

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

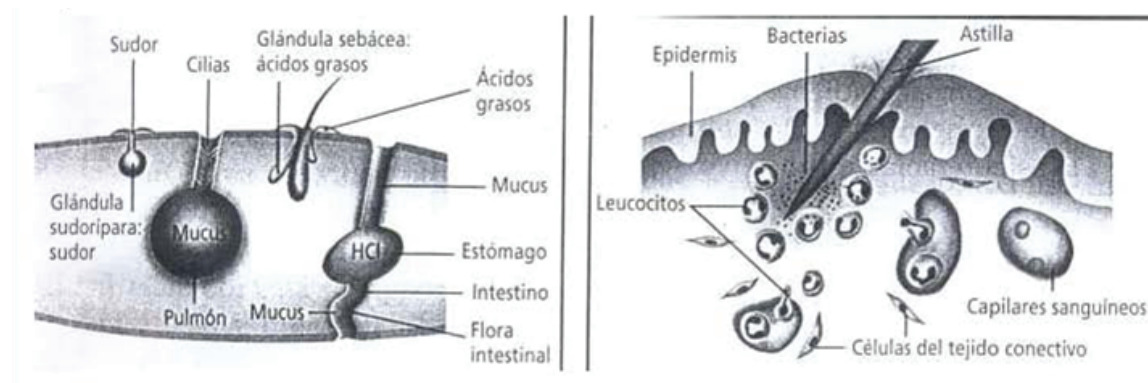
Localidad: Fecha:



1- Observar y describir:

Observar las siguientes ilustraciones y describir

¿Qué es una inflamación? ¿Qué es una infección? ¿Cuándo se producen? ¿Cómo esta constituida la primera línea de defensa del cuerpo humano? ¿Qué sistemas de órganos intervienen? ¿Cómo describirían la segunda línea de defensa que se ilustra en el esquema de la derecha?



2- Contestar:

A- ¿Qué función cumplen las glándulas sudoríparas? ¿Y las glándulas sebáceas? ¿Que prácticas de higiene personal aseguran una piel saludable? ¿Cómo prevenir las infecciones bacterianas en la piel?

B- ¿Cómo prevenir los hongos en el cuero cabelludo?

C- Una **canasta familiar básica mensual** para la higiene de 4 personas esta formada por: 3 unidades de jabón de tocador; 1 litro de shampoo y 1 litro de acondicionador para el lavado del cabello; y, 1 unidad de desodorante y/o antitranspirante. ¿Cuánto cuesta esa canasta para la higiene personal de los 4 integrantes de una familia? ¿Cuánto cuesta por persona?

D- ¿Para qué se usan los shampoo? ¿Qué necesidades debe satisfacer un buen shampoo?

3- Investigar:

Las **enfermedades ectoparasitarias** afectan el cuero cabelludo, la piel y otras partes expuestas de la superficie corporal. Algunas de estas enfermedades son: la escabiosis o sarna, la acariasis y la pediculosis.

Realiza un trabajo de investigación sobre cada una de esas enfermedades. (¿Quién la provoca? ¿A quiénes afectan? ¿Cuáles son las medidas de prevención?)



XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Contestar:

- A- ¿Cuáles son las principales **barrera primarias** del cuerpo humano?
- B- ¿Cuáles son las principales **barrera secundarias** del cuerpo humano?
- C- ¿Con qué se vincula la **prevención secundaria**? ¿De qué se ocupa la medicina adarme-hal?
- D- ¿Qué es la **inmunidad**?
- E- ¿En qué consiste la **inmunidad activa**? ¿Y la **inmunidad pasiva**?
- F- ¿En qué consiste la **fagocitosis**?

2- Comentar:

Algunas **recomendaciones** para cuidar la higiene y nuestra salud. Comentar en grupos.

- Hay que lavarse las manos antes de preparar alimentos y durante la preparación.
- También después de ir al baño y antes de coman.
- Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- No permitir que, en el lugar en el cual cocinan, los alimentos estén en contacto con insectos, mascotas y otros animales.

3- Confeccionar:

Con estas recomendaciones 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).

*En la tierra, ea el agua, en las animales y en las personas, se encuentran
peligrosas bacterias que causan enfermedades.*

*Ellas son transportadas por las manos, los utensilios, la ropa, los trapos de limpieza,
las esponjas y cualquier otro elemento que no haya sido adecuadamente lavado.*

Un simple contacto con las bacterias puede contaminar los alimentos.

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Contestar:

- A- ¿Con qué se relaciona la prevención terciaria? ¿De qué se ocupa la medicina social?
- B- ¿Qué son las vacunas? ¿Cómo actúan en el organismo humano?
- C- ¿Qué es el suero? ¿Cómo actúa en el organismo humano?
- D- ¿Cuáles son las barreras terciarias del cuerpo humano?
- E- ¿Cómo actúan los linfocitos B y los linfocitos T?
- F- ¿Qué son los macrófagos? ¿Cómo actúan en nuestro organismo?

2- Comentar:

Algunas recomendaciones para cuidar la higiene y nuestra salud. Comentar en grupos.

- *Separar los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.*
- *Limpiar las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para su consumo.*
- *Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.*

3- Confeccionar:

Con estas recomendaciones 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).

Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir, durante su preparación.



XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Contestar:

¿De qué se ocupa la medicina asistencial? ¿Cuáles son las acciones de la medicina social? ¿Cómo está constituida la barrera primaria de defensa de nuestro organismo? ¿Qué sistemas de órganos intervienen?

2- Ejemplificar:

- a) Acciones preventivas en relación con la persona y el ambiente.
- b) Acciones de recuperación y rehabilitación.
- c) Acciones preventivas de promoción de la salud.

3- Investigar:

Realizar un **trabajo de investigación** en el lugar de residencia para conocer la dirección y los teléfonos de instituciones que se ocupan de controlar y solucionar aspectos vinculados con la salud individual y social (hospitales, salas de guardia, farmacias, bomberos, etc.) **Confeccionar una planilla y tenerla a mano tanto en la casa como en el colegio.**

4- Confeccionar:

Con estas recomendaciones 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):

- **Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.**
- **Cuidar que en los alimentos preparados sobre la base de carne picada no queden partes rojas en el interior (se recomienda el uso de termómetros).**
- **Hervir los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que ellos alcanzaron los 70° de temperatura.**
- **Recalentar completamente la comida cocinada.**
- **La correcta cocción mata las bacterias peligrosas. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción.**

5- Confeccionar:

Con esta información, preparar un **folleto** para difundir en la comunidad escolar.

*Si nosotros estamos limpios y también nuestra casa, nuestra escuela, nuestro barrio,
lograremos mejorar y cuidar la salud de todos.*

6- Confeccionar:

Preparar un **poster o afiche** que ilustre el tema:

"La importancia del cuidado de la higiene para mejorar la vida".

7- Investigar:

Investiga los aportes de **Pasteur y Fleming** a la ciencia y a la sociedad.

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Debatir:

Charlar con tus compañeros. ¿Qué significa: "Mejor que prevenir es curar"?

2- Contestar:

A- ¿En qué consiste la **prevención primaria**?

B- ¿Por qué la salud de las personas que te rodean está relacionada con tu **salud personal**?

C- ¿Qué **acciones de protección de la salud** puedes mencionar?

D- ¿Cuáles son las medidas de higiene mínimas para que una persona desarrolle una **vida saludable**?

E- ¿Con qué se vincula la **prevención terciaria**? ¿De qué se ocupa la **medicina asistencial**?

3- Confeccionar:

Realiza un **afiche o poster** que ilustre la siguiente afirmación:

*El lavado frecuente del cabello es importante para evitar que se instalen parásitos
e impide la posibilidad de infección de micro organismos patógenos.*

Utiliza el afiche para dar una clase al resto de tus compañeros sobre higiene personal.

XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Contestar:

- A- ¿Por qué es importante usar **desodorantes y/o antitranspirantes**?
- B- ¿Para qué se usan los **acondicionadores del cabello y los enjuagues capilares**?
- C- ¿En qué consiste la **promoción de la salud**?
- D- ¿Por qué es importante desarrollar hábitos de **higiene personal**?
- E- ¿Con qué se vincula la **prevención secundaria**? ¿De qué se ocupa la **medicina asistencial**?

2- Confeccionar:

Realiza un **afiche o póster** que ilustre la siguiente información:

*El cuidadoso lavado de las manos es imprescindible antes de las comidas.
También es importante el mantenimiento de las uñas cortas y limpias.*

Utiliza el afiche para dar una clase al resto de tus compañeros sobre higiene personal.

3- Investigar:

Busca en diarios y revistas noticias relacionadas con el **cuidado de la salud**.



XXI: El siglo de la Higiene para la Salud

Alumno:

Escuela:

Teléfono: Curso:

Localidad: Fecha:



1- Contestar:

A- ¿Cuáles son las principales barreras primarias de defensa del cuerpo humano?

B- ¿Qué acciones de **promoción de la salud** podrías realizar?

C- Cada persona es responsable de muchos aspectos de **prevención de la salud** para si misma ¿Cómo puedes cuidar tu salud y evitar complicaciones?

D- ¿Para qué se usan los **shampoos**? ¿Y los **acondicionadores del cabello**? ¿Qué condiciones debe tener un buen shampoo y un buen acondicionador del cabello?

E- ¿Qué hábitos son esenciales para **prevenir posibles enfermedades**?

2- Confeccionar:

Realiza un **afiche o póster** que ilustre la siguiente información:

La ducha o el baño diario es importante para mantener la piel limpia y sana

Utiliza el afiche para dar una clase al resto de tus compañeros destacando la función de la piel como primera barrera anatómica que deben atravesar los gérmenes patógenos.

3- Enumerar:

Menciona algunas medidas para evitar la **pediculosis**.

