

# TUTORIA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

Sesión 02

2nd  
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

