



HIGIENE DE LOS SENTIDOS

RECOMENDACIONES:

Ilustra una acción de cada sentido.

. LA VISTA

-  Leer una distancia normal entre los ojos y el libro (35 a 40 cm).
-  Emplear una buena iluminación para leer, escribir, etc.
-  No restregarse los ojos con las manos, puede provocar una infección usar un pañuelo limpio.
-  Cuando se introduzca partículas de polvo en los ojos conviene provocar lágrimas suaves en los párpados para que éstas puedan expulsarlo.
-  No ver la televisión demasiado cerca.

. EL OÍDO:

-  No producir ruidos estrepitosos, porque los ruidos fuertes producen disminución en la audición.
-  No usar ganchillos ni palos de fósforos, para limpiar el conducto de la oreja, puede romperse el tímpano.

. EL OLFATO:

-  Debemos respirar por la nariz y no por la boca, se evita problemas respiratorios que ocasionan la disminución de la sensibilidad olfativa.
-  No introducirse dedos u objetos que lesionen las cavidades nasales.

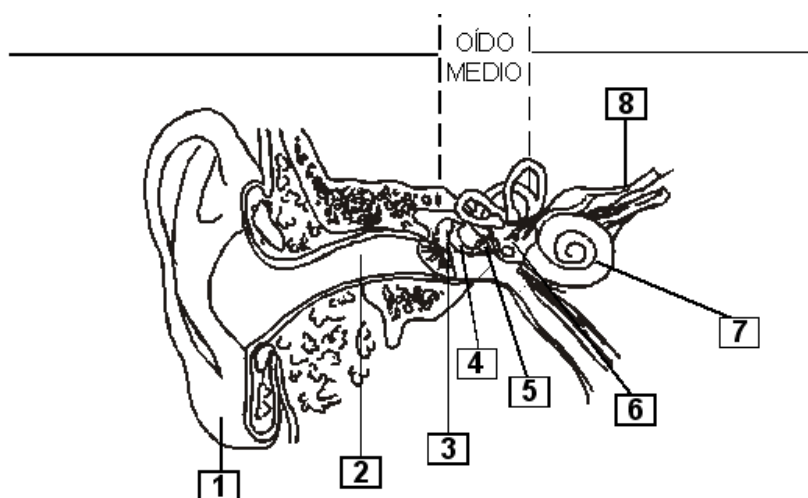
. EL GUSTO

-  No consumir comidas picantes.
-  No consumir bebidas alcohólicas y tabaco de preferencia.
-  Lavarse los dientes y cepillarse moderadamente la lengua para mantenerla aseada.

EL TACTO:

-  La piel es la encargada de percibir los estímulos táctiles, también es un medio de defensa y protección del organismo.
-  El baño diario con agua y jabón es lo recomendable.

Completa adecuadamente:



1 _____

5 _____

2 _____

6 _____

3 _____

7 _____

4 _____

8 _____

PUPILETRAS

Ubica los órganos de todos los sentidos estudiado

D	E	F	N	A	B	O	J	O	C	Y	U	N	Q	U	E	D
O	Z	S	E	N	T	I	D	O	S	J	C	O	R	N	E	A
D	W	T	R	S	G	U	S	T	O	K	P	K	L	Q	R	L
A	C	A	V	J	Ñ	A	C	W	O	L	F	A	T	O	E	I
P	O	A	I	O	N	U	M	A	R	T	I	L	L	O	M	P
R	R	U	O	P	L	D	W	C	E	R	E	B	R	O	N	U
A	N	G	S	A	T	I	I	V	M	I	F	P	K	L	M	P
P	E	L	L	P	G	T	O	F	L	S	D	E	R	M	I	S
V	A	T	E	I	D	II	A	I	E	Q	Y	N	J	I	U	H
W	J	K	L	L	F	V	E	E	J	O	N	A	N	O	F	S
L	B	F	R	A	M	O	P	Q	O	R	G	A	N	O	F	S