

ORIENTACIÓN.

Profesora	: María Clara Alarcón Morales
Curso	: Ciclo Básico
Objetivo de la clase	: Desarrollan y promueven conductas de autocuidado.
Objetivo de aprendizaje:	Orientar al desarrollo de actitudes y la adquisición de herramientas que permitan al estudiante crecer en el plano personal.
Contenido	: Higiene Personal.
Habilidades a trabajar	: Desarrollo de habilidades para el autocuidado.
Nº de semana	: S5
Clase	: Nº 3
Guía de actividades	: Nº 3

INICIO

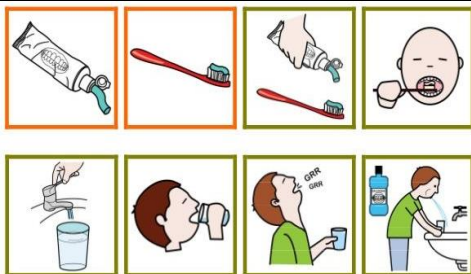
Queridos alumnos y alumnas les invito junto a su familia, a ver la importancia que tiene la Higiene Personal para vuestra salud.

DESARROLLO

Que significa Higiene Personal:

Es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

Esta semana estudiaras seis conceptos básicos sobre la higiene personal:



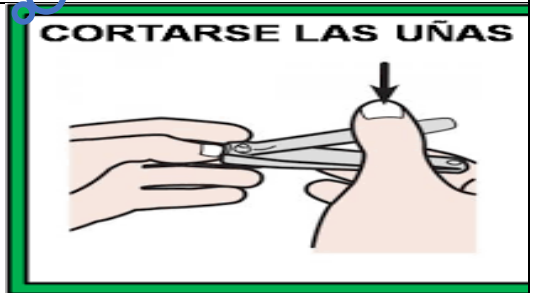
Debe cepillar los **dientes**, mínimo 2 veces al día especialmente antes de acostarte.

Lavarte el pelo siempre.
 La frecuencia del lavado del pelo dependerá, sobre todo, de tu tipo de piel y del grado de actividad



La **ducha** diaria tiene grandes efectos positivos sobre la salud, no sólo como medida de higiene, sino también como un energizante natural.

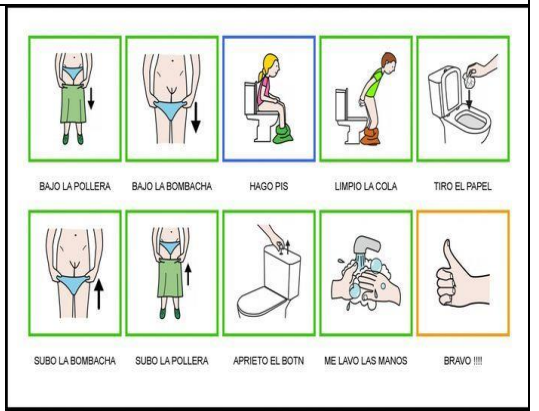
A menudo se ponen los dedos a la boca, y debido a que las **uñas** largas pueden albergar bacterias, es importante cortarlas



Higiene de La Ropa.
 La ropa que nos ponemos es como nuestra segunda piel, por lo que su higiene también es muy importante.
 Tras la ducha o el baño, vestirse con ropa limpia. El cambio de ropa interior debe realizarse diariamente.

Cambio de ropa, especialmente la interior cada día.

El limpiarse de la mejor manera posible con papel higiénico, después de usar el inodoro.



CIERRE


Realizar estas actividades de Higiene Corporal te permite tener una vida más saludable y agradable.

¡¡¡¡¡IMPORTANTE!!!!!!!

Y ahora es deber de todos, el preocuparnos y con responsabilidad cumplir con las normas que nos ayudaran a cuidar nuestra salud y no contagiarnos con el **CORONAVIRUS**, tan peligroso para todos.




1 **LAVA** tus manos con frecuencia




Usar agua y jabón, o algún gel que contenga alcohol, te mantiene alejado de las enfermedades y los virus.

2 **SALUDA** evitando el contacto físico




Hay muchas formas de saludar: con el pie, por ejemplo. Escoge la que más te guste.

3 Al toser o estornudar **CÚBRETE LA CARA** con el codo flexionado




Al usar el codo, evitas contaminar los objetos que te rodean y que generalmente tocamos con las manos.

4 **EXPRESA** tus emociones



Es normal sentirse triste, asustado, enojado, confundido o estresado. Habla con un adulto en quien confíes ¡Ellos cuidarán de ti!


5 Si te **SIENTES MAL** habla con la persona que te está cuidando



¡No te asustes! Cuéntale a tu mamá, tu papá o a la persona que te está cuidando, qué sientes y en qué parte del cuerpo.

La **MEJOR** prevención es **NO SALIR DE CASA**



unicef  para cada niño

