

## Ο ήλιος του καλοκαιριού

Ο ήλιος του καλοκαιριού μάς χαρίζει όμορφο χρώμα αλλά μας κλέβει τη δροσιά και τη νεανική όψη της επιδερμίδας.

Η ηλιακή ακτινοβολία που φτάνει στη γη έχει υπέρυθρες και υπεριώδεις ακτίνες που προκαλούν στην επιδερμίδα προβλήματα. Έτσι, σταδιακά, εμφανίζονται ρυτίδες, λεκέδες και πανάδες στο πρόσωπο, στο λαιμό και στα χέρια καθώς και στα μπράτσα, στους ώμους και στην πλάτη.

Για τους λόγους αυτούς, η προστασία είναι απαραίτητη με τον κατάλληλο δείκτη προστασίας του αντηλιακού. Καλό είναι να αποφεύγετε τον ήλιο όχι μόνο στην παραλία αλλά και μέσα στην πόλη, ανάμεσα στις δέκα το πρωί και στις τρεις το απόγευμα. Απαραίτητο είναι επίσης το καπέλο.

Χωρίς υπερβολές και με τις απαραίτητες προφυλάξεις, ο ήλιος μπορεί να παραμείνει μια απόλαυση.

**1. Questions relatives au texte :**

Τι μας χαρίζει ο ήλιος του καλοκαιριού ;  
 Τι έχει η ηλιακή ακτινοβολία ;  
 Πού εμφανίζονται οι ρυτίδες, οι λεκέδες, οι πανάδες ;  
 Με ποιον τρόπο μπορούμε να προστατευτούμε από τον ήλιο ;  
 Πότε πρέπει να αποφεύγετε τον ήλιο ;  
 Τι είναι απαραίτητο ;

**2. Faire le résumé du texte****3. Compréhension du texte :**

Τι είναι η ηλιακή ακτινοβολία ;  
 Τι είναι το αντηλιακό ;  
 Τι μπορεί να προκαλέσει ο ήλιος στην επιδερμίδα ;

**4. Votre point de vue :**

Κάνετε ηλιοθεραπεία στην πλαζ ;  
 Χρησιμοποιείτε αντηλιακό το καλοκαίρι ;  
 Ποιες ώρες πηγαίνετε στην παραλία ;  
 Τι είδους ρούχα φοράτε συνήθως το καλοκαίρι ;

**5. Remplacer les mots en gras par des synonymes :**

Ο ήλιος του καλοκαιριού μας **χαρίζει όμορφο** χρώμα. Η **ηλιακή ακτινοβολία** που **φτάνει** στη **γη** έχει υπέρυθρες και υπεριώδεις ακτίνες. - Έτσι, **σταδιακά, εμφανίζονται** ρυτίδες, λεκέδες και πανάδες. - Καλό είναι να αποφεύγετε τον ήλιο όχι μόνο στην **παραλία** αλλά και μέσα στην πόλη.

## 6. Compléter :

Ο ήλιος του ..... μάς ..... όμορφο χρώμα αλλά μας ..... τη δροσιά και τη ..... όψη της επιδερμίδας. - Η ηλιακή ..... που φτάνει στη γη έχει ..... και ..... ακτίνες. - Έτσι, σταδιακά, εμφανίζονται ..... , λεκέδες και ..... στο πρόσωπο, στο ..... και στα χέρια καθώς και στα ..... , στους ώμους και στην..... . - Χωρίς ..... , και με τις απαραίτητες ..... , ο ήλιος μπορεί να ..... μια .....

## 7. Mettre au génitif :

Ο ήλιος (το καλοκαίρι) μάς χαρίζει όμορφο χρώμα αλλά μας κλέβει τη νεανική όψη (η επιδερμίδα). - Η ακτινοβολία (ο ήλιος) φτάνει ως τη γη. - Ποιος είναι ο δείκτης (η προστασία)(αυτός/ή/ό, το αντηλιακό) ; - Η ακτινοβολία (οι υπέρυθρες και υπεριώδεις ακτίνες) είναι επικίνδυνη. - Ποιο είναι το χρώμα (το καπέλο) σου ; - Ο ήλιος (το καλοκαίρι) είναι πιο επικίνδυνος.

## 8. Mettre au subjonctif :

Ο ήλιος πρέπει (μας χαρίζω) όμορφο χρώμα αλλά (μη μας κλέβω) τη δροσιά της επιδερμίδας. - Δεν είναι σωστό (μένω) τόσο πολύ στον ήλιο. - Θέλω (επιστρέφω) πριν τις δέκα το πρωί. - Σταδιακά, άρχισαν (εμφανίζομαι) λεκέδες και πανάδες στο πρόσωπό του. - Η προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία πρέπει (γίνομαι) με το κατάλληλο αντηλιακό. Ο ήλιος πρέπει (παραμένω) μια απόλαυση.

### **9. Traduire :**

Le soleil de l'été peut être dangereux car le rayonnement solaire est très fort entre 10 heures et 14 heures. - Les plages étaient remplies de personnes qui prenaient des bains de soleil. - L'exposition au soleil fait apparaître des rides sur le visage et des taches sur les mains et le cou. - Tu as oublié ton chapeau ! - Il faut faire attention lorsque l'on prend des bains de soleil.

### **10. Mettre au singulier :**

Πρέπει να πάρετε τις απαραίτητες προφυλάξεις για την επιδερμίδα σας. - Τι είναι οι υπέρυθρες ακτίνες ; - Ποιος είναι ο δείκτης προστασίας αυτών των αντηλιακών ; Πρέπει να αποφεύγετε τον ήλιο, το μεσημέρι. Εμφανίστηκαν ρυτίδες και πανάδες στο πρόσωπό τους. Για τους λόγους αυτούς, δε μένουν πολλές ώρες στον ήλιο.