XXI: El siglo de	la Higiene para la Salu	
Alumno:		Plusbelle
Escuela:		
Teléfono:	Curso:	
Localidad:	Fecha:	
•		
		•

1- Señalar:

Los hábitos de higiene personal son importantes para prevenir posibles enfermedades. Señala con flechas las correspondencias:

Bañarse con jabón 4 veces por semana

Lavarse el pelo con shampoo

Lavarse con jabón las manos y mantener las uñas cortas

Utilizar desodorantes y/o antitranspirantes

Cepillarse los dientes después de cada comida Evita que se instalen parásitos como pediculosis

Mantener la piel de todo el cuerpo limpia y sana

Eliminar restos de alimento para evitar caries y enfermedades

Antes de comer. Después de jugar o tocar animales o estar con un enfermo

2- Contestar:

A- En el hogar existen peligros o amenazas de contagio de alguna enfermedad. ¿Qué actitud tomarías para resguardar la salud de los integrantes de la familia?

B-¿Qué prácticas de higiene personal son imprescindibles después de jugar un partido de fútbol, de rugby o de hockey? ¿Porqué?.

C- ¿Qué debes hacer para mantener tus uñas limpias? ¿Por que es necesario tener las uñas cortas y limpias?



Alumno:	
Escuela:	
Teléfono:	Curso:
Localidad.	Foobs



1-Confeccionar:

Realizar un póster que ilustre la siguiente oración:

Bañarse con jabón 4 veces por semana



XXI: El siglo de la	Higiene para la Salud	
Alumno:		Plusbelle •
Escuela:		
Teléfono:	Curso:	
Localidad:	Fecha:	
•		
		• •

1-Confeccionar:

Difundir en la comunidad del colegio hábitos adecuados de higiene. Preparar un folleto ilustrado, con la siguiente información:

Recuerda que...

Para que los gérmenes no viajen de un lugar al otro, es importante utilizar trapos diferentes para desinfectar la cocina y el baño. Para que no se confundan se pueden usar trapos de colores diferentes o hacerles alguna marca para distinguirlos.

2- Contestar:

A-¿Cuándo deben cepillarse los dientes? ¿Cómo se debe usar el cepillo dental?

B-¿Por qué es importante la higiene personal, bañarse diariamente y lavarse con frecuencia las manos?

3-Confeccionar:

A- Prepara un poster o afiche que ilustre el siguiente tema:

"¿Cómo me cuido, cómo te cuido y cómo nos cuidamos?"

B- Seleccionar en diarios o revistas artículos que hablen sobre diferentes enfermedades que se generan básicamente por falta de higiene (hepatitis, diarrea, etc.). Leer y comentar los artículos en forma grupal.

Luego, responder las siguientes preguntas:

¿Con qué hábitos de higiene se relaciona esta enfermedad?

¿Qué la causa?

¿De qué manera se la podría evitar?

¿Qué acciones recomendarías realizar en los hogares y en la escuela para que esto no suceda?

4- Nombrar:

Nombra elementos necesarios para la higiene personal.





XXI: El siglo de la	Higiene para la Sa		
Alumno:		Plus	belle •
Escuela:			
Teléfono:	Curso:		D
Localidad:	Fecha:		
			•

1-Confeccionar:

Difundir en la comunidad del colegio hábitos adecuados de higiene. Preparar un folleto ilustrado, con la siguiente información:

Recuerda que...

Todos los días hay que desinfectar los trapos y las esponjas que se utilizan en la cocina y en el baño; también la tabla para picar alimentos.

¿Por qué es importante desinfectar la tabla de picar?
Porque en ella se pican los alimentos crudos y cocidos; y, si luego no se la higieniza
bien, los residuos que quedan pueden generar una contaminación cruzada. Por eso, por ejemplo,
si mamá corta el pollo en la tabla, debe desinfectarla antes de cortar las
verduras para la ensalada. De esta manera, la verdura no se contaminará con gérmenes.

2- Mencionar:

5 condiciones importantes para una correcta higiene dental.

3-Confeccionar:

Prepara un **poste o afiche** que ilustre el siguiente tema:

"Mi casa, un lugar seguro y limpio".

4- Completar:

Los siguientes **cuadros comparativos** con los hábitos de higiene que cada uno de nosotros debería adquirir en cada caso.

HIGIE	NE PERSONAL	HIGIENE [EL HOGAR	HIGIENE ALIME	ENTICIA
LAVARSE LAS MANOS					
	ANTES DE		DESI	PUÉS DE	

5- Contestar:

¿Por qué hay que desinfectar los trapos y esponjas de la cocina y del baño?



Alumno:	
Escuela:	
Teléfono:	. Curso:
Localidad:	. Fecha:



1-Confeccionar:

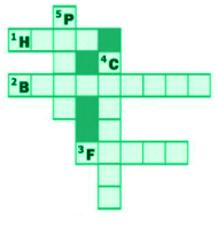
Difundir en la comunidad del colegio hábitos adecuados de higiene. Preparar un folleto ilustrado, con la siguiente información:

Recuerda que...

Hay que limpiar la cocina y el baño varias veces a la semana. En la cocina se manipulan alimentos crudos y en ambos lugares se acumulan humedad y calor. Estas condiciones son las que facilitan la reproducción de gérmenes y bacterias. Por eso, por lo menos 3 veces a la semana hay que desinfectar los pisos, las llaves de las canillas, las piletas y el botón de descarga del inodoro.

2-Resolver:

Resolver el siguiente crucigrama.



Horizontales

- 1. Elemento que se usa para limpiar los espacios entre los dientes.
- 2. Microbios que producen las caries.
- 3. Sustancia que protege el esmalte de los dientes.

Verticales

- 4. Utensilio que se usa para la higiene dental.
- 5. Película bacteriana pegajosa que cubre los dientes.

Con las palabras del crucigrama anterior, completé las oraciones

 Para limpiar entre los dientes, usá el . 	dental.	
2. Las	causan las caries dentales.	
3. Usá una pasta dental que tenga	para proteger los dientes hacién	ndolos más fuertes contra las caries.
4. Y 5. Debes elegir muy bien tu	dental para remover la	bacteriana.

3-Confeccionar:

Prepara un **poster o afiche** que ilustre el siguiente tema:

"¿Cuáles son los secretos para una alimentación sana?"

4- Mencionar:

Mencionar algunas medidas de higiene para evitar la contaminación de los alimentos.

5-Contestar:

¿Por qué hay que limpiar la cocina y el baño varias veces a la semana?



Alumno:	
Escuela:	
Teléfono:	Curso:
	Fecha:





A-¿Por qué es importante lavarse el cabello con shampoo?

B-¿Por qué es importante desarrollar hábitos de higiene personal?

C-¿Qué elementos utilizas para el lavado de tu cabello?

D-¿Qué debes hacer para mantener la **piel** de todo tu cuerpo limpia y sana?

2- Entrevistar:

Consulta a un **odontológo** para averiguar algunas normas de higiene bucodental.

3-Confeccionar:

Prepara un **folleto ilustrado** para difundir en la comunidad de tu escuela, sobre la ducha y el baño frecuentes, el uso del jabón, de desodorantes y/o antitraspirantes.





Alumno:	
Escuela:	
Teléfono:	
Localidad:	Fecha:



1-Contestar:

- A-¿Por qué es necesario bañarse con jabón?
- B-¿Por qué es importante cepillarse los dientes después de las comidas?
- C-¿Por qué es importante desarrollar hábitos de adecuada alimentación y distribución del tiempo libre?
- D-¿Qué debes hacer para evitar las caries y enfermedades de las encías?

2- Entrevistar:

Consulta a a un médico para averiguar algunas normas de higiene personal.

3-Confeccionar:

Prepara un **folleto ilustrado** para difundir en la comunidad de tu escuela, sobre el lavado del cabello, el uso de shampoo y acondicionador del pelo.





Alumno:	
Escuela:	
Teléfono:	Curso:
Localidad:	Fecha:





A-¿Por qué es necesario lavarse las manos antes de cada comida?

B-¿Qué elementos utilizas para tu higiene personal?

C- ¿Por qué es importante bañarse después de correr o practicar algún deporte al aire libre (fútbol, hockey, rugby)?

D- ¿Para qué se usan los desodorantes y/o antitranspirantes?

D-¿Como puedes evitar que se instalen parásitos en tu cabello?

2-Buscar:

Selecciona en diarios y revistas artículos que hablen sobre el cuidado de la salud.

