**DUYU ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI**

Duyu organlarımızın sağlıklı kalabilmeleri için onları düzenli olarak kontrol ettirmeliyiz.

**Göz sağlığımız için;**

• Gözlerimizi temiz tutmalıyız. Başkalarına ait havlu ve gözlükleri kullanmamalıyız.

• Televizyonu uzun süre ve yakından izlememeliyiz.

• Okuma sırasında gözlerimiz ile kitap arasındaki uzaklığın 20–35 cm olmasına dikkat etmeliyiz.

• Gözlerimizi aşırı ışıktan korumalıyız.

• Gözlerimizin görme yeteneğini artırmak için A vitamini içeren besinler yemeliyiz.

**Kulak sağlığımız için;**

• Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.

• Kulaklarımızı soğuktan korumalıyız.

• Kulaklarımızı sert cisimlerle karıştırmamalıyız.

• Kulaklarımızı dış darbelerden korumalıyız.

• Yüksek sesli ortamlarda bulunmamalıyız.

• Patlama sesi gibi şiddetli seslerin olduğu ortamlarda, oluşan basıncın kulak zarımıza zarar vermesini engellemek için ağzımızı açmalıyız.

**Burun sağlığımız için;**

• Burun kıllarını koparmamalıyız.

• Burnumuzu karıştırmamalıyız.

• Sigara içmemeliyiz.

• Ne olduğunu bilmediğimiz ya da kokusu keskin olan maddeleri koklamamalıyız.

**Deri sağlığımız için;**

• Derimizi ezilme, kesilme ve yanmalardan korumalıyız.

• Vücudumuzu temiz tutarak deri üzerinde mikropların üremesine engel olmalıyız. Bunun için derimizin üstündeki kirleri ve ölü hücreleri, sık sık yıkanarak vücudumuzdan uzaklaştırmalıyız.

**Dil sağlığımız için;**

• Ağız temizliğine önem vermeliyiz.

• Çok sıcak ya da çok soğuk yiyecek ve içeceklerden kaçınmalıyız.

• Alkol ve sigara kullanmamalı ve dilimize zarar verebilecek bazı kimyasal maddelerden uzak durmalıyız.

