



HIGIENE

TERCERO BÁSICO.

Docente: Maria Castro

LA HIGIENE:

se refiere a las **prácticas de limpieza y aseo personal, de hogares y de espacios públicos.**

- La higiene es importante en la vida de los seres humanos ya que su ausencia acarrea consecuencias negativas para la salud del organismo y la sociedad en su conjunto



HIGIENE

- Mantener la higiene personal, así como en el ámbito doméstico y laboral, **es indispensable para cuidar la salud propia y ajena** ya que genera protección frente a enfermedades y aumenta la calidad de vida de los individuos.
- Para esto es importante **incorporar hábitos** y rutinas de higiene, como cepillarse los dientes o lavarse el cabello, que deben transmitirse de generación en generación en el entorno familiar y educativo

LA SALUD DE UNA COMUNIDAD

- Depende de la salud de cada miembro de la población. Por eso es importante generar campañas de concientización que brinden información sobre la importancia de algunas prácticas, como el lavado de manos o la limpieza en el entorno laboral





LOS MICROBIOS Y BACTERIAS

- Los microbios llamados también **gérmenes** son seres vivos, en general no son visibles para el ojo humano y pueden ser la bacterias, los virus, los hongos, entre otros, los cuales están presentes en el ambiente, por ello es fundamental el orden, la limpieza y la higiene.

TIPOS DE HIGIENE

Higiene privada.

- Prácticas de higiene que llevan a cabo los individuos de manera particular, ya sea su higiene corporal o la del espacio físico que habita.



Higiene corporal

- Higiene de la piel (ducha diaria) Higiene de manos [11 Pasos para el Lavado de Manos OMS | PDF | Cocina, comidas y vino | Estudios de idiomas extranjeros](#)
- Higiene bucodental [Cómo cepillarse los dientes: 9 pasos para hacerlo correctamente - Tua Saúde](#)
- Higiene del cabello [Higiene del Cabello: Cómo para Cuidar tu Cuero Cabelludo](#)
- Higiene de las uñas
- Higiene de los pies [La higiene de los pies: claves para evitar problemas](#)



Higiene alimentaria

- Son las medidas para que los alimentos estén limpios y seguros para consumir



Higiene pública.

- Prácticas de higiene llevadas a cabo por la autoridad competente de un pueblo o ciudad



Higiene laboral.

- Implica medidas que protegen la integridad física y mental de los trabajadores
- Prácticas de higiene que llevan a cabo los individuos de manera particular, ya sea su higiene corporal o la del espacio físico que habita.



Higiene deportiva.

- Implica prácticas que resultan beneficiosas para la salud y permiten alcanzar mejores niveles deportivos, sobre todo en los espacios competitivos



Higiene escolar.

- Refiere a las prácticas de higiene que se llevan a cabo dentro de una escuela.
- Por un lado, incluye la enseñanza y fomento de hábitos de higiene en el alumnado. Además, tiene en cuenta la limpieza y mantención en óptimas condiciones de los espacios comunes como aulas, baños y oficinas.



Hábitos de higiene personal

- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Asistir al dentista.
- Lavarse el cabello con regularidad.
- Lavarse las manos con regularidad.
- Lavarse el cuerpo con regularidad.
- Cortarse las uñas.
- Taparse la boca al toser o estornudar.
- Cambiarse de ropa con regularidad.
- Utilizar desodorante.
- Mantener la limpieza en el baño.
- Lavar los alimentos antes de consumirlos.
- Mantener limpios los objetos personales.
- Mantener la piel hidratada.

A close-up photograph of a person's hands wearing bright yellow rubber gloves. The person is using a rectangular, two-sided sponge (one side is green, the other is orange) to clean a dark, reflective surface, likely a kitchen sink or countertop. The background is blurred, showing a white container and a blue object. The overall scene is brightly lit, emphasizing the yellow of the gloves.

CUIDA Y LIMPIA

TU CUERPO
HABITACION
MATERIALES
HERRAMIENTAS