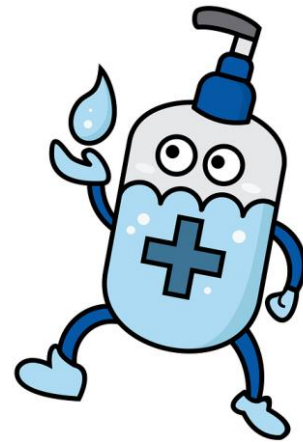


HIGIENE

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden tener efectos nocivos sobre la salud. Tiene por objeto mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertos hábitos de higiene tanto en la vida personal y familiar, el trabajo, la escuela y la comunidad. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de estos hábitos, que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana.



La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

Higiene personal

Constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.



Hábito

Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- ✎ Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- ✎ Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- ✎ Facilitar las relaciones interpersonales.
- ✎ Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.



¿Qué hacemos en las mañanas?

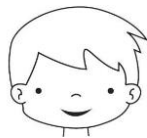
Los invitamos a mirar un video y observar qué hacen los personajes que aparecen en el mismo. ¿Ustedes... se lavan las manitas en las mañanas?

<https://youtu.be/HSfahkUrzm0>



¿Qué cosas debemos hacer cuando nos levantamos, según la canción? Completar la palabra que falta en cada oración. Como ayudita, están los dibujos.

-LAVARSE LA_____.



-LAVARSE LAS_____.



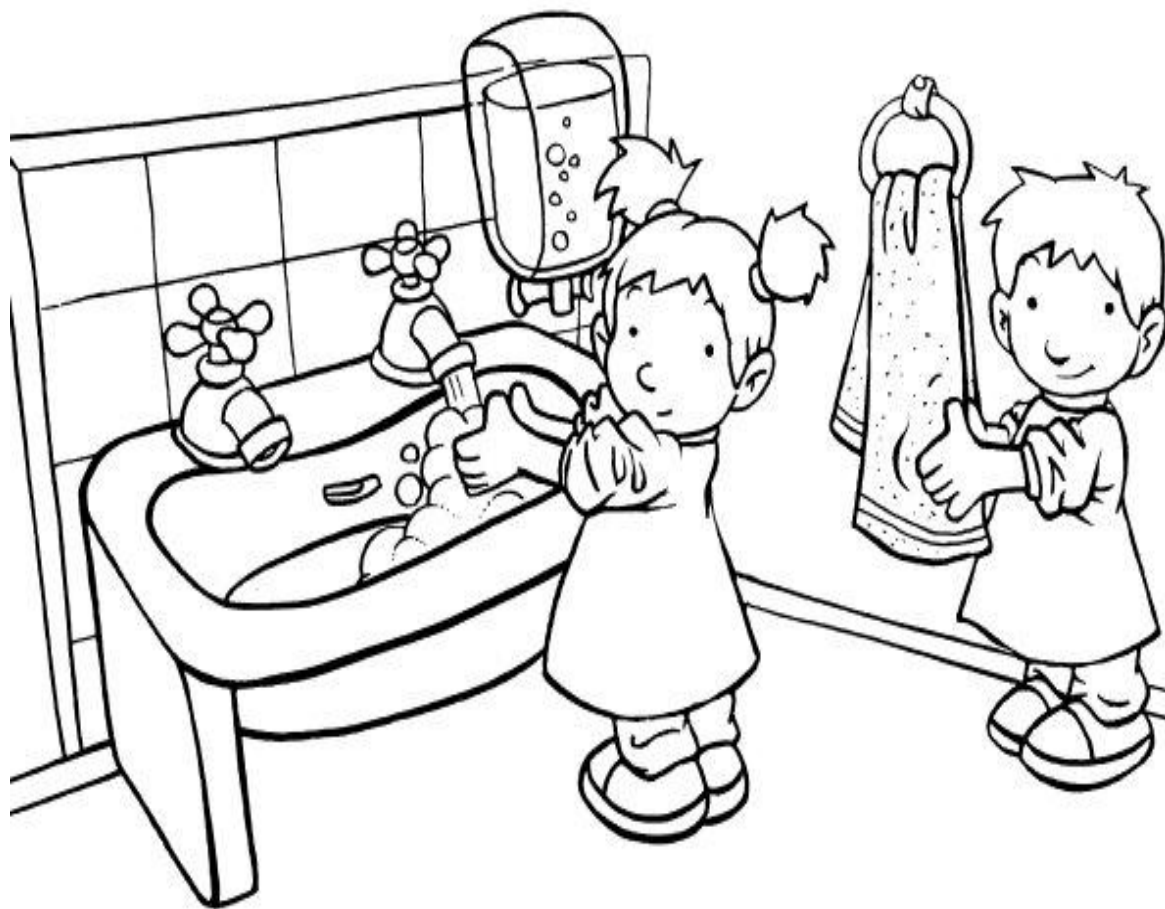
-CEPILLARSE LOS_____



¡Estar limpios ayuda a cuidar nuestra salud!

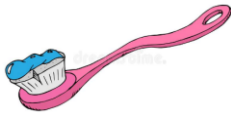
Los invitamos a darle color a la imagen de estos niños lavándose las manos. Pueden usar lapices, papeles de colores, témperas, crayones, recortes o los materiales que elijas.

¡A quedar bien limpios!



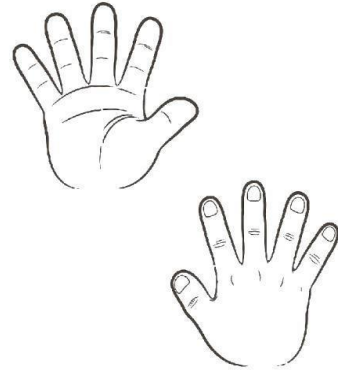
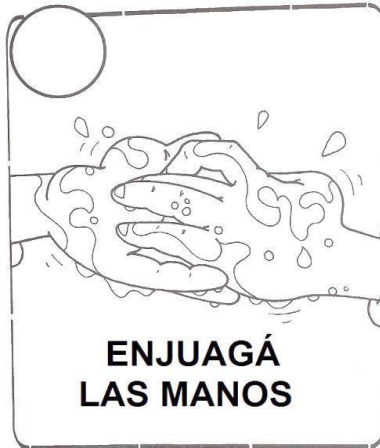
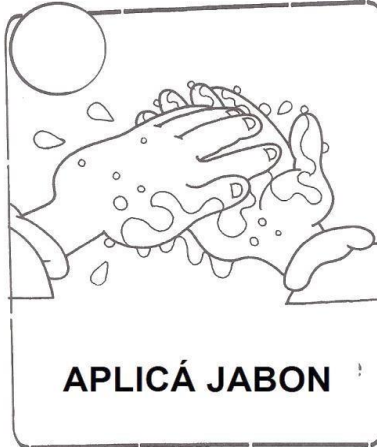
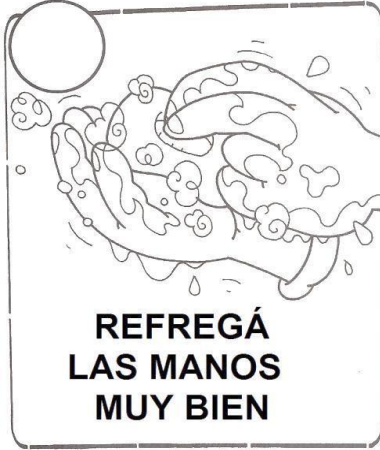
¿Para qué sirven?

Unir con flechas cada objeto con la tarea para la que se utiliza.



¡A lavarse las manos!

Ordenar las siguientes imágenes del correcto lavado de manos. Numerar desde el 1 hasta el 5. Pueden pintar los dibujos.



Recurso complementario para trabajar en la sala:

Video de lavado de manos: https://www.youtube.com/watch?v=6MvQhuU9i_0

Bibliografía:

1. <https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higie%20ne.pdf>
2. <https://www.mendoza.gov.ar/salud/maletin/#11>

