DUYU ORGANLARIMIZ

İnsanların 5 duyu organı vardır. Duyu organlarımızın 4 tanesi başımızdadır. 1 tanesi ise vücudumuzun her yerini kaplayan deridir.

Duyu organlarımız sayesinde çevremizi daha iyi anlar ve tanırız. Duyu organlarımız olmasa çevremizi tanıyamayız.

Günlük hayatta işlerimizi yaparken birden fazla Duyu Organlarımızı kullanabiliriz.

Çevremizi algılarken birden fazla duyu organımızı aynı anda kullanırız.

1) Göz **2) Kulak** **3) Burun** **4) Dil** **5) Deri**

1) GÖZ: Görme organımızdır.

Gözler dünyaya açılan pencerelerimizdir.

Gözlerimizin etrafında gözü koruyan göz kapağı, kirpikler ve kaşlar vardır.

Çevremizdeki varlıkların renklerini, şeklini, hareketini gözümüzle algılarız.

Göz Sağlığımızı Korumak İçin Yapılması Gerekenler:

a) Gözlerimizi temiz tutmalıyız.
b) Başkalarının havlularını kullanmamalıyız.
c) Televizyon ve bilgisayara uzun süre bakmamalıyız.
d) Televizyon ve bilgisayara yakından bakmamalıyız.
e) Gözlerimizi aşırı ışıktan korumalıyız.
f) Işığı az olan yerde okuma yapmamalıyız.
g) Güneşe doğrudan bakmamalıyız.
h) Her sabah yüzümüzü yıkamalıyız.
i) Tozlu ve Dumanlı ortamlardan uzak durmalıyız.
j) Okuma ve yazama sırasında göz ile kitap arasında 30-35 santimetre mesafe bırakmalıyız.
k) Işık sol arkadan gelmeli.
l) Dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Bol bol havuç süt ve balık tüketmeliyiz.
m) Görme sorunu yaşıyorsak doktora gitmeliyiz.

2) KULAK: İşitme organımızdır.
Vücudumuzun dengesini sağlar.

Kulak Sağlığımızı Korumak İçin Yapılması Gerekenler:

a) Kulaklarımızı temiz tutmalıyız.
b) Sert cisimlerle kulağımızı karıştırmamalıyız.
c) Yüksek sesli ortamlarda bulunmamalıyız.
d) Kulaklıkla uzun süre ve yüksek sesli müzik dinlememeliyiz.
e) Kulağımızı dış darbelerden korumalıyız.
f) Kulağımızı soğuktan korumalıyız.
g) Başkalarının kulaklarına yüksek sesle bağırmamalıyız.
h) Ani ve şiddetli yüksek seslerde ağzımızı açıp, kulaklarımızı kapatmalıyız.

3) BURUN: Koku alma duyu organımızdır. Burnumuzla aynı zamanda nefes alırız.
Burnumuzda iki delik bulunur. Burun deliklerimizin içinde kıllar vardır. Bu kıllar nefes alırken burnumuza giren toz gibi zararlı maddeleri tutar.
Burnumuz solunum yoluyla burnumuza giren havanın nemlenmesini ve ısınmasını da sağlar.
Burnumuz yiyeceklerin tadını almamızda da etkilidir. Ağzımıza aldığımız yiyeceğin tadını almamız için burnumuzun açık olması gerekir.

Burun Sağlığımızı Korumak İçin Yapılması Gerekenler:

a) Burnumuzu karıştırmamalıyız.
b) Burnumuz tıkandığında burnumuzun temizliğini bol su ile yapmalıyız.
c) Tozlu ortamlarda oyun oynamamalıyız.
d) Burun kıllarını koparmama ve kesmemeliyiz.
e) Burnumuza bir şey sokmamalıyız.
f) Keskin, yakıcı kokulu, ne olduğunu bilmediğimiz maddeleri koklamamalıyız.
g) Burun kanamalarında burnumuzu sıkmalıyız ya da burnumuzun üzerine buz koymalıyız.
h) Burun tıkanıklığına yol açan grip, nezle gibi rahatsızlıklarda çabuk iyileşmek için C vitamini içeren portakal, mandalina, yeşilbiber gibi besinler tüketmeliyiz.

4) DİL: Tat alma duyu organımızdır.

Yediklerimizin acı, tatlı, tuzlu ya da ekşi olup olmadığını dilimizle anlarız.
Dil, konuşmamıza yardım eder.
Dil, besinleri yani yiyecekleri çiğnememize yardım eder.
Dil, çiğnediğimiz besinleri yutmamıza yardım eder.

Dil Sağlığımızı Korumak İçin Yapılması Gerekenler:

a) Ağız temizliğine önem vermeliyiz.
b) Çok soğuk ve çok sıcak yiyecekler yememeli ve içmemeliyiz.
c) Aşırı tuzlu ve aşırı baharatlı yiyecekleri tüketmemeliyiz.
d) İçinde ne olduğunu bilmediğimiz yiyecek ve içecekleri tüketmemeliyiz.
e) Dişlerimizi günde 2 kez fırçalamalı, dişlerimizi fırçalarken dilimizin üzerini ve diş etlerimizi de dikkatlice fırçalamalıyız.
f) Asitli ve gazlı içecekleri tüketmemeliyiz.
g) Dilimize zarar verebilecek bazı kimyasal maddelerden uzak durmalıyız.
h) Diş ve ağız sağlığımıza önem vermeliyiz.

5) DERİ: Dokunma ve hissetme duyu organımızdır.

İnsan vücudunun tamamını kaplar.
Vücudumuzu dış etkilerden korur.
Deri solunumu yapar.
Derimiz, vücut ısımızın ayarlanmasına yardım eder.
Derimiz terleme yolu ile zararlı maddelerin vücuttan atılmasını yardım eder.
Sıcaklık, soğukluk, sertlik, yumuşaklık, düzlük, pürüzlülük, ıslaklık, kuruluk gibi durumları derimizle anlarız.

Deri Sağlığımızı Korumak İçin Yapılması Gerekenler:

a) Vücudumuzu temiz tutup sık sık banyo yapmalıyız. (Haftada en az iki defa)
b) Derimizi ezilme, kesilme ve yanıklardan korumalıyız.
c) Bol bol su içmeliyiz.
d) Güneş altında fazla kalmamalıyız.
e) Güneş altında fazla kalacaksak başımızı ve gözümüzü korumak içim şapka takmalıyız.
f) Denize girecek ve güneş altında kalacaksak koruyucu kremler sürmeliyiz.
g) Kimyasal maddelere (çamaşır suyu, asit, deterjan vb.) dokunmamalıyız.