



الْحَوَاسُ هِيَ وَسَائِلُ الإِدْرَاقِ عِنْدِ الإِنْسَانِ فِيهَا يَتَعَرَّفُ عَلَى الأَشْيَاءِ الخَارِجِيَّةِ وَيُمَيِّزُ بَيْنَهَا، وَلَهَا أَهْمِيَّةٌ قُصْوَى فِي حَيَاتِنَا حَيْثُ لَا يُدْرِكُ قِيمَتَهَا إِلاَّ مَنْ فَقَدَهَا، وَمِنْ هُنَا وَجَبَ المُحَافَظَةُ عَلَيْهَا وَرِعَايَتَهَا مِنَ الأَشْيَاءِ الَّتِي قَدْ تَضُرُّ بِهَا.

## 1. حَاسَةُ الشَّمِّ:

تَتِمُّ عَمَلِيَّةُ الشَّمِّ بِوَاسِطَةِ الأنْفِ عِنْدَمَا تَلْمَسُ جُزْئِيَّاتٌ صَغِيرَةٌ المُنبَعِثَةُ فِي الهَوَاءِ أَعْصَابَ الشَّمِّ دَاخِلَ الأنْفِ، فَتُرْسَلُ هَذِهِ الأَعْصَابُ إِشَارَةً إِلَى المُخِّ فَيَتَعَرَّفُ عَلَى تِلْكَ الرِّوَاحِ وَيُمَيِّزُ رَائِحَةَ العُطُورِ عَنِ رَوَاحِ الطَّعَامِ أَوْ الرِّوَاحِ الكَرِيهَةِ.

## كَيْفِيَّةُ المُحَافَظَةِ عَلَى حَاسَةِ الشَّمِّ:

— أَتَجَنَّبُ إِدْخَالَ إِصْبَعِي أَوْ آلَةٍ حَادَّةٍ دَاخِلَ أَنْفِي.

— يَجِبُ أَخْذُ الحِيطَةِ وَالحَذَرُ عِنْدَ التَّعَامُلِ مَعَ المَوَادِّ الكِيمِيَّيَّةِ الخَطِرَةِ بَارْتِدَاءِ الأَقْنَعَةِ الوَاقِيَةِ.

## 2. حَاسَةُ اللَّمْسِ:

يَلْعَبُ الجِلْدُ دَوْرَ الوَسِيطِ مَعَ العَالَمِ الخَارِجِيِّ الَّذِي يَحْتَكُّ بِهِ، فِيهِ يَسْتَطِيعُ الإِنْسَانُ تَمْيِيزَ الخَشِنِ مِنَ النَّاعِمِ وَالسَّاخِنِ مِنَ البَارِدِ. وَلِحَاسَةِ اللَّمْسِ أَهْمِيَّةٌ بَالِغَةٌ حَيْثُ قَدْ يُسَبَّبُ فَقْدَانُهَا فَقْدَانُ الشُّعُورِ بِالإِحْتِرَاقِ وَالأَلَمِ مِمَّا يُشَكِّلُ خَطَرًا عَلَى حَيَاةِ الإِنْسَانِ.

## كَيْفِيَّةُ المُحَافَظَةِ عَلَى حَاسَةِ اللَّمْسِ:

— تَجَنَّبُ المَكُوثَ الطَّوِيلَ تَحْتَ أَشِعَّةِ الشَّمْسِ.



— الإِحْتِرَاسُ مِنَ الأَجْسَامِ السَّاخِنَةِ أَوْ الحَادَّةِ كَالسَّكَاكِينِ وَالإِبْرِ.

### 3. حَاسَّةُ البَصْرِ:

تَتِمُّ عَمَلِيَّةُ الإِبْصَارِ بِوَاسِطَةِ العَيْنِ الَّتِي تَقُومُ بِالتَّقَاطِ كُلِّ الأَجْسَامِ الَّتِي يَنْعَكِسُ عَلَيْهَا الضُّوءُ وَتَلْتَقِطُهَا القَرْنِيَّةُ لِتَنْقُلَهَا إِلَى الدِّمَاغِ الَّذِي يَقُومُ بِتَحْلِيلِ الصُّورَةِ.

### كَيْفِيَّةُ المُحَافَظَةِ عَلَى حَاسَّةِ البَصْرِ:

— لَا تَقْتَرِبْ كَثِيرًا مِنْ شَاشَةِ التِّلْفَازِ.

— تَجَنَّبِ الجُلُوسَ طَوِيلًا أَمَامَ شَاشَةِ الحَاسُوبِ أَوْ التِّلْفَازِ.

— قَلِّدْ مِنَ اسْتِعْمَالِكِ الهَاتِفِ الجَوَّالِ.

### 4. حَاسَّةُ السَّمْعِ:

يَتِمَّ كُنُ الإِنْسَانُ مِنَ السَّمْعِ بِوَاسِطَةِ الأُذُنِ الَّتِي تَلْقِطُ المَوْجَاتِ الصَّوْتِيَّةِ الَّتِي يَنْقُلُهَا الهَوَاءُ دَاخِلَ الأُذُنِ فَيَنْقُلُهَا بِدَوْرِهِ إِلَى الدِّمَاغِ فَيَمَيِّزُ الأصْوَاتَ مِنْ بَعْضِهَا.

### كَيْفِيَّةُ المُحَافَظَةِ عَلَى حَاسَّةِ السَّمْعِ:

— تَخْفِضُ الأصْوَاتِ الصَّاخِبَةِ وَعَدَمُ اسْتِعْمَالِ السَّمَاعَاتِ المُوَسِّيقِيَّةِ لِمُدَّةٍ طَوِيلَةٍ الَّتِي قَدْ تُسَبِّبُ ضَرَرًا لِلأُذُنِ.

— عَدَمُ إِدْخَالِ أَجْسَامِ حَادَّةٍ فِي الأُذُنِ.

— اسْتِعْمَالُ السَّمَاعَاتِ الوَاقِيَةِ عِنْدَ العَمَلِ فِي مَكَانٍ بِهِ ضَجَّةٌ عَالِيَةٌ.

### 5. حَاسَّةُ الذَّوْقِ:

يَتَذَوَّقُ الإِنْسَانُ الأَشْيَاءَ بِوَاسِطَةِ اللِّسَانِ، فَيَمَيِّزُ طَعْمَ الأَشْيَاءِ الحَامِضَةِ مِنَ المَالِحَةِ وَالحُلُوةِ وَالمُرَّةِ، وَتَتِمُّ عَمَلِيَّةُ التَّذَوُّقِ عَن طَرِيقِ تَفَاعُلِ كِمْيَائِيٍّ بَيْنَ خَلَايَا اللِّسَانِ الَّذِي يُرْسِلُ الإِشَارَةَ لِمُسْتَقْبَلَاتِ الدِّمَاغِ.

### كَيْفِيَّةُ المُحَافَظَةِ عَلَى حَاسَّةِ التَّذَوُّقِ:

— لَا أَتَاوَلُ الأَشْيَاءَ سَاخِنَةً.

