

## DUYU ORGANLARIMIZ

Duyu organlarımız; Göz, kulak, burun, dil ve deri olmak üzere 5 (beş) tanedir.



GÖZ



KULAK



BURUN



DİL



DERİ

### DUYU ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI

**GÖZ** : Görme duyu organımızdır. Çevremizdeki tüm varlıkları görmemize yarar.

#### GÖZ SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- » Gözlerimizi temiz tutmalıyız.
- » Başkalarının havlularını, gözlüklerini kullanmamalıyız.
- » Televizyon ve bilgisayara uzun süre bakmamalıyız.
- » Gözlerimizi aşırı ışıktan korumalıyız.
- » Güneşe doğrudan bakmamalıyız.
- » Kitap okurken kitaba, yazı yazarken deftere çok yakın durmamalıyız.
- » Okuma sırasında kitap ile gözlerimiz arasındaki uzaklığın 20 - 35 cm olmasına dikkat etmeliyiz.
- » Işığı az olan yerde okuma yapmamalıyız.
- » A vitamini içeren besinler yemeliyiz.



**KULAK** : Kulak çevremizdeki sesleri duymamızı sağlar.

#### KULAK SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- » Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.
- » Sert cisimlerle karıştırmamalıyız.
- » Yüksek sesli ortamlarda bulunmamalıyız.
- » Kulağımızı dış darbelerden korumalıyız.
- » Kulağımızı soğuktan korumalıyız.
- » Başkalarının kulaklarına yüksek sesle bağırmamalıyız.



**BURUN** : Koku alma organımızdır.Etrafımızdaki kokuları burnumuzla hissederiz. Ayrıca nefes alıp vermede görevlidir.

### BURUN SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- » Burnumuzu karıştırmamalıyız.
- » Tozlu ortamlarda oyun oynamamalıyız.
- » Burun kıllarını koparmamalıyız.
- » Burnumuza bir şey sokmamalıyız.
- » Ne olduğunu bilmediğimiz maddeleri koklamamalıyız.
- » Burun kanamalarında burnumuzu sıkmalıyız ya da burnumuzun üzerine buz koymalıyız.
- » Sigara içmemeliyiz.



**DİL** : Tat alma duyu organımızdır. Yediklerimizin acı,tatlı,tuzlu,ya da ekşi olup olmadığını dilimizle anlarız.

### DİL SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- » Ağız temizliğine önem vermeliyiz.
- » Çok soğuk ve çok sıcak yiyecekler yememeli ve içmemeliyiz.
- » Dişlerimizi fırçalarken dilimizin üzerini dikkatlice arkadan öne doğru fırçalamalıyız.
- » Dilimize zarar verebilecek bazı kimyasal maddelerden uzak durmalıyız.



**DERİ** : Dokunma duyu organımızdır. Deri nesnelere sert - yumuşak, soğuk - sıcak gibi özelliklerini anlamamızı sağlar.

### DERİ SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- » Vücudumuzu temiz tutup sık sık banyo yapmalıyız.
- » Derimizi ezilme, kesilme ve yanıklardan korumalıyız.
- » Bol bol su içmeliyiz.
- » Güneş altında fazla kalmamalıyız.
- » Kimyasal maddelere (çamaşır suyu, asit, deterjan vb.) dokunmamalıyız.

