

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 ضارة بالحواس



❌ سماع الأصوات الصاخبة



❌ القراءة في ضوء خافت لمدة طويلة



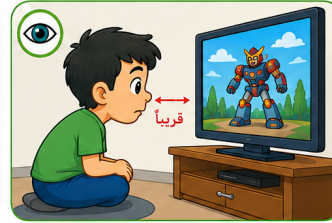
❌ اللعب بالأجسام الحادة



❌ تذوق الطعام الساخن جدًا



❌ تنظيف الأذن بأداة حادة



❌ الجلوس قريبًا من التلفاز



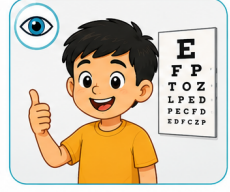
❌ وضع الإصبع في الأنف

ممارسات صحيحة:

- مشاهدة التلفاز من مسافة مناسبة ولمدة قصيرة.
- القراءة في إضاءة مناسبة.
- ممارسة الرياضة.
- إجراء فحص دوري للعينين.

المحافظة على نظافة أعضاء الحس.

ممارسات صحيحة للحفاظ على الحواس

 ✓ الاستماع إلى الأصوات الهادئة وتجنب الأصوات الصاخبة	 ✓ القراءة في إضاءة مناسبة ومن مسافة مناسبة	 ✓ المحافظة على نظافة الجسم وخاصة اليدين	 ✓ تناول طعام صحي ومتوازن والابتعاد عن الطعام الساخن جداً
 ✓ تنظيف الأذن بلطف وباستخدام أدوات آمنة	 ✓ مشاهدة التلفاز من مسافة مناسبة ولمدة قصيرة	 ✓ المحافظة على نظافة الأنف والابتعاد عن وضع الأشياء فيه	 ✓ إجراء فحص دوري للعين لدى طبيب العيون

العناية بحواسنا تحافظ عليها، وتساعدنا على التعلم والاستمتاع بحياتنا بأمان.