

# TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

## Sesión 2

**5th**  
SECONDARY

Mi Aseo Personal



# NORMAS DE CONVIVENCIA

- Pedir la palabra antes de hablar.
- Ser puntual y constante a lo largo del proceso educativo.
- Expresarse a través de un lenguaje educado.
- La higiene es fundamental.
- Moderar el uso de aparatos electrónicos.
- Levantar la mano para hablar.
- Cuidar y proteger los materiales de clase.
- Decir “Por favor” y “Gracias”
- Delimitar los espacios de estudio y de juego
- Mantener el orden al entrar, salir y durante la permanencia en el aula de clase.



# HABITOS DE HIGIENE PERSONAL





# MI ASEO PERSONAL

*La higiene personal es la forma en que cuidas tu cuerpo.*

*Es el acto que una persona realiza para mantenerse limpio.*

*Una buena higiene personal ayuda a estar saludables, evitar enfermedades y desarrollar una mejor conciencia de sí mismos.*



# Importancia



*Una buena higiene personal puede hacer que estemos menos propensos a las enfermedades.*



*La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.*



*Los malos hábitos de higiene pueden provocar olor corporal, así como el incremento de grasa en la piel.*



# Recomendaciones

## S

*Lavarnos las manos antes de cada comida*

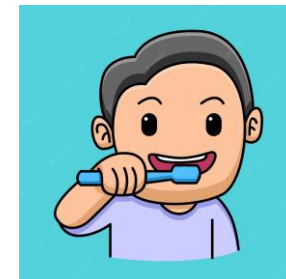
*La ducha diaria*

*Utilizar desodorantes para evitar el mal olor y/o antitranspirantes*

*cuidado de las uñas de las manos y los pies*

*Debemos cepillarnos los dientes*

*ropa y calzado deben ser objeto de especial atención*



# Crearemos:



*Un slogan relacionado a la  
higiene personal*

# Responde

*¿Cómo te sentiste en la sesión de hoy?*

*¿Qué llevas a casa hoy?*







*La mejor  
Prevención*  
**está en tus  
manos.**

***¡Recuerda!***