

LA CURA DELS SENTITS

1º Lectura de la teoria

La cura de la vista i l'oïda

Els ulls són uns òrgans molt delicats. Per a cuidar-los cal llegir i escriure amb una bona il·luminació, no s'han de tocar amb les mans brutes i cal evitar llegir en moviment. I mai s'ha de mirar al sol directament.

Per a cuidar les orelles cal evitar els ambients amb molt de soroll i escoltar música a un volum normal.

I, per descomptat, si notem que aquests sentits no funcionen correctament, hem de visitar el metge.

La cura de la pell

La pell cal mantindre-la neta. La dutxa diària, tallar-se les ungles i llavar-se les mans tindrà a ratlla els microbis. Altres accions importants són: no exposar la pell durant molt de temps al sol, protegir-la amb una crema solar quan anem al camp, a la platja o a la piscina, i usar proteccions per a tocar coses calentes o fredes.

La cura del gust i de l'olfacte

Per a no danyar la llengua hem d'evitar aliments molt freds o molt calents, i cuidar la dentadura ajudarà al bon funcionament del sentit del gust.

Per a protegir el nas no s'hi ha d'introduir res i no ens hem de mocar amb massa força.

2º Vídeo:

3º Fitxes online

4º Exercicis online:

5º Estudiar la part ratllada.