

## SOCIAL

**NOMBRE DEL PROFESOR:** Maria Jose Fernandez Faundes

**CURSO:** LABORAL 3D

**OBJETIVO:** Reforzar habitos de higiene.

**HABILIDAD:** Identificar, aplicar  
**CONTENIDO:** Habitoss de higiene.

En esta clase trabajaremos los habitos de aseo, recuerda realizar los mas rutinarios y que debemos hacer a diario. (duchas, cepillado de dientes, etc).



Luego de observar las imagenes responde la pauta, recuerda reforzar estos habitos de higiene que debes realizar a diario.

## ¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS DE ASEO?

En forma individual o con ayuda de un familiar lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", si realizan las acciones propuestas. Si no realizan las acciones propuestas, o la realizan de manera incorrecta, marquen una X en la columna "NO".

Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes entre: 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene. **¡Puedes enfermarte!**

### **"Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades".**

Lean junto con algún familiar, el texto: "Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades".

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de

los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son Buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

1.¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno? Expliquen.

2.Conversen y expliquen con su familia y expliquen el proceso de cómo se lavan las manos.

3.¿Que puede ocurrir si no tengo una buena higiene? Utiliza recortes, dibujo o explica con tus palabras.

**PARA FINALIZAR ESTA CLASE:**

Comenta con tu familia que hábitos debes reforzar para evitar enfermedades.