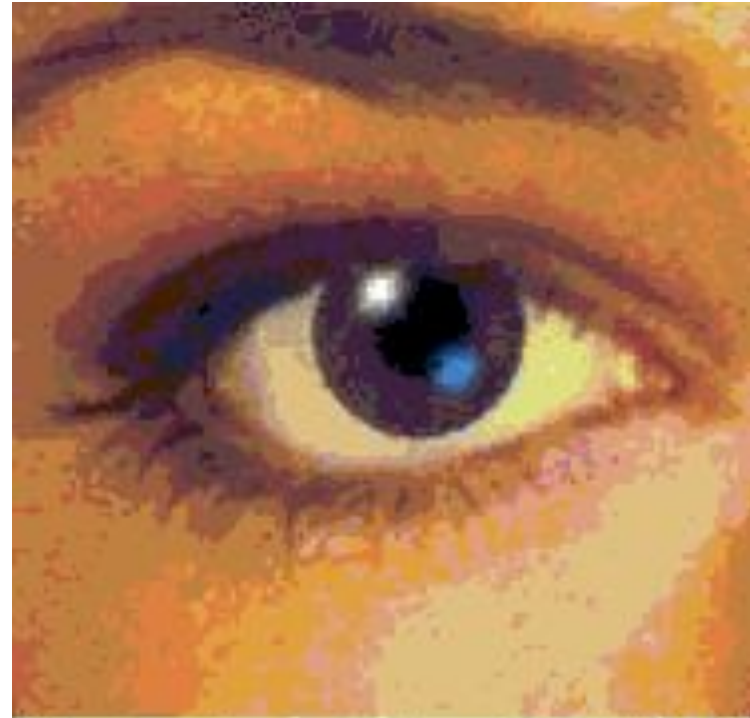
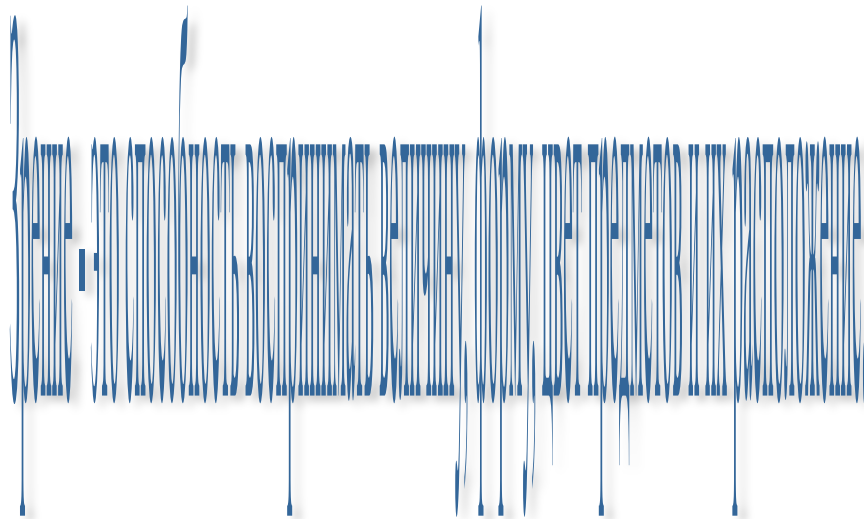


Органы чувств

Глаза – орган зрения.



Наука. Техника. Культура

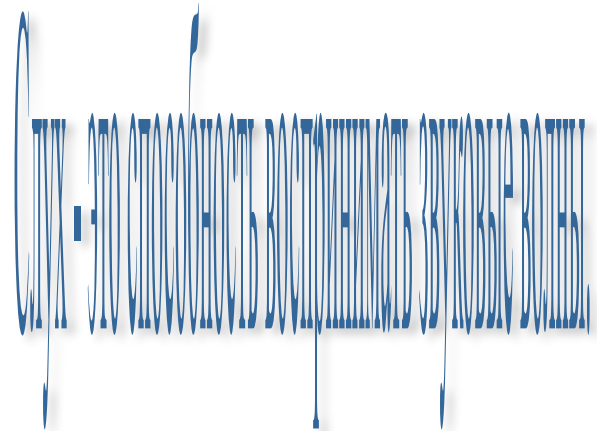
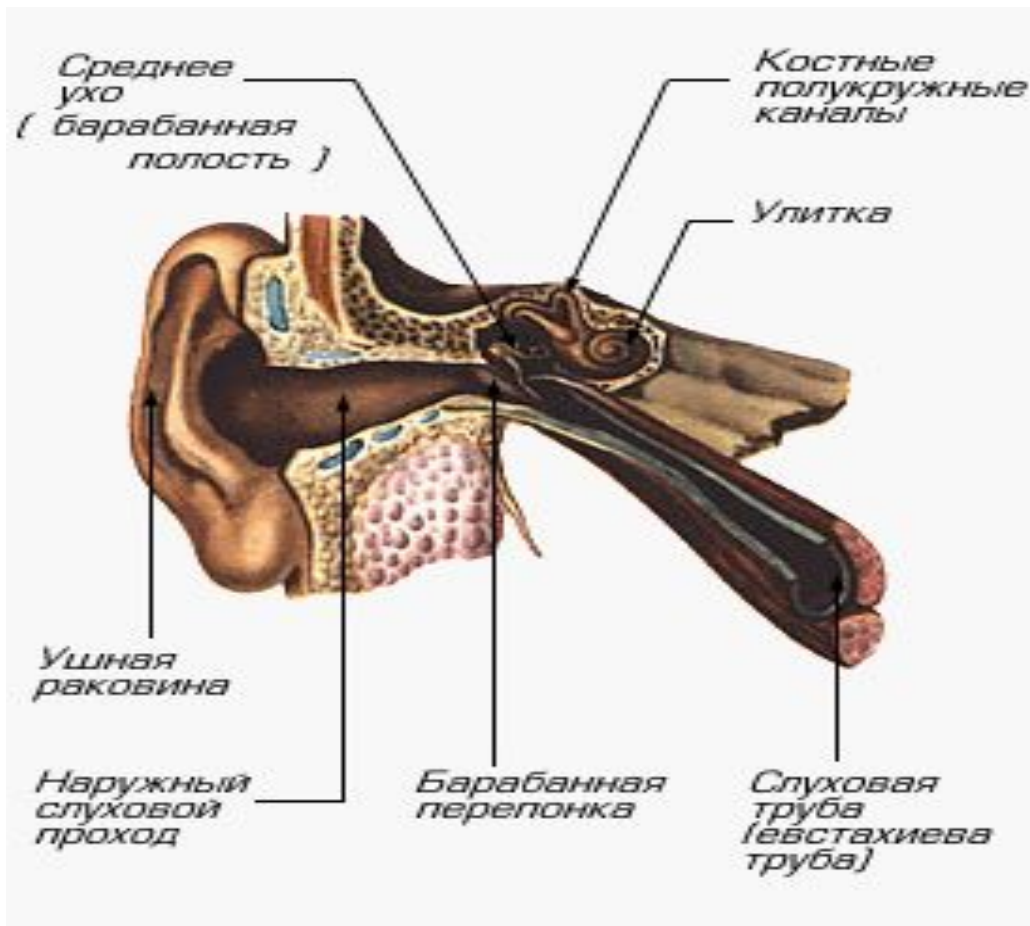


Берегите зрение!

- Читайте, пишите только при хорошем освещении, но помните, что яркий свет не должен попадать в глаза.
- Следите за тем, чтобы книга или тетрадь были на расстоянии 30-35 см от глаз. Для этого поставьте руку локтем на стол и кончиками пальцев дотянитесь до виска.

- При письме свет должен падать слева.
- Книгу при чтении полезно поставить на наклонную подставку.
- Не читай лёжа.
- Не читай в транспорте.
- Делай перерыв между чтением 20-30 минут.

Уши – орган слуха.



Уши надо беречь !

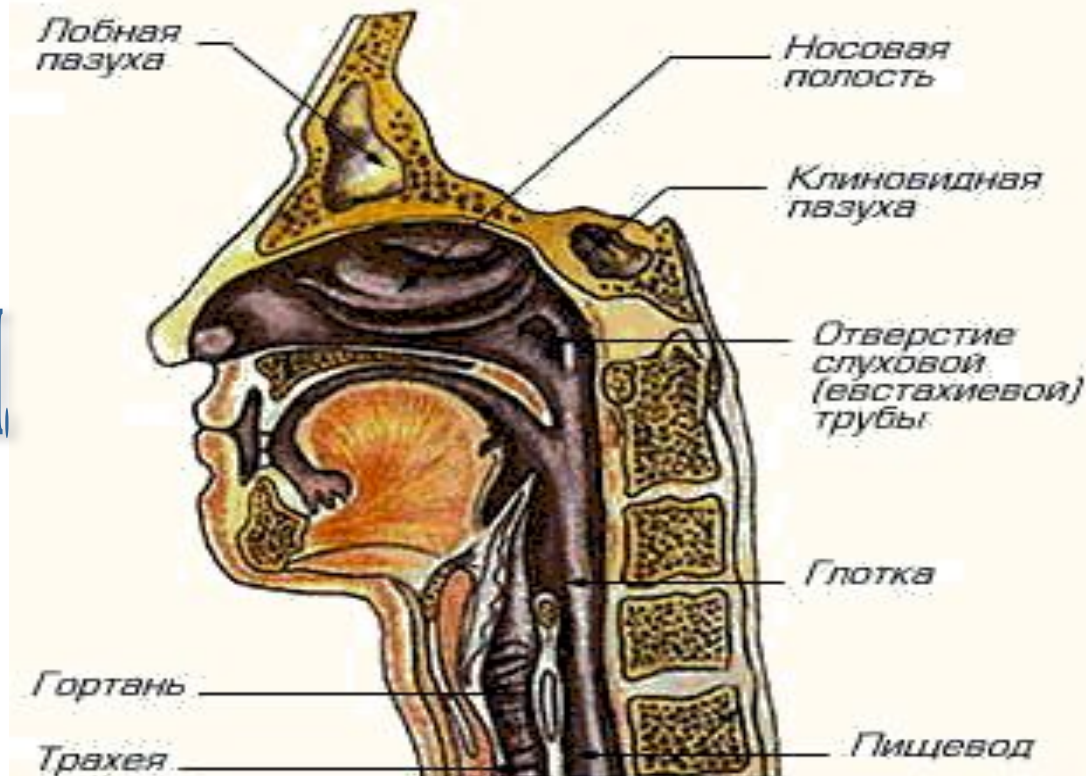
- Защищать уши от сильного шума.
- Защищать уши от сильного ветра.
- Не ковырять в ушах.
- Нужно давать отдых слуху, быть в тишине.
- Мыть уши каждый день.
- Если уши заболели обратиться к врачу.

Вот гора, а у горы
Две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит
То заходит, то выходит?

(нос.)

Нос – орган обоняния.

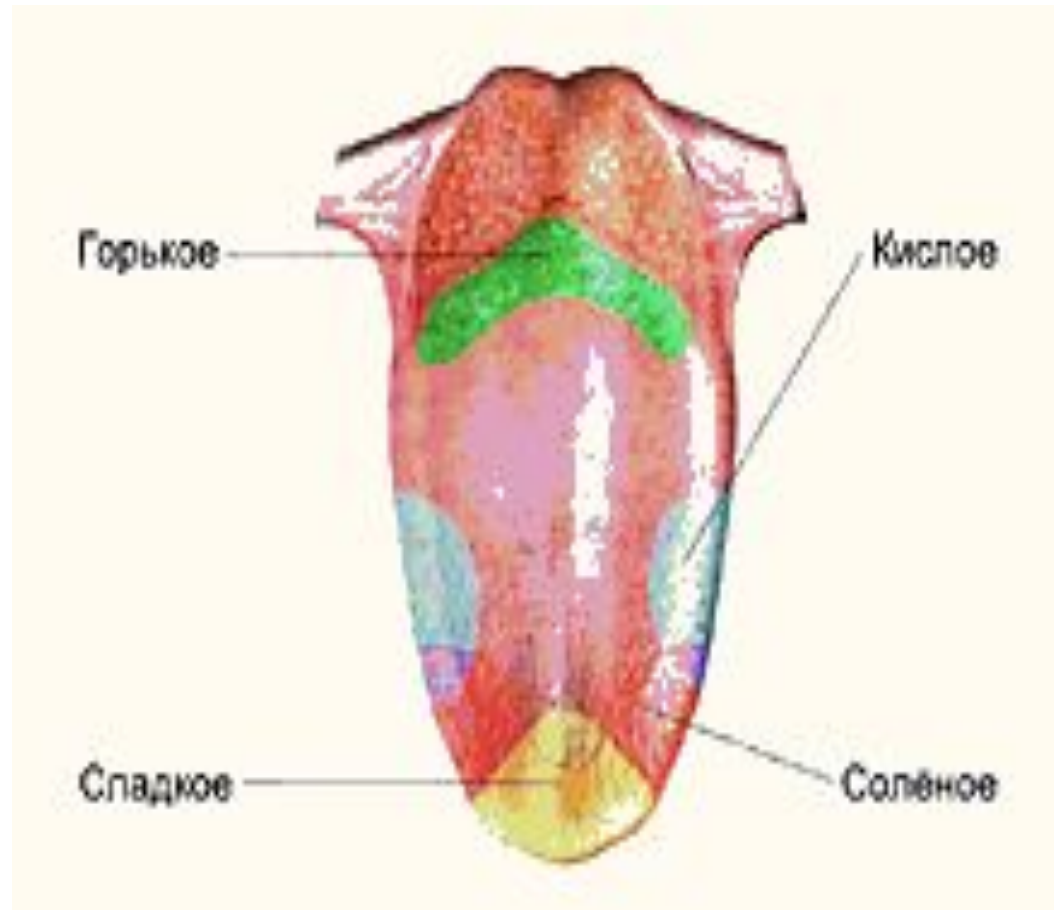
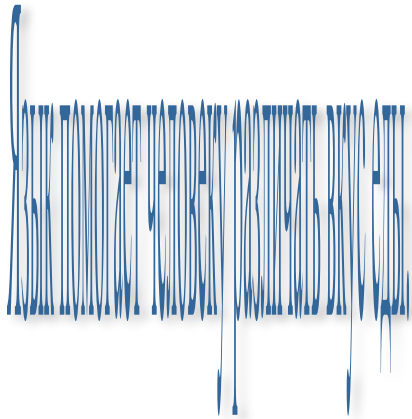
Обоняние - это способность чувствовать запахи.



Как сохранить обоняние.

- Надо закаляться, беречь организм от простуды.
- Не лазить в нос посторонними предметами.
- Не курить, так как обоняние у курящих ухудшается.

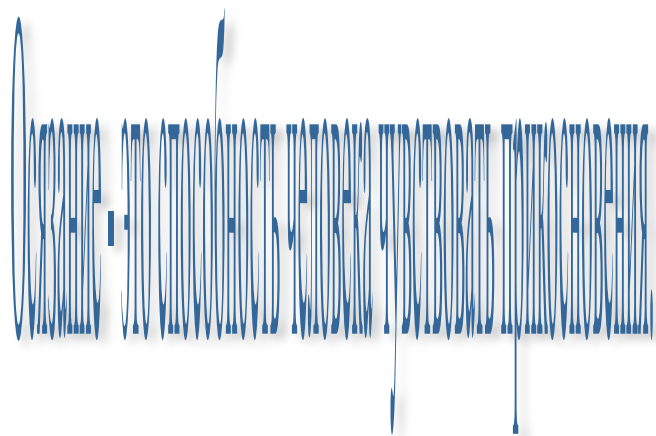
Язык – орган вкуса.



Как беречь органы вкуса.

- Чистить зубы, язык и щёки два раза в день (утром и вечером).
- После приёма пищи прополоскать рот.
- Нельзя есть горячую пищу.
- Не брать в рот острые предметы.

Кожа – орган осязания.



Правила ухода за кожей.

- Каждую неделю мыть тело горячей водой с мылом.
- Мыть руки после загрязнения.
- Носить свободную одежду и обувь.
- Закаляться.
- Стараться не ранить кожу, не допустить ожогов, обморожения.
- Чтобы кожа дышала, делай каждое утро зарядку.