

ŚWIETLICOWE ZAJĘCIA ZDALNE. NASZE ZMYŚLY.

WITAMY WAS BARDZO SERDECZNIE!

O czym będziemy mówić dzisiaj, dowiedzie się czytając wiersz A. Adamczyk.

Pięć narządów zmysłu mamy
Zaraz wszystkie je poznamy:
Pierwszy narząd to jest ucho,
jak go zatkaasz będzie głucho.
Jaki zmysł się tu pojawia?
Słuch! Wiadoma sprawa!

Drugi narząd to jest oko,
Widzisz wszystko w górę , w dół, szeroko.
Jaki zmysł się tu pojawia?
Wzrok! Wiadoma sprawa!

Trzeci narząd to jest nos,
On wyczuje każdy sos.
Dzięki niemu zapachy czujemy.
Jaki to zmysł? **Węch!**
Już dobrze wiemy!

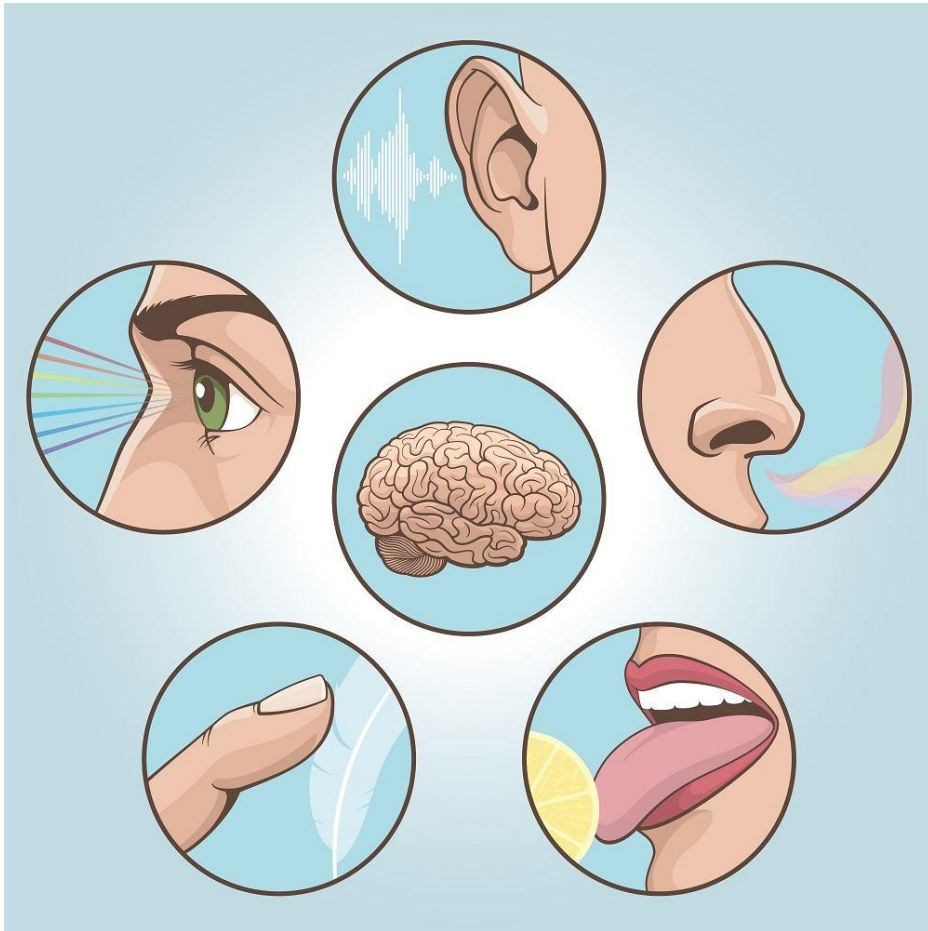
Czwarty narząd do jedzenia,
buzia służy do mielenia
i poznajesz smaki nowe:
słodkie, gorzkie, no i słone.
Jaki zmysł się tu pojawia?
Smak i wiadoma sprawa!

Piąty narząd to kończyny,
Dzięki nim różne rzeczy robimy.
Jaki zmysł się tu pojawia?
Dotyk! Wiadoma sprawa!

Pięć już zmysłów dobrze znamy
teraz je przypominamy: **wzrok,**
śluch, węch, dotyk i smak,
to już umie każdy z nas!

Zmysły to zdolność odbierania informacji przez nasze ciało z zewnątrz. Dzięki nim jesteśmy w stanie poznawać otaczający świat. To one ostrzegają nas o niebezpieczeństwach i dzięki nim odczuwamy przyjemność.

Przypomnijcie sobie jak często mówiliśmy o konieczności dbania o te zmysły, zwłaszcza o słuch. Uszkadza go na przykład przebywanie w pomieszczeniach, gdzie panuje duży hałas, głośne słuchanie muzyki przez słuchawki . Dbajmy o siebie i innych. Słuchajmy przyrody , śpiewu ptaków, zwłaszcza teraz wiosną. Usłyszmy ciszę!



Śluch można usprawnić poprzez zabawę:

Kogo słysze? Zaprosz do zabawy na przykład całą rodzinę. Poproś jedną z nich, aby zamknęła oczy, a inną by cicho wypowiadała słowa. Niech osoba z zamkniętymi oczami zgadnie, kto je powiedział.

Skąd ten odgłos? Na środku pokoju stoi uczestnik zabawy, który ma zamknięte oczy. Inni uczestnicy, pojedynczo wydają różne odgłosy. Nasłuchujący wskazuje skąd dobiegają odgłosy.

Gluchy telefon – zasady wszyscy znamy.

CHROŃMY SWOJE USZY - PORADY

Ucho to podstawowy narząd słuchu, który umożliwia odbieranie dźwięków z otoczenia.

Odtwarzacze mp3, mp4, radia przenośne - młodzi ludzie korzystają z nich niemal bez ustanku. Mało kto zdaje sobie sprawę z tego, jak groźne są dla naszych uszu. Chodzi o słuchawki dołączone do każdego z tych urządzeń. Jego przyczyną u części uczniów było zbyt głośne i długie słuchanie muzyki. Im głośniej puszcza się muzykę, tym większa energia akustyczna dociera do ucha.

Uważa się także za bezpieczny poziom hałasu nie większy niż 75 decybeli, o ile jesteśmy narażeni nań nie dłużej niż przez osiem godzin dziennie.

Nawyki, które szkodzą uszom – zrezygnuj z nich już od dzisiaj!

Niektóre nasze przyzwyczajenia mogą okazać się szczególnie niekorzystne dla zdrowia naszych uszu, powodować ich zapalenie, a w dłuższej perspektywie nawet kłopoty ze słuchem.

Poniżej wymieniamy te złe nawyki, z których nie zawsze zdajemy sobie sprawę, a które są bardzo powszechne.

✓ **Czyszczenie uszów patyczkami higienicznymi**

Niestety tak robi większość z nas. Tymczasem zbyt energiczne, nieumiejętne i za głębokie używanie patyczków higienicznych do czyszczenia uszu to jedna z najczęstszych przyczyn uszkodzeń słuchu.

✓ **Włączanie radia na full**

W domu, w samochodzie, przez słuchawki... Wiele osób swoich ulubionych utworów lubi słuchać jak najgłośniej, tak że powietrze wokół aż drga. Tymczasem hałas w postaci nasilonych dźwięków to zguba dla naszego narządu słuchu.

✓ **Częste słuchanie muzyki przez słuchawki**

W czasie jazdy autobusem do pracy, na spacer z psem, na zajęcia na siłowni wiele osób zakłada słuchawki, by zasłuchać się w ulubionej muzyce. Nie byłoby w tym nic złego, gdybyśmy takiemu relaksowi oddawali się nie tak głośno i nie na tak długo. Tymczasem często nastawiamy głośność na graniczne dla naszego słuchu 80-85 decybeli.

✓ **Nienoszenie nakrycia głowy w chłody**

Zwłaszcza młodzież unika noszenia czapek, nawet w mroźne dni. Tłumaczą, że nie czują się w nich komfortowo i psują im fryzurę... I tak sami doprowadzają do przemarznięcia uszu, które może skutkować ich zapaleniem.

✓ **Wychodzenie z domu tuż po kąpieli**

Ważne jest także, by chronić uszy przed drastycznymi zmianami temperatury, Dlatego w chłodniejsze dni nie wychodzmy z domu bezpośrednio po kąpieli lub prysznicu, gdy organizm jest jeszcze rozgrzany.

✓ **Przesadzanie z klimatyzacją w samochodzie**

Z nagrzaną słońcem ulicą wprost do wychłodzonego samochodu – o tym często marzymy w upalny dzień. No i natychmiast po zajęciu miejsca w aucie nastawiamy klimatyzację na maksimum. Efekt? Nietrudno się domyślić! Szybkie wychłodzenie organizmu, a stąd już tylko krok do infekcji, której jednym ze skutków może być zapalenie ucha.

A teraz rozwiąż kilka zagadek dotyczących zmysłów. Powodzenia!

Co to za narząd, który pozwala, widzieć nam z bliska, widzieć nam z dala?

/oko/

Dzięki niemu słyszysz wszystko, nawet to – co nie jest blisko.

/ucho/

Miękkie, twarde, gładkie, szorstkie – kto rozpozna jakie jest? On ci powie to dokładnie, w tej dziedzinie specem jest.

/dotyk/

Zapach każdy on poczuje, czy coś pachnie, czy się psuje. Czy to fiołek jest czy wrzos, to poczuje właśnie

/nos/

Czy jest słodkie, czy też gorzkie, może słone – czy ktoś wie? Zmysł ten zawsze to rozpozna. Jak to zrobić? On to wie!

/smak/