

Как беречь зрение?

- Читать и писать при хорошем освещении
- Свет должен падать слева
- Читать и писать на расстоянии 30-35 см
- Нельзя читать лёжа и в транспорте
- Телевизор смотреть 1-1,5 часа и на расстоянии 2-3 метров
- Не сидеть долго за компьютером
- Нельзя тереть глаза руками
- Делать зарядку для глаз
- Глазам нужен отдых
- Не стесняйтесь носить очки, если это необходимо

Как беречь слух?

- Содержать уши в чистоте.
- Нельзя ковырять острыми предметами, так как можно потерять слух.
- Сильный шум портит слух.
- Нельзя часто слушать громкую музыку в наушниках.
- Нужно давать отдых слуху, быть в тишине.

Как беречь обоняние?

- Нужно беречь себя от простуды.
- Содержать нос в чистоте.
- Если есть насморк, то необходимо его лечить.
- Закаляться.
- Не засовывать в нос мелкие предметы.
- Пользоваться личным носовым платком.

Как беречь орган вкуса?

- После приёма пищи прополоскать рот.
- Нельзя брать в рот острые предметы, чтобы не поранить язык.
- Нельзя есть горячую пищу, чтобы не повредить вкусовые сосочки.
- Систематически очищать язык от налёта, чтобы избежать попадания инфекции в организм.

Как беречь орган осязания?

- Кожу надо содержать в чистоте.
- Мыть тело 1–2 раза в неделю с мылом и мочалкой.
- Умываться то холодной, то горячей водой.
- Старайтесь не ранить, не обжигать, не обмораживать кожу.