

TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 02

1st
SECONDARY

BUENA HIGIENE



NORMAS DE CONVIVENCIA



Guardar silencio mientras el docente esta realizando la explicación



Levantar la mano para participar o preguntar



Respetar la opinión de los compañeros.

Observa el siguiente video

Lluvia de ideas

1. Formamos grupos y discutimos lo siguiente:
-¿Cómo mantienes tu buena higiene personal?



LLUVIA DE IDEAS EN EL AULA

Higiene personal

La higiene es la forma en que cuidas tu salud, esta práctica incluye cumplir ciertos hábitos tanto en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad. Es por eso que para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades, es importante desarrollar buenos hábitos de higiene personal, ambiental, de los alimentos, entre otros.

Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo, prevenir enfermedades, además también hacen que te sientas bien con tu apariencia y percibas la limpieza como bienestar.



Higiene personal

Se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunas enfermedades.

•Lavar las
manos con agua
y jabón antes de
comer y de
preparar
alimentos y
después de ir al
baño

•Bañarte
diariamente

•Lavarte los
dientes

•Mantener
cortas y
limpias tus
uñas

Otros tipos de higiene

**Higiene ambiental
(Cuidado del medio ambiente)**

**Higiene del hogar
(Tareas domésticas)**

IMPORTANTE: Así como cuidas de tu cuerpo, puedes cuidar de otros para poder mantener un ambiente saludable.

**Higiene de los alimentos
(Alimentos saludables y limpieza)**

**Cuidado de uno mismo
(Higiene emocional)**

CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS



VISITAR PERSONAS
ENFERMAS



AL SONARSE LA NARIZ,
TOSER O ESTORNUDAR



TOCAR BILLETES

