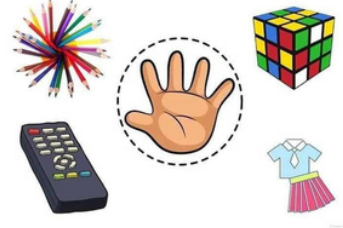


DUYU ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI

@cerenogretmenimm



DERİ SAĞLIĞI



GÖZ SAĞLIĞI



BURUN SAĞLIĞI



KULAK SAĞLIĞI



DİL SAĞLIĞI



DUYU ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI

@cerenogretmenimm

- Sağlıklı ve doğal besinler tüketmeliyiz.
- Düzenli banyo yapmalıyız.
- Derimizi Güneş'ten korumalıyız.
- Şapka takmalı ve Güneş'e karşı koruyucu kremler sürmeliyiz.

- Yazın şapka ve güneş gözlüğü takmalıyız.
- Televizyon izlerken 3-4 metre, kitap okurken en az 30 cm uzakta olmalıyız.
- Televizyon, tablet, bilgisayar ve telefon karşısında uzun süre durmamalıyız.
- Yazıları okumakta zorlanırsak göz doktoruna gitmeliyiz.

- Burnumuzun içi çok hassastır.
- Sivri cisimleri burnumuza sokmamalıyız.
- Burnumuzu karıştırmamalıyız.
- Burnumuzu temiz tutmak için bol bol yıkamalıyız.
- Burnumuz kanarsa en yakın sağlık kuruluşuna gitmeliyiz.

- Yüksek sesle müzik dinlememeliyiz.
- Kulak çubuğu ile kulağımızı karıştırmamalıyız.
- Boğazımızın ağrması ya da ateşimizin yükselmesi gibi belirtiler olunca hemen doktora gitmeliyiz.

- Yiyecek ve içeceklerin çok soğuk veya sıcak olmamasına dikkat etmeliyiz.
- Dişlerimi fırçalarken dilimizi de fırçalamalıyız.
- Dilimizle ilgili rahatsız olursak doktora gitmeliyiz.