ultrafioletowe stanowi najmniejszy procent widma promieniowania słonecznego.
Dzieli się według długości fali na
..... –
..... –
----- –
 - Co dobrego daje nam promieniowanie UV?
 -
 -
 -
 - O czym informuje nas indeks UV?
.....
 - 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>	

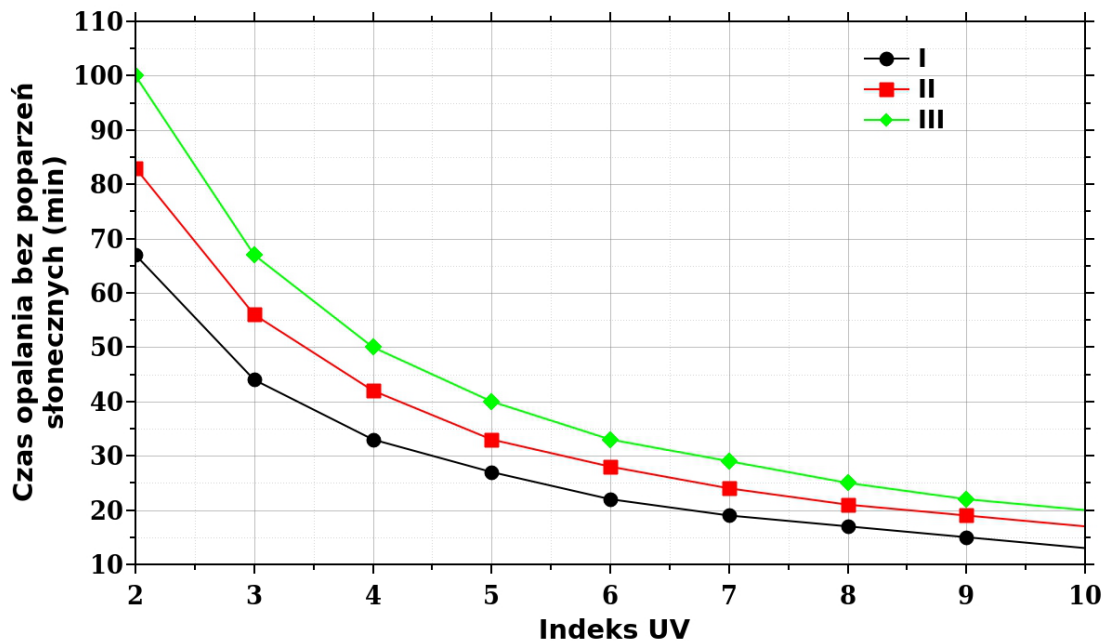
- Wymień trzy czynniki, od których zależy czas bezpiecznego opalania

-
-
-

- 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
Niedobór witaminy D3 może mieć wiele poważnych konsekwencji zdrowotnych.	P	F
Krem z filtrem SPF 30 wydłuża czas bezpiecznego opalania o 30 minut.	P	F

10. Podaj 3 zasady stosowania kremów z filtrem UV, aby ochrona była skuteczna.

- 1)
- 2)
- 3)