

## كيف نحافظ على حواسنا؟

قد تتضرر حواسنا عند استخدامها لاكتشاف العالم.

فمثلاً:

- قد تتضرر حاسة السمع بسبب سماع الأصوات الصاخبة.
- قد تتضرر حاسة البصر بسبب القراءة في ضوء خافت مدة طويلة.

للحفاظ على حواسنا يجب تجنب بعض الممارسات غير الصحيحة مثل:

- اللعب بالأجسام الحادة.
- تذوق الطعام الساخن.
- والجلوس قريباً من التلفاز.
- تنظيف الأذن بأداة حادة.
- وضع الإصبع في الأنف.