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



1- Encuestar:

Realizar una encuesta entre los compañeros sobre las medidas de prevención primaria que siguen habitualmente. Pueden organizar la lista de consulta sobre la base de las siguientes informaciones:

- Lavarse el pelo con shampoo para evitar que se instalen parásitos como por ejemplo, los de la pediculosis.
- El baño con jabón, 4 veces por semana para mantener la piel limpia y sana.
- El cuidadoso lavarlo de las manos con jabón previo a las comidas.
- El mantenimiento de las uñas limpias y cortas.
- El cepillado minucioso de los dientes después de cada comida.
- El uso de desodorantes y/o antitranspirantes para el cuidado del cuerpo y evitar el mal olor durante la jornada escolar o durante las actividades deportivas.

2- Contestar:

A- ¿Porqué es importante utilizar desodorantes y/o antitranspirantes?

C- ¿Cuáles son las principales barreras primarias de defensa del cuerpo humano? ¿Qué función cumple la piel? ¿Porqué es importante mantener higiénica la piel?

D- En qué sitios de las plazas y parques hay peligros de contagio de alguna enfermedad. ¿Qué actitud tomarlas para resguardar la salud de quienes utilizan esos lugares de esparcimiento?

E-¿Para qué se usan los acondicionadores del cabello y los enjuagues capilares?

3- Comentar:

"Mejor es prevenir que curar... Y además, resulta más barato".

4- Mencionar:

Menciona 5 medidas importantes para evitar el contagio de la pediculosis.







Alumno: Escuela: Teléfono: Localidad: Fecha:

1- Leer y comentar:

Hay que lavarse las manos con agua y jabón, porque las manos son importantes vehículos de transmisión de infecciones. Tenemos que lavarnos las manos antes de preparar o comer algún alimento, antes de ponerse o quitarse los lentes de contacto y antes de limpiar alguna herida. También tenemos que lavarnos las manos después de ir al baño, de manipular carne, pollo o pescado crudos, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, de jugar al aire libre, de atarse los cordones de los zapatos, de tocar algún animal o la basura, de trabajar con pegamentos, etc.

Ahora, responde:

¿Por qué tenemos que lavamos las manos antes de comer o de preparar alguna comida? ¿Por qué tenemos que lavarnos las manos después de ir al baño?

2- Contestar:

- A- ¿Por qué es importante desarrollar hábitos de higiene personal, adecuada alimentación y distribución del tiempo libre?
- B-¿En qué consiste la prevención primaria?
- C-¿Qué hábitos son esenciales para prevenir posibles enfermedades?

3- Confeccionar:

Preparar un póster o afiche con la siguiente información:

Bañarnos nos hace sentir con nosotros mismos y con los demás, para compartir juegos y estudiar mejor.

Es Importante tener siempre los elementos de higiene necesarios para el aseo personal: jabón, shampú, papel higienico, dentrifico, peine y toalla.

4- Comentar:

Algunas recomendaciones útiles para cuidar la higiene y nuestra salud.

- Utilizar agua potable o asegurarse de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccionar alimentos saludables y frescos
- Siempre es mejor utilizar alimentos ya procesados, como la leche pasteurizada.
- Lavar las frutas y hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.
- No utilizar los alimentos después de la fecha de vencimiento.

Con estas recomendaciones prepara una clase para enseñar al resto de los alumnos qué aspectos deben tener en cuenta para cuidarse y mejorar su calidad de vida (trabajo grupal).



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

1- Leer y comentar:

Un germen es un microorganismo que puede llegar a ser muy peligroso. Existen diferentes tipos de gérmenes: bacterias, virus, esporas, hongos.

Los gérmenes son grandes viajeros que se trasladan por el mundo entero en objetos contaminados, en las manos sucias y de muchos otros modos, aunque no los podamos ver a simple vista.

Por eso, es fundamental cuidar la higiene personal en general, bañarse diariamente, lavarse las manos cuidadosa y frecuentemente, en especial cuando hay que manipular alimentos y utensilios para comer. Por suerte no todos los gérmenes son peligrosos. Algunos, por el contrario, colaboran en la elaboración de alimentos corno el yogur y los quesos; otros son indispensables para fabricar medicamentos y vacunas.

Ahora, responde:

¿Por qué es importante la higiene personal en general?

3- Confeccionar:

Preparar un póster o afiche con la siguiente información:

La ropa que usamos está en contacto diariamente con gérmenes y bacterias que a través de ella llegan a nuestro hogar. Tenemos que cambiarnos diariamente la ropa interior. Por eso es necesario dejar la ropa sucia en un espacio determinado, lavar la ropa, luego de bañarse ponerse ropa limpia.

3- Mencionar:

5 hábitos que, adquiridos desde temprana edad, contribuyen a proteger nuestra salud (hábitos de prevención primaria).

4- Contestar:

¿Por qué es importante una correcta higiene dental?

5- Confeccionar:

Preparar una **clase** para enseñar al resto de los alumnos qué aspectos deben tener en cuenta para cuidarse y mejorar su calidad de vida (trabajo grupal) teniendo en cuenta estar recomendaciones útiles para cuidar la higiene y nuestra salud. Comentar en grupos.

- No dejar enfriar alimentos cocidos a temperatura ambiente por mas de 2 horas.
- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos.
- Mantener bien caliente la comida lista para servir.
- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo, ni en la heladera.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.





XXI: El s	siglo de la Higiene para la Salud
Alumno:	Plusbelle
Escuela:	
	Curso:
Localidad	:Fecha:
6-	¿Verdadero o Falso ?
\circ	Usar una pasta de dientes con flúor, protege los dientes y los halle aula fuertes contra las caries.
0	La placa es una película pegajosa formada por pequeños gérmenes que se alimentan de partículas de comida adherida a nuestros dientes.
	Las caries son malas porque debilitan al dente y lo destruyen de a poco.
\bigcirc	La cantidad de dientes permanente es 40.
\bigcirc	Hay que ir el dentista solamente si nos duele un diente.
\bigcirc	Si tenemos una carie, parte del diente se pierde y no se regenera.
0	Hay que cambiar el cepillo de dientes una vez por año.





V verdadero F falso

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

1- Contestar:

A- ¿Qué es le pediculosis? ¿Quién la produce" ¿Cuáles son las personas más propensas a tener pediculosis?

B- Las siguientes preguntas están relacionadas con las características del piojo.

El **piojo** (pediculus capitis) es un insecto parásito, ¿de qué se alimenta? ¿Cuánto mide el macho? ¿Y la hembra? ¿De qué color son los piojos? En el ser humano, ¿dónde se lo encuentra?

C- ¿De qué manera se produce el contagio de la pediculosis? ¿Qué objetos contaminados transmiten la pediculosis?

2-Investigar:

Investiga el ciclo de vida del piojo.

¿Cuántos huevos pone la hembra del piojo? ¿Qué nombre reciben esos huevos? Las liendres se pegan firmemente al pelo, ¿a qué distancia del cuero cabelludo? ¿En cuántos días nacen los piojos? ¿Cuántas semanas viven los piojos? ¿Cuántos piojos pueden llegar a encontrarse en la cabeza de una persona adulta?

-				_	
3- ¿V	erd	ad	ero :	o Fal	ISO ?

¿Cómo se produce la pediculosis? Indicar según corresponda.	(V) verdadero	(F) falso
El piojo se fija en la palta del pelo		
Con su aparato bucal pica, inyecta su saliva y succiona sar	ngre	
La característica de la pediculosis es la picazón del cuero	cabelludo cerca de l	a frente
El rascado puede producir heridas que pueden infectarse		

Suelen inflamarse los ganglios del cuero cabelludo, detrás de las orejas y del cuello

4-Investigar:

¿Cómo le realiza el tratamiento de la pediculosis? ¿Qué productos se utilizan? ¿Cómo se aplican esos productos? ¿Qué se sugiere hacer luego de enjuagar el cabello?

5- Mencionar:

Menciona 5 medidas importantes para evitar el contagio de la pediculosis.





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



1- Contestar:

- A-¿Por qué la ducha o el baño diario son importantes para el cuidado de la piel?
- B-¿Por qué es importante el cepillado regular y minucioso de los dientes?
- C-¿Qué prácticas de **higiene personal** son imprescindibles después de practicar algún deporte como fútbol, hockey, rugby, etc.? ¿Por qué?
- D- ¿Qué acciones de protección del ambiente puedes mencionar?
- E-¿Por qué es necesario el control odontológico periódico?

2- Confeccionar:

Realizar una lámina para exponer en la cartelera de tu escuela en la que se destaque la importancia de la ducha o el baño diarios.





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



1- Contestar:

- A-¿Por qué es necesario el lavado de las manos cuando llegas a tu casa y antes de almorzar, cenar o merendar?
- B-¿Cuáles son los polares de la prevención primaria?
- C- ¿Qué acciones de protección de la salud personal puedes mencionar?
- D-¿Qué es la **pediculosis**? ¿Como se produce? ¿Como puede prevenirse?

2- Confeccionar:

Realizar una **lámina** para exponer en la cartelera de tu escuela en la que se destaque la importancia del lavado de las manos previo a las comidas.

3-Investigar:

Busca y comenta alguna noticia relacionada con la promoción de la salud, aparecida en alguna revista o algún diario.





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



1- Contestar:

- A-¿Por qué es importante el lavado frecuentemente del cabello?¿Qué elementos de higiene utilizas?
- B-¿Qué hábitos de higiene personal debes adquirir para prevenir posibles enfermedades?
- C-¿Por qué es necesario el control médico periódico?
- D- ¿Qué importancia le asignas a las conversaciones con familiares y amigos sobre las formas de cuidar la salud?

2- Confeccionar:

Realiza una lámina para exponer en la cartelera de tu escuela en la que se destaque la importancia de la ducha o el baño diarios.

3-Investigar:

Busca y comenta alguna noticia en diarios y revistas, relacionada con la prevención de la salud.



