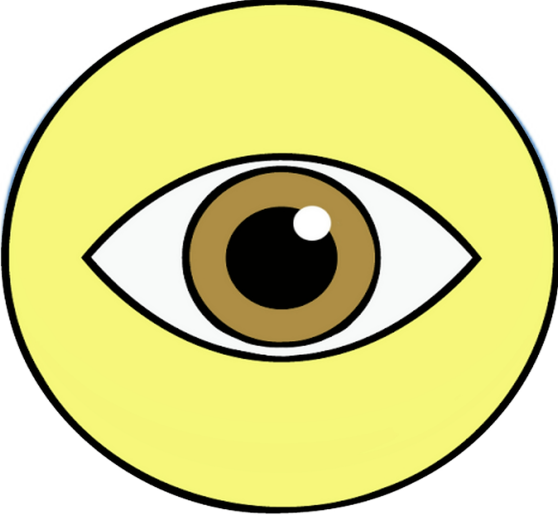


DUYU ORGANLARIMIZ



GÖZ

Gözlerimiz çevremizi görmemizi sağlayan duyu organlarımızdır. Varlıkların şeklini, büyüklüğünü, rengini ve yerini gözlerimizle algılarız. En hassas organlarımızdan olan gözlerimiz göz çukurunda bulunur. Böylece darbelerle karşı korunmuş olur.

Göz Sağlığını Korumak İçin;

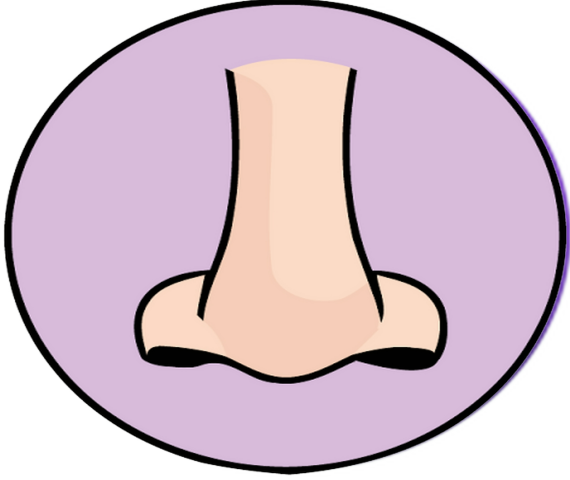
Baskalarına ait havlu ve gözlükleri kullanmamalıyız.

Kirli ellerle gözlerimize dokunmamalıyız.

Çok yakından televizyon izlememeliyiz.

Bilgisayar karşısında uzun süre durmamalı, Güneş'e çıplak gözle bakmamalıyız. Havuç, balık ve portakal gibi göz sağlığını iyi gelen yiyecekleri de bolca tüketmeliyiz.

GÖRME



BURUN

Burnumuz yardımıyla çevremizdeki farklı kokuları alabiliriz. Ocakta kaynayan yemeği, çiçeği, denizi ve daha pek çok varlığı burnumuzla ayırt ederiz. Grip olup burnumuz tıkalı olduğu durumlarda tattığımız yiyeceklerden yeterince lezze alamayız. Bunun sebebi tat alma duyumuzun koku alma duyumuzla beraber çalışmasıdır. Burnumuz aynı zamanda solunum organımızdır.

Burun Sağlığını Korumak İçin;

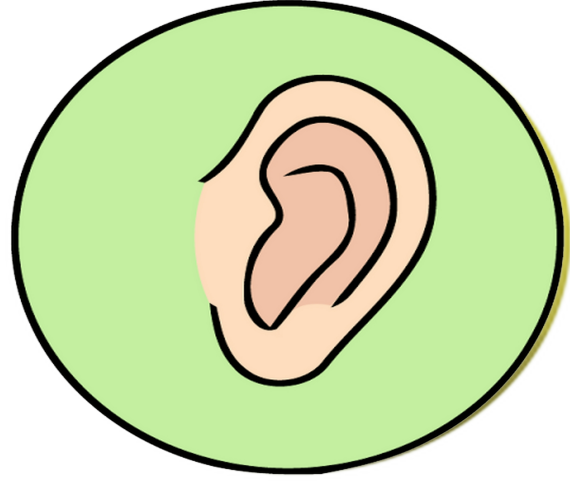
Tozlu ve havasız ortamlarda bulunmamalı, burnumuzu temiz tutmalıyız.

Burun kıllarımızı koparmamalıyız.

Burnumuza keskin ve sivri cisimleri sokmamalıyız.

Burun kanamalarında burun deliklerinin üst kısmını hafifçe sıkmalıyız.

KOKLAMA



KULAK

Çevremizdeki insanların, hayvanların, eşyaların ve pek çok varlığın çıkardığı sesleri kulaklarımız ile algılarız. Kulaklarımızın dışarıdan görünen bölümüne kulak kepçesi denir.

Kulaklarımız sayesinde sesin yönünü, şiddetini, uzaklığını anlarız.

Kulak Sağlığını Korumak İçin;

Gürültülü ortamlardan uzak durmalıyız.

Yüksek sesle ve uzun süre kulaklıkla müzik dinlememeliyiz.

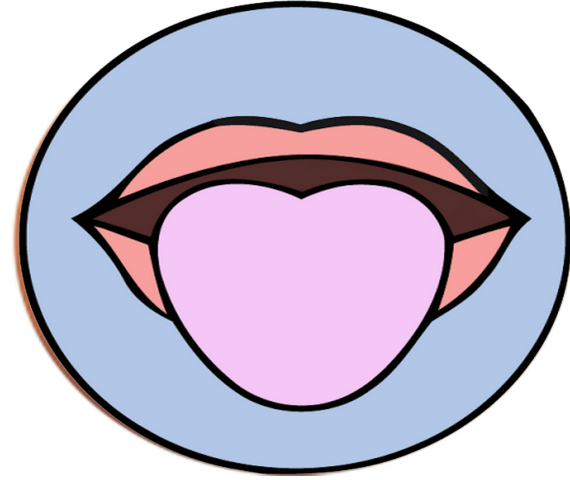
Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.

Kulaklarımızı sert ve sivri cisimler sokmamalıyız.

Kulaklarımızı soğuktan korumalıyız.

Şiddetli sesler duyduğumuzda ağzımızı açmalıyız.

İŞİTME



DİL

Dilimiz sayesinde birbirinden farklı tatları ayırt edebiliriz.

Dilimizin üzerinde tat almaya yarayan tomurcuklar vardır. Bunlar; yediğimiz besinlerin acı, tatlı, ekşi veya tuzlu olduğunu bize hissettirir. Dilimizin ucu tatlı, ucun hemen arkası tuzlu, dilin yanları ekşi ve arkası da acı tatlara duyarlıdır.

Dil Sağlığını Korumak İçin;

Ağız ve diş temizliğimize dikkat etmeliyiz. Çok soğuk ve çok sıcak gıdalar tüketmemeliyiz. Asitli ve gazlı içecekleri tüketmemeliyiz.

Kesinlikle alkol ve sigaradan uzak durmalıyız.

Ne olduğunu bilmediğimiz maddelerin tadına bakmamalıyız.

TATMA



DERİ

Derimiz sayesinde nesnelerin sıcak, soğuk, sert, yumuşak, pürüzlü, pürüzsüz olduklarını onlara dokunarak anlarız. Derimiz vücudumuzu koruyucu bir örtü gibi kaplar. Derimizin dokunma ve hissetme dışında da birçok görevi vardır. Bunlardan bazıları terleme, vücudumuzu dış darbelerle karşı koruması, mikropların vücuda girmesini önleme, su kaybını önleme, bizi Güneş'in zararlı etkilerinden korumadır.

Deri Sağlığını Korumak İçin;

Düzenli olarak banyo yapmalıyız.

Vücudumuzu aşırı sıcak ve soğuktan korumaya çalışmalıyız.

Kesici ve delici aletlerle oyun oynamalıyız.

Kimyasal maddeler ile temasta bulunmamalıyız.

Güneş'in zararlı ışınlarından korunmalıyız.

DOKUNMA