

GUIA DE EDUCACION FISICA

PARA PRIMEROS Y SEGUNDOS BASICOS

UNIDAD: Higiene Personal

OBJETIVO: Identificar las acciones de aseo personal en la vida cotidiana

HIGIENE PERSONAL

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona cuida su limpieza y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

Con las prácticas diarias y el ejemplo, los padres y la escuela son los que contribuyen a la formación de estos hábitos.

Las acciones básicas que el niño debe llevar a cabo son:

1. Bañarse diariamente

Cuando el niño se ducha elimina de su piel las toxinas y todos los restos de suciedad acumulados durante el día.

2. Cepillarse y lavarse bien el pelo

El pelo se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del entorno. Mantenerlo limpio y libre de piojos es una medida necesaria.

3. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón

Es uno de los hábitos de higiene personal más importante. Con esta acción se puede prevenir enfermedades.

*Ante cualquier duda comunicarse al correo: [Lib\\_ager.lov@hotmail.com](mailto:Lib_ager.lov@hotmail.com)*

*Departamento de Educación Física y Salud.*

# Higiene personal

<http://maestraespecialpt.blogspot.com/>



Lavarse la cara



Bañarse a diario



Peinarse



Lavarse las manos

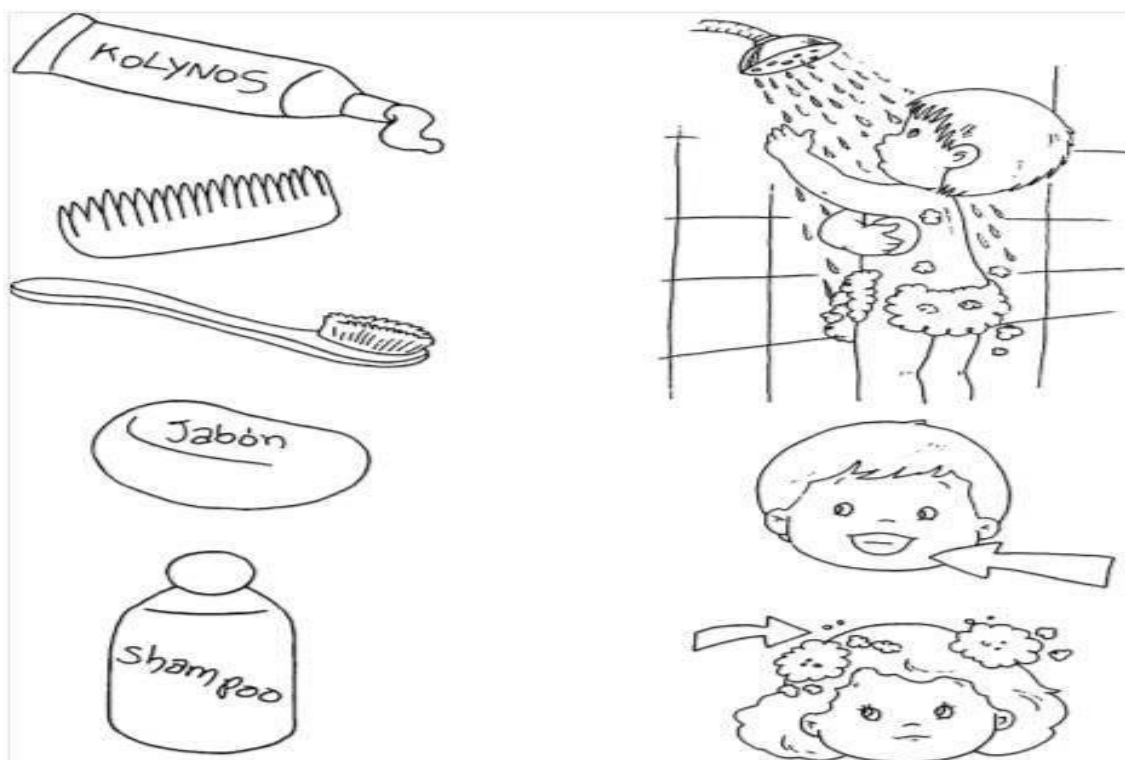


Lavarse los dientes



Cortarse las uñas

I.- Después de haber leído sobre la higiene personal colorea cada acción y cada elemento y une con una línea cada acción con sus elementos



II.- Completa la oración con las palabras que se encuentran al lado



Por la mañana me lavo la cara en el   
con agua y con . Después me seco con la   
 y me peino con mi . Antes de  
ir al colegio me echo  para oler bien.

Después de comer me lavo los dientes con el   
de dientes y el .

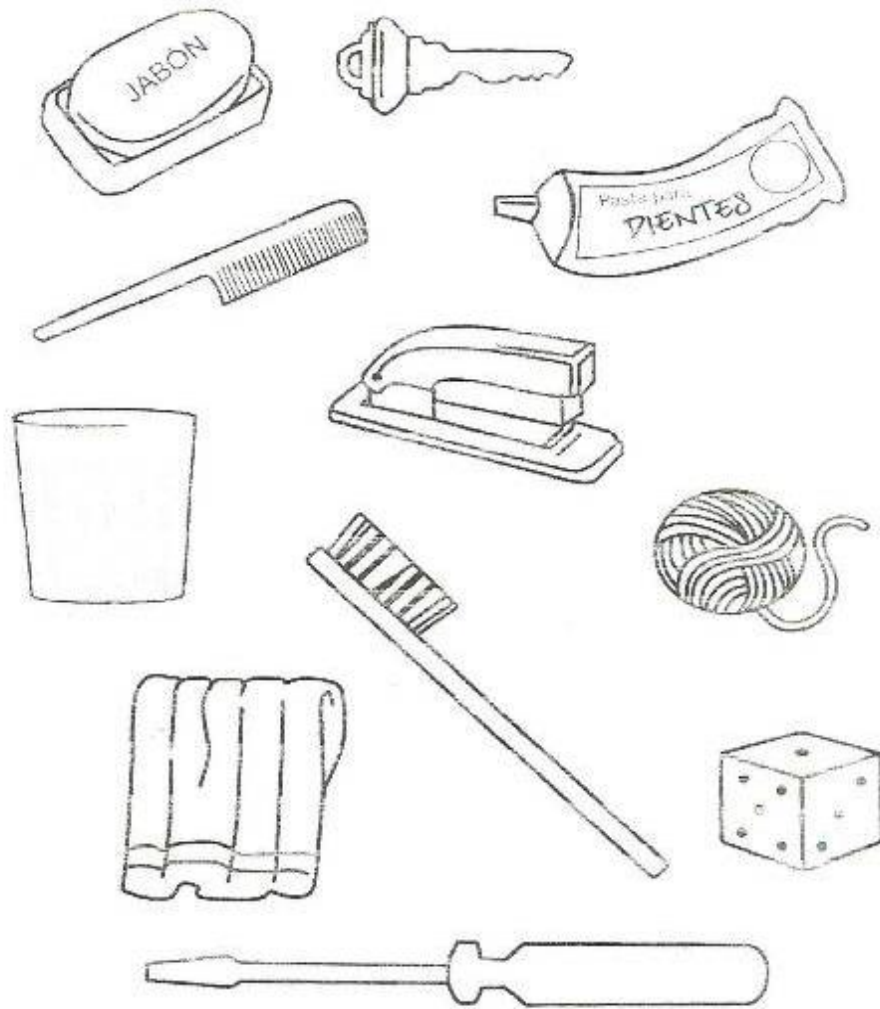
Antes de ir a dormir me doy una ducha con  de  
baño. A veces me baño en mi .

Me froto la espalda con el  de

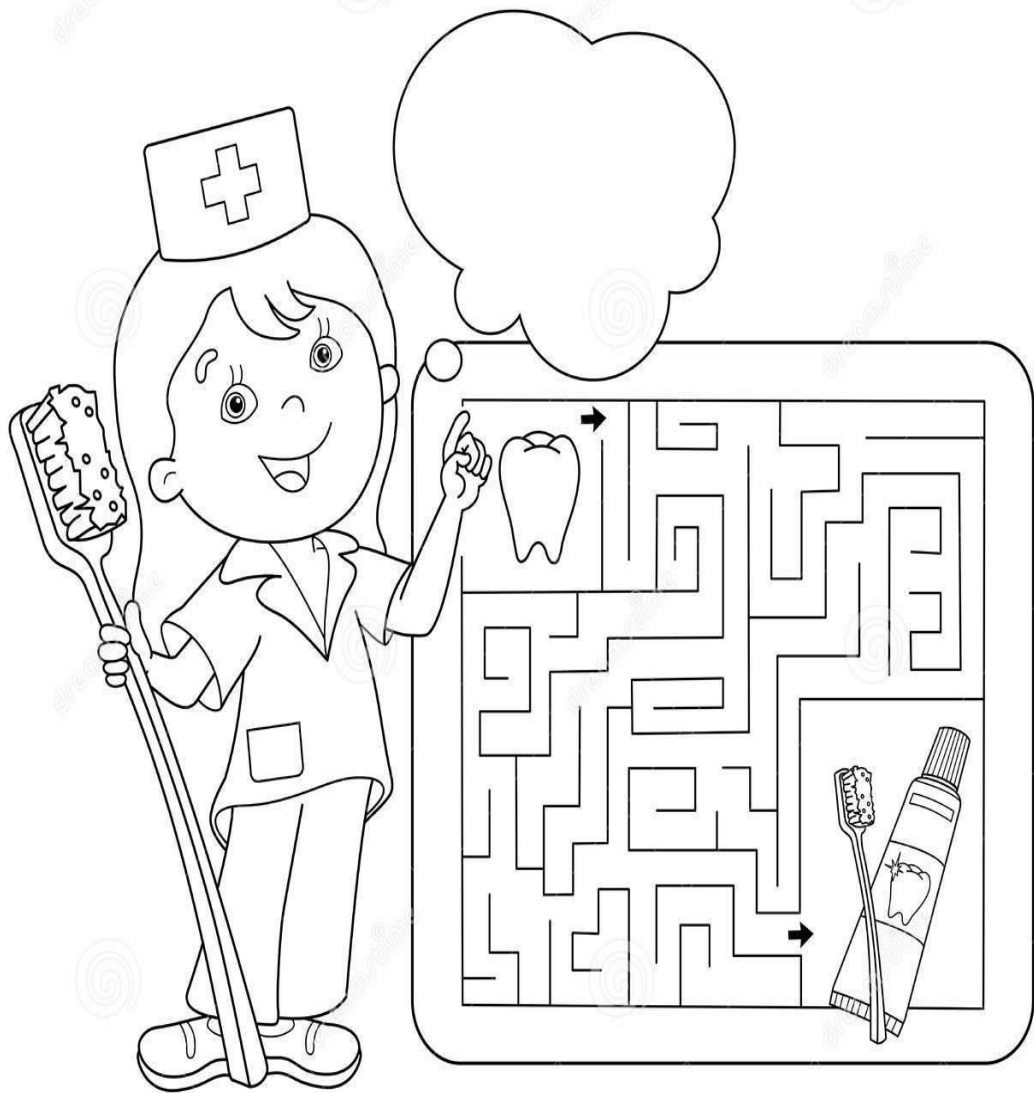
Completa el texto con estas palabras:



III.-Pinta cada elemento y marca en un círculo los elementos que me ayudan a mantener una buena higiene personal



IV.-Ayuda a nuestro amigo diente a encontrar el camino para eliminar las caries



V.- Sopa de letra, busca cada palabra que se encuentra debajo de la imagen  
*Departamento de Educación Física y Salud.*

# Cuidado personal

Encuentra las palabras que se relacionan con el autocuidado

P L T A I C A O C M H A Z U E E  
Z A A R L A M E F Q I L A Q I U  
E V L R I L C S E P C I G I H M  
E A C O M C Q A O D X M J D U M  
J R O P P E D P H I I E F V E E  
B M I A I T A V U Y N N Q D D E  
Q A E R E I T G L J V T A K U H  
E N E S Z N Q L M E K A O I I K  
Z O U E A E B U M X P R L J K L  
J S W T Y S X U O E E S I H F Y  
B A Ñ A R S E O X Y I E O R L B  
B Z D E S O D O R A N T E X V P  
W R O P A L I M P I A O Q A M N  
C U I D A R S E O V R V J D Y Z  
I I O N I S T B A P S J X S Q I  
L A V A R D I E N T E S J E T C



peinarse  
lavardientes  
ropalimpia  
alimentarse  
arronarse

calcetines  
desodorante  
lavarmanos  
talco  
limpieza

cuidarse  
bañarse