



## LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL

<b>2° Trimestre</b>	<b>Propósito: Reconocer los beneficios de contar con hábitos y cuidado personales</b>	<b>Proyecto:</b>
---------------------	---	------------------

<b>Fecha Límite de entrega:</b>	<b>1° de Dic a 14 de Dic</b>	<b>Hora: 23:59</b>	
---------------------------------	------------------------------	--------------------	--

Actividad	Recursos
<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <p>Actividades:</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lee el texto de apoyo que se anexa al final de esta ficha.</li>   <li>2. En una hoja describe e ilustra (dibujos o recortes) tu rutina de higiene personal.</li>   <li>3. Realiza un cartel (en una hoja tamaño carta), con dibujos o recortes donde presentes los beneficios y la importancia de la higiene personal:</li> </ol> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;"> </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Realiza alguna de las actividades de higiene que has tenido que cambiar en tu vida cotidiana debido a la pandemia, toma una fotografía y pega en tu libreta.</li> </ol>	<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 20px;"> <p>Materiales: Hojas Blancas Lápiz y colores Recortes Resistol</p> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> </div> </div>

Fecha:	Tema: HIGIENE PERSONAL
Nombre del Alumno:	

## Lectura de Apoyo

¿Qué es la higiene personal?

Se denomina higiene al conjunto de conocimientos y procedimientos que deben aplicar las personas para desarrollar hábitos que favorezcan su salud, ayuden a prevenir enfermedades y faciliten el desarrollo de un estilo de vida saludable en los niñ@s, jóvenes y adultos. El medio en que vivimos, también deben seguir las normas de higiene correctas.



La importancia de la higiene personal.

Hábitos tan cotidianos como lavarse las manos, los dientes y bañarse son esenciales para prevenir enfermedades. En otras palabras, los hábitos de higiene son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una mejor calidad de vida. Esa es la importancia de la higiene personal, una costumbre que todos debemos tener desde que somos niños.

La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes. También implica desde usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos hasta tener las uñas limpias y prolijas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean. Cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; ¡si serán importantes entonces! Pero no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia



Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. ¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones. Si quieres evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí. Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.