

المحافظة على الحواس الخمس



❖ لا أَجْلِسُ قَرِيبًا مِنَ التِّلْفَازِ كِي لَا أَضُرَّ بَصْرِي.
❖ الإِنَارَةُ الْجَيِّدَةُ شَرْطٌ أَساسِيٌّ خَاصَّةً عِنْدَ القِرَاءَةِ.
❖ تَرَكُّ مَسَافَةٍ بَيْنِي وَبَيْنَ شَاشَةِ الحَاسُوبِ أَوْ الكِتَابِ.

❖ لا أَسْتَمِعُ إِلَى أصْوَاتِ صَاخِبَةٍ.
❖ لا أَنْظِفُ أذُنِي بِأَدَاةٍ خَادَّةٍ.
❖ أَنْصِفُ أذُنِي بِاسْتِمْرَارٍ.



❖ لا أَضَعُ إصْبِعِي فِي أَنْفِي.

❖ لا أَتَذَوِّقُ طَعَامًا سَاخِنًا.
❖ الإِبْتِعَادُ عَنِ التَّدخينِ لِأَنَّ التَّبَعِ يَعْمَلُ
عَلَى تَدْمِيرِ حَاسَّةِ التَّذَوِّقِ.
❖ أَنْصِفُ فَمِي بَعْدَ الأَكْلِ.



❖ لا أَلْعَبُ بِأَجْسَامِ خَادَّةٍ.
❖ لا أَجْلِسُ طَوِيلًا تَحْتَ أشِعَّةِ الشَّمْسِ.