



<b>Asignatura:</b> Social	
<b>Docente:</b> Karen Jerez Carrasco	<b>Curso:</b> Laboral 1 C
<b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Reconocer la higiene personal como medida para prevenir enfermedades y mantener una vida saludable.	
<b>Contenido:</b> Hábitos de vida saludable	
<b>Habilidad:</b> Conocer	
<b>Semana N°:</b> 12 (lunes 15 al viernes 19 de Junio)	

Para comenzar esta semana debes dibujar o escribir ¿Qué otros hábitos saludables crees tú que nos ayudan a mantener un cuerpo y prevenir enfermedades? **Recuerda que no puedes dibujar ni escribir actividades físicas ni alimentación saludable que ya lo trabajamos.**

Enfermedades como diarreas, cólera, hepatitis, gastroenteritis, rotavirus, entre otras se pueden prevenir teniendo en cuenta ciertos hábitos higiénicos, como el lavado frecuente y correcto de las manos, así como la higiene de los alimentos que van a ser consumidos. Durante esta semana, reconocerás la higiene personal como indispensable para llevar una vida saludable.

Para comenzar, contesta la encuesta que aparece a continuación:

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

En forma individual 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.		

Ahora que ya contestaste esta encuesta, cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta "si" equivale a 1 punto.

Revisa tus resultados en la siguiente tabla:

PUNTOS	RESULTADOS
Entre 9 y 11 puntos	Felicitaciones tus hábitos de higiene son excelentes.
Entre 8 y 6 puntos	Tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene.
Entre 0 a 5 puntos	Debes aprender o cuidar tus hábitos de higiene. ¡Puedes enfermarte!

Para finalizar escribe solo/a o con ayuda de un adulto ¿Por qué hoy más que nunca es importante mantener una higiene personal adecuada.

---

---

---

---

---

---

---

---