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.