

الحواس الخمسة: دورها، فوائدها وكيفية وقايتها

عند توظيف هذه الحواس يتمكن الانسان من استيعاب وفهم كل ما يدور حوله وهي وسيلته في التعبير عما يجول في داخله ومشاركة من حوله بذلك.

الحواس الخمس التي يمتلكها الإنسان هي بمثابة النوافذ الطبيعية بينه وبين العالم الخارجي التي تربط الوجود الخارجي بذهنية الإنسان.

حاسة السمع

- هذه الحاسة تساعدنا في تمييز الاصوات المختلفة قبل إبصارها أحيانا.
- إنها من أهم الحواس فهي تساهم في تعليم الفرد أموراً مختلفة.
- إنها حاسة غير إرادية فنحن لا نستطيع التحكم فيها ولذلك يُفرض علينا سماع العديد من الاصوات التي قد لا نرغب في سماعها.

العضو الذي يرصد حاسة السمع: الأذنين

الأذن: العضو الحسي الذي يمكّننا من السمع بالإضافة لدورها الهام في إدراك وضعية جسمك إن كان معتدلاً أو مائلاً وبالتالي المساهمة في الحفاظ على توازنه.



تمييز الأذن بين:

- ارتفاع الصوت: صوت غليظ - صوت حاد.
- قوة الصوت: صوت قوي - صوت ضعيف.

أهمية هذه الحاسة:

إذا وضعنا حاجزاً مطاطياً في آذاننا فلن نسمع أي صوت خارجي و سنكون غير مدركين للعديد من الأشياء التي تحصل حولنا و بعبارة أخرى: سنكون في سجن نسبي فالأذن هي الأداة التي تمكّننا من التقاط الأصوات مثل :

- زقزقة العصافير.



- خريير المياه.
- صوت الرعد وهطول المطر.
- كلام المعلم وهو يشرح الدرس
- صوت الأم وهي تقرأ قصة قبل النوم

لتأمين سلامة حاسة السمع: علينا ان نحافظ على سلامتتنا و ذلك بـ :

- عدم التعرض للأصوات الشديدة القوة أو الحادة.
- عدم إدخال أي أشياء حادة إلى الاذنين مثل المسامير أو السكاكين أو حتى أعواد الثقاب.
- تنظيف الاذنين بكل حذر وفي أوقات متباعدة حتى لا نتسبب في ثقب طبلة الأذن من حيث لا نقصد ذلك.
- الابتعاد عن الضوضاء والأماكن التي يكون فيها الضجيج عادة مرتفعا مثل المطارات و السكك الحديدية و الأسواق حتى نريح أعصاب الاذنين و لا نتسبب في إزعاج أنفسنا.

حاسة البصر

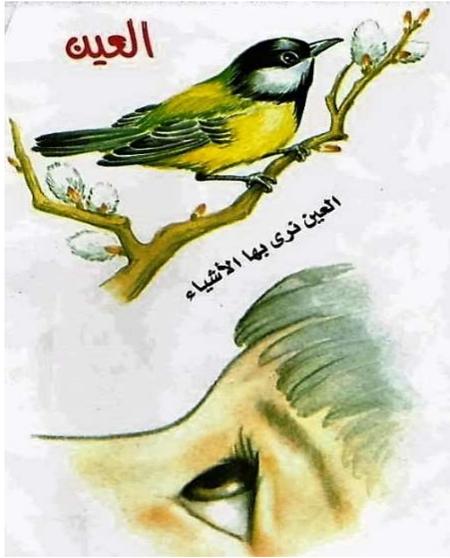
- تنقل العين الصور إلى الدماغ القادر على معرفتها وإدراكها وهذا ما يسمى الرؤية أو البصر.
- العين ترى ما يوجد أمامها فتتميز ألوانه وأشكاله وقربه وبعده عنّا.
- العين جوهرة نفيسة وهبها الله لمخلوقاته.
- إنها تمكننا من رؤية المشاهدات المختلفة من حولنا: العين تتحرك في كل اتجاه، فنسمح لنا برؤية كل ما يحيط بنا.
- جعلها الله في أعلى جسم الانسان حفاظا عليها كما جعلها في تجويف عظمي يسمّى المحجر، يحميها من الصدمات و جعل لها حاجبا وجفنا وأهدابا لوقايتها من كل ما

يضرها كالعرق والغبار والضوء الشديد كما جعل لها سائلا ينظفها كل حين بصفة طبيعية (الدموع).

• إنها أيضا أداة للتعبير: عندما يكون الفرد غاضبا أو فرحا أو متعجبا فإن عينيه تعبر عن حالته.

• العين لها شكل جميل ولون يميّز كلّ شخص عن الآخر.

يمكن أن نستخلص قيمة العين ودورها العملاق في حياة الانسان. ←



لتأمين سلامة حاسة البصر:

من أساليب المحافظة على البصر:

- عدم العبث بالعين أو ملامستها.

- استعمال مناشف نظيفة وشخصية وعدم مشاركتها مع الغير.

- الإضاءة الجيدة عند قراءة القصص أو الكتب.

- الجلوس على بعد مناسب عن الحاسوب وجهاز التلفاز.

- الراحة : عند شعورك بالتعب أو الارهاق في عينيك عليك أن تريجهما حالا .

- تجنب الألعاب الخطرة : التي يمكن أن تضرنا مثل المفرقات أو البنادق أو السهام و غيرها

- تجنب الإضاءة الساطعة القوية مثل أشعة الشمس أو ألعاب الليزر لأنها تضر بالعينين كما

يجب وضع نظارة شمسية حتى للأطفال .

- زيارة الطبيب بصفة دورية لفحص النظر أو عند وجود أيّ علامة على مرض قد يصيب

العين مثل الرمد و غيره .

- الابتعاد عن الأماكن التي تحوي غبارا كثيفا مثل المصانع و ورش النجارة أو حظائر البناء

- استعمال قناع واقى للعينين عند القيام بأنشطة تتطلب ذلك مثل الحدادة و النجارة ...

- الاستعمال الرشيد للأدوية فلا جب استعمال مراهم العين الا بعد استشارة الطبيب .

حاسة الشم

العضو الذي يرصد حاسة الشم: الجزء العلوي من الأنف .

- نحن نستخدم الأنف للتنفس والشم .
 - نشم الروائح على اختلافها سواء كان رائحة طيبة زكية أو رائحة سيئة وكريهة.
 - تساعدنا حاسة الشم على اتخاذ عديد القرارات فمثلا: إذا اشتمت الام رائحة الطعام المحترق فستغلق الموقد حالا، أما إذا اشتمنا رائحة الطعام الزكية فسنقبل على تناول وجبتنا وقد نهرع الى اتخاذ احتياطات السلامة اذا شمنا رائحة الغاز في المطبخ و قد نقبل صداقة شخص ما اذا أهدانا وردة طيبة الرائحة.
 - تساعد حاسة الشم في التعرف على معظم الأطعمة فرائحة الفلفل الحار أو البصل تختلف عن رائحة التفاح أو الليمون.
 - يؤثر الزكام على حاسة الشم فيصعب على الانسان الإحساس بطعم الطعام الذي يتناوله وهذا لأن أنفه مغلق بسبب الزكام.
 - لحماية أنوفنا من الأضرار جعل لنا الله فيها
 - شعيرات تحجز الغبار المندفع مع الهواء.
 - سائلا مخاطيا يقتل جراثيمه ويرطبه إذا كان حارًا
 - جعل في الانف تعاريج تقلل سرعة الهواء عند اندفاعها نحو الرئتين.
 - شعيرات دموية تقوم بتدفئة الهواء إذا كان باردا.
- ← لا يصل الهواء إلى الرئتين إلا نقيًا.

- حين نشمّ طعاما أو عطرا تطير جزئيات صغيرة من هذه الأطعمة أو الروائح، فتلمس أعصاب الشمّ في الأنف، فترسل الإشارة إلى المخ تحمل رائحة ما نشمّه فتتعرّف على تلك الأطعمة أو الروائح وتميّزها.

لتأمين سلامة حاسة الشم:

- لا تدخل المواد الحادة الى أنفك كالأقلام أو العصيّ مثلا.
- تجنب الألعاب الخشنة والعنيفة التي من شأنها أن تصيبك أو تصيب رفاقك بلكمات على الأنف لكيلا يصاب الأنف بأوجاع أو كسور.
- انتبه لما تشمه من روائح فبعضها يمكن أن يكون خطرا وقد يصيبك بالعثيان أو الإغماء.



حاسة اللمس

الدوايس الخمس



حاسة اللمس

العضو الذي يرصد حاسة اللمس : الجلد

- الجلد هو عضو اللمس
- انه الغطاء الخارجي لجسمك لذلك فله دور فعال جدا وهو حماية الجسم من الحرارة والبرد والماء والجراثيم والأشعة الضارّة
- فلنتخيل إنسانا بدون جلد حيث تستطيع أبسط الأشياء الضرر به من أبسط ذرة غبار الى أصغر قطرة ماء ناهيك عن الجراثيم والميكروبات لذلك فالجلد نعمة كبرى من الله سبحانه و تعالى و يكفي أن ندرك قيمته حينما يصاب جزء صغير منه بخدوش أو جروح تذيقنا الآلام.

- ينقل الجلد حالة الأشياء والأسطح إن كانت ساخنة أو باردة، خشنة أو ملساء، طرية أم صلبة أو حادة لذلك فهو يساعدنا على اتخاذ القرارات اللازمة لسلامتنا: مثلا
- يسحب الطفل يده بسرعة عندما يلامس سطحاً حاراً جداً ولو تركها فسيحترق جلد يده.
- تعرف الأم حرارة طفلها إن كانت مرتفعة أو عادية إذا لمست براحة يدها جبهته.

لتأمين سلامة حاسة اللمس : البشرة عضو في غاية الحساسية، لذا يجب العناية به وحمايته و يمكن أن نتعود على بعض السلوكيات اليومية منها :

- ✓ الاحتياط من أشعة الشمس في فصل الصيف خاصة و ذلك بوضع الواقي و المظلة و كذلك النظارات الشمسية إضافة لتجنب الخروج وقت القيلولة
- ✓ الحذر من السطوح الحارة التي يمكن أن تتسبب حروقا على البشرة وللاحتياط يمكن استعمال قفازات خاصة بذلك.
- الاحتياط عند استعمال الأدوات الحادة كالمقص و السكين خشية الجروح أو الخدوش.
- ✓ النظافة اليومية للأطراف و النظافة الأسبوعية لكامل الجسد.

بواسطة البشرة يمكن التمييز بين :

- المواد الساخنة و الباردة .
- الاسطح الملساء و الاسطح الخشنة
- الاسطح الطرية و الصلبة أو حادة .

حاسة الذوق

يجب أن يكون الإنسان سعيداً لأن الله وهب له أداة تمكنه من التمتع بمختلف الأطعمة والمذاقات التي لا حصر لها وهذا كله بفضل اللسان.

العضو الذي يرصد حاسة الذوق: اللسان

- اللسان أداة عجيبة نتذوق به مختلف الأطعمة إن كانت حلوة، حامضة، مالحة أم مرة
- يستطيع اللسان أن يحس أيضاً بالسخونة والبرودة والألم.

- كل جزء من اللسان له دور في التعرف على مذاق الأشياء: ففي مؤخرة اللسان تحسّ بالمرارة، وفي وسطه بالحموضة، وفي طرفه الأمامي بالحلاوة والملوحة لذلك إذا وضعنا شيئاً مرّاً على طرف لساننا لا نشعر بأيّ طعم، فإذا وصل شيء من هذا المرّ إلى مؤخرته، أرسلت الإشارات إلى المخ وعندئذ نحسّ بأننا قد ذقنا شيئاً مرّاً.

متى يفقد اللسان دوره وينعدم الإحساس بالتذوق؟

- إن المصاب بالزكام لا يتذوق طعم الأشياء، لأن الطعم هو مزيج من الإحساس بالتذوق والشمّ. لتأمين سلامة حاسة الذوق:



- يجب الاحتياط من الأطعمة الساخنة جداً لأنها قد تؤذي اللسان
- يجب الحذر مما هو سام فبعض الأشياء اللذيذة الطعم قد تكون سامة أو فاسدة أو منتهية الصلوحية
- يمكن تنظيف اللسان بفرشاة خاصة .
- يجب الاحتياط من عدوى الزكام فلا نستعمل نفس الملعقة مع شخص آخر.

الحواس الخمسة نعمة من نعم الله علينا فلنحافظ عليها.

الحواس الخمسة نعمة من نعم الله علينا فلنحافظ عليها
ولنشكره سبحانه على هذه النعم الجزيلة.