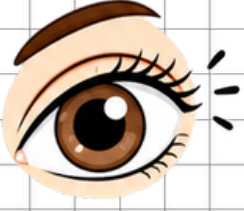


Duyu Organlarımızın Sağlığı



Gözlerimizin Sağlığı



- Kitap ve ekranlara çok uzun süre bakmamalıyız.
- Gözlerimizi ovuşturmamalıyız.
- Yeterli ıřıkta çalışmalı, karanlıkta okumamalıyız.
- Gözlerimize yabancı cisimlerle temas ettirmemeliyiz.

Kulaklarımızın Sağlığı



- Yüksek sesle müzik dinlememeliyiz.
- Kulaklarımıza yabancı cisim sokmamalıyız.
- Gürültülü ortamlardan uzak durmalıyız.
- Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.

Burnumuzun Sağlığı



- Tozlu ve kirli ortamlardan uzak durmalıyız.
- Burnumuzu temiz tutmalıyız.
- Keskin ve zararlı kokulardan kaçınmalıyız.
- Burnumuza yabancı cisim sokmamalıyız.

Dilimizin Sağlığı



- Aşırı sıcak ve soğuk yiyeceklerden kaçınmalıyız.
- Dilimizi temiz tutmalıyız.
- Çok baharatlı ve hazır gıdalardan uzak durmalıyız.
- Tat alma duyumuzu korumak için dengeli beslenmeliyiz.

Derimizin Sağlığı



- Temizliğimize dikkat etmeliyiz.
- Güneşin zararlı ışınlarından korunmalıyız.
- Cildimizi nemli tutmalıyız.
- Kesik, yanık ve yaralanmalardan korumalıyız.



DUYU ORGANLARIMIZIN SAĞLIĞI

GÖZ
SAĞLIĞI



KULAK
SAĞLIĞI



BURUN
SAĞLIĞI



DİL
SAĞLIĞI



DERİ
SAĞLIĞI



GÖZ

- Kitap ve ekranlara çok uzun süre bakmamalıyız.
- Gözlerimizi ovuşturmamalıyız.
- Yeterli ıřıkta alıřmalı, karanlıkta okumamalıyız.
- Gözlerimize yabancı cisimlerle temas ettirmemeliyiz.

KULAK

- Yüksek sesle müzik dinlememeliyiz.
- Kulaklarımıza yabancı cisim sokmamalıyız.
- Gürültülü ortamlardan uzak durmalıyız.
- Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.

BURUN

- Tozlu ve kirli ortamlardan uzak durmalıyız.
- Burnumuzu temiz tutmalıyız.
- Keskin ve zararlı kokulardan kaçınmalıyız.
- Burnumuza yabancı cisim sokmamalıyız.

DİL

- Aşırı sıcak ve soğuk yiyeceklerden kaçınmalıyız.
- Dilimizi temiz tutmalıyız.
- Çok baharatlı ve hazır gıdalardan uzak durmalıyız.
- Tat alma duyumuzu korumak için dengeli beslenmeliyiz.

DERİ

- Temizliğimize dikkat etmeliyiz.
- Güneşin zararlı ıřınlarından korunmalıyız.
- Cildimizi nemli tutmalıyız.
- Kesik, yanık ve yaralanmalardan korumalıyız.