



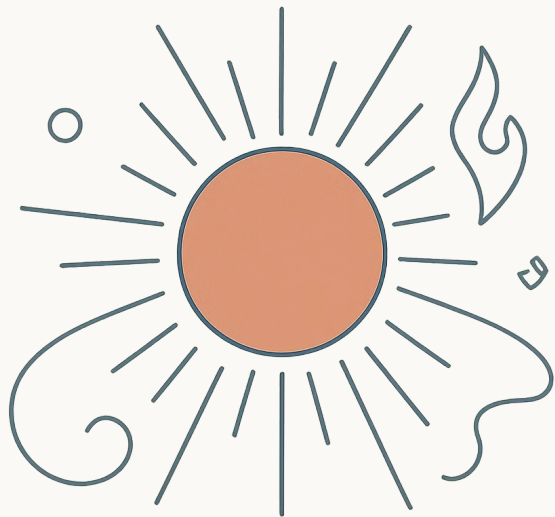
A Importância do Sol

O Sol é a estrela mais importante para a vida na Terra. Sem ele, não existiriam plantas, animais nem pessoas! Vamos descobrir porquê?

1.º ANO

ESTUDO DO MEIO

O que é o Sol?



O Sol é uma **estrela gigante** feita de gás muito quente. Ele está no centro do nosso Sistema Solar.

 **É uma estrela**

Brilha com luz própria

 **Muito quente**

A superfície tem milhões de graus

 **Perto de nós**

É a estrela mais próxima da Terra



O Sol dá-nos Luz

Durante o dia, o Sol ilumina tudo à nossa volta. Graças à sua luz, conseguimos **ver as cores**, as formas e os objetos. Sem o Sol, o mundo estaria sempre escuro!



Dia

O Sol ilumina o lado da Terra virado para ele



Noite

O outro lado da Terra fica escuro



Cores

A luz do Sol revela todas as cores

O Sol dá-nos Calor



O Sol aquece a Terra e torna-a um lugar **quente e acolhedor**. Sem esse calor, seria impossível viver!

→ **Aquece o ar**

O calor do Sol aquece a atmosfera

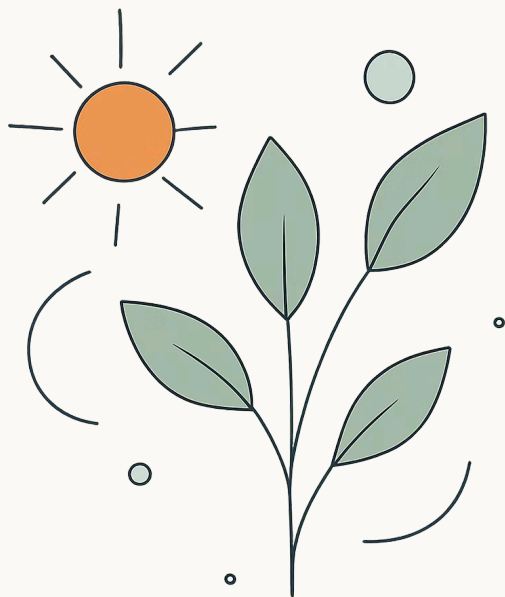
→ **Aquece a água**

Os oceanos e rios ficam quentinhos

→ **Aquece o solo**


A terra fica morna para as plantas

O Sol e as Plantas



A fotossíntese

As plantas precisam da **luz do Sol** para crescer. Elas usam essa luz para fazer o seu próprio alimento – um processo chamado **fotossíntese**.

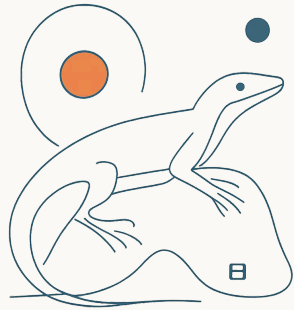
-  Sem o Sol, as plantas não conseguiriam viver e produzir oxigénio para nós respirarmos!

O Sol e os Animais



Insetos

Muitos insetos precisam do calor do Sol para se mover e voar



Répteis

Lagartos e tartarugas tomam banho de Sol para aquecer o corpo



Aves

As aves usam o calor do Sol para voar mais alto com menos esforço

O Sol e as Pessoas

O Sol é muito importante para a nossa saúde e bem-estar!



Vitamina D

O Sol ajuda o nosso corpo a produzir vitamina D, importante para os ossos



Bom humor

Os dias de Sol deixam-nos mais felizes e com mais energia



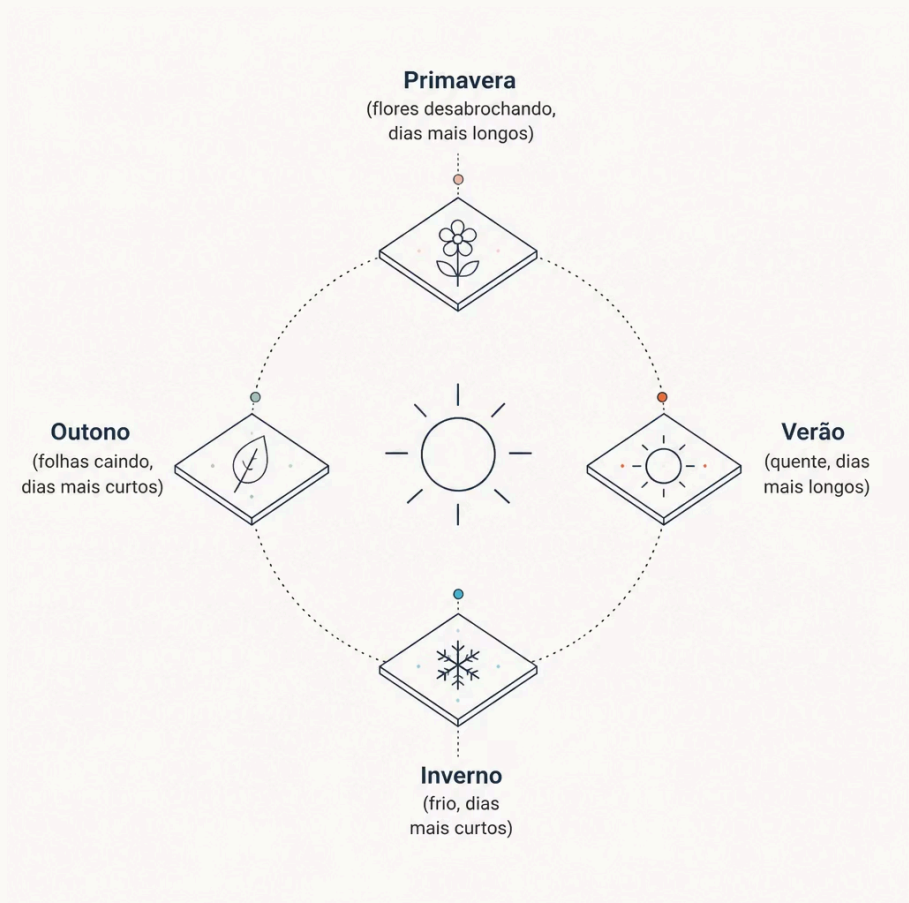
Atividades

Podemos brincar, fazer desporto e passear ao ar livre



As Estações do Ano

A **posição do Sol** muda ao longo do ano e isso cria as quatro estações! Cada estação tem características diferentes.





Cuidados com o Sol

O Sol é muito bom para nós, mas precisamos de ter **cuidado** para não nos magoar!

1

Protetor solar

Usar sempre protetor na pele antes de sair ao Sol

2

Chapéu e óculos

Proteger a cabeça e os olhos com chapéu e óculos de Sol

3

Beber água

Beber muita água para não ficar desidratado

4

Sombra

Evitar o Sol nas horas mais quentes (12h–16h)

O que aprendemos hoje?

 O Sol é uma estrela

É a estrela mais próxima da Terra

 Dá luz e calor



Ilumina e aquece o nosso planeta


 É essencial para a vida

Plantas, animais e pessoas precisam do Sol

 Devemos ter cuidados

Proteger-nos do Sol de forma segura

  **Parabéns!** Agora já sabes porque é que o Sol é tão importante para a vida na Terra!

 [Ver o vídeo](#)