



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



TALLER No JUNIO

NOMBRE DEL TALLER: HIGIENE Y SALUD

- **ÁREA:** Educación física
- **DOCENTE:** Carlos Andrés Echeverri Calle
- **GRUPO:** Grado 6°
- **FECHA:** 04 de Junio 2024

FASE DE PLANEACIÓN O PREPARACIÓN

Competencia: Comprendo la importancia de la higiene personal y el cuidado del cuerpo en la salud y el desarrollo humano.

Evidencia de aprendizaje: Identifica hábitos y prácticas saludables desde la higiene y el cuidado del cuerpo en la relación con su entorno

FASE DE EJECUCIÓN O DESARROLLO

INSTRUCCIONES: Identifica hábitos y prácticas saludables desde la higiene y el cuidado del cuerpo en la relación con su entorno

Ahora lea con atención la siguiente información

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de solo prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como **la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.**

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- ✓ Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- ✓ Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- ✓ Facilitar las relaciones interpersonales.
- ✓ Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basura, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos. Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo)

para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, LA LIMPIEZA EN EL HOGAR, ESCUELA Y LUGARES DE TRABAJO.

¿QUE ES LA HIGIENE PERSONAL?

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

<p>LAVADO DE MANOS</p> 	<p>Es importante y oportuno lavarse las manos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Y Al llegar a casa Y Antes de comer Y Antes de preparar o servir alimentos. Y Después de ir al baño. Y Después de utilizar pañuelos. Y Después de jugar y de tocar dinero o animales.
<p>BAÑO DIARIO</p> 	<p>(Limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies): Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.</p>
<p>OJOS</p> 	<p>Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.</p>
<p>OÍDOS</p> 	<p>Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico</p>
<p>DIENTES</p> 	<p>La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.</p>
<p>NARIZ</p> 	<p>La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.</p>
<p>HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO</p>	<p>El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA LENINGRADO

Resol. No.2285 de mayo 02 de 2011 Jornada Diurna

Resol. No. 3212 de Julio 01 de 2011 Jornada Nocturna

NIT 816.002.832-0 DANE 166001002886



HIGIENE EN LA VIVENDA

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente: Limpieza de la cocina, baño y vivienda en general.

HIGIENE EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El estudiante tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:

- Medio ambiente adecuado:** los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- Materiales para la higiene personal:** jabón y papel.
- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.
- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.
- Organización adecuada de las actividades escolares:** Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

MALOS HABITOS DE HIGIENE

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

FASE DE EVALUACIÓN

1. La higiene se encuentra relacionada con otros temas como _____, él _____ y _____.
2. Enumere las funciones de la higiene personal, en la formación integral de las personas.
3. **Según la lectura** ¿Qué es la Higiene Personal?
4. ¿Cuáles son los principales hábitos de Higiene? y resuma la manera de aplicarlos diariamente.
5. Describa como podemos emplear la limpieza y el aseo en la vivienda, ¿Que hace usted para mantener este hábito?
6. Describa como podemos emplear la limpieza y el aseo en la institución Educativa, ¿Que hace usted para mantener este hábito?
7. **Describa con sus palabras** “Que son los malos hábitos de higiene”.