

كيف نحافظ على حواسنا؟

تساعدنا الحواس على اكتشاف العالم من حولنا.
يجب المحافظة على أعضاء الحس وتجنب الممارسات التي قد تضر بها.

ممارسات ضارة يجب تجنبها:

- سماع الأصوات الصاخبة.
- القراءة في ضوء خافت مدة طويلة.
- اللعب بالأجسام الحادة.
- تذوق الطعام الساخن جدًا.
- تنظيف الأذن بأداة حادة.
- الجلوس قريبًا من التلفاز.
- وضع الإصبع في الأنف.



ممارسات صحيحة:

- مشاهدة التلفاز من مسافة مناسبة ولمدة قصيرة.
 - القراءة في إضاءة مناسبة.
 - ممارسة الرياضة.
 - إجراء فحص دوري للعينين.
- المحافظة على نظافة أعضاء الحس.

