Área: Ciencia y tecnología
Fecha: 01/06/2021

MI EVIDENCIA

¿Qué más podemos hacer para cuidar nuestra salud?

Hoy vamos a investigar sobre la higiene personal y del uso del jabón.

Empezamos esta actividad leyendo la siguiente situación:

SITUACIÓN

Al leer la información anterior, Rosa ha dialogado con sus hermanos sobre la higiene, ella considera que es una práctica saludable en su familia, ellos piensan que el aseo constante de su cuerpo ayuda a cuidar su salud.
Para ella es importante el lavado constante de sus manos con agua y jabón, ha leído y escuchado que el jabón junto al agua ayuda a eliminar los gérmenes presentes en nuestra piel.
Esta situación nos lleva a preguntarnos: **¿Por qué se usa el jabón en la higiene personal?**

Te invitamos a que escribas una posible explicación a las preguntas de investigación:

¿Por qué se usa el jabón en la higiene personal?	¿Qué ocurre con los gérmenes cuando tienen contacto con el agua y jabón?

POSIBLES RESPUESTAS

LIVEWORKSHEETS

Elaboremos un Plan de acción que nos oriente a realizar esta investigación. Respondemos

PLAN DE ACCIÓN	
Pregunta	**Respuesta**
¿Qué información necesitas para responder la pregunta de investigación?	
¿Qué información buscarás?	
¿Dónde la buscarás?	
¿Cómo organizarás la información?	

Llegó el momento de leer información y la analizamos

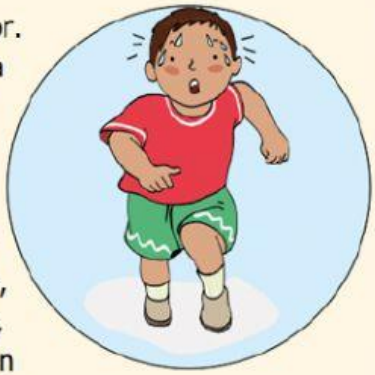
¡Recuerda!

Las fuentes consultadas, como libros, revistas, enciclopedias, entre otras, deben ser confiables y válidas, es decir, deben ser producto de investigaciones que se publican con el fin de compartir conocimientos.

Ahora, es necesario leer y comprender la información para compararla con la explicación inicial que has planteado.

LIVEWORKSHEETS

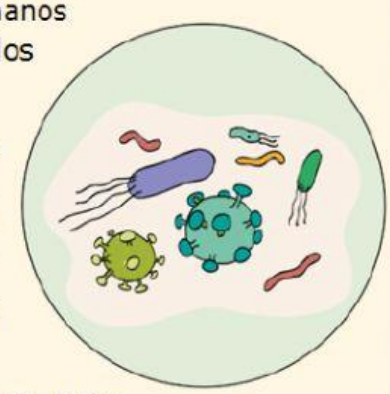
¿Sabías que?



Las personas transpiramos y secretamos sudor. También estamos expuestos a gérmenes, virus y a la contaminación en general, por lo que es necesaria una higiene constante, y son el jabón y el agua los que pueden eliminar la contaminación de la piel.

Los gérmenes como los virus, las bacterias y hongos pueden afectar nuestra salud y provocar enfermedades, son muy pequeños, no los podemos ver a simple vista, necesitaríamos un microscopio. Estos pueden pegarse en la piel e ingresar a nuestro cuerpo por la nariz, boca, ojos u otras partes de nuestro cuerpo. Por eso, nuestras manos y rostro que tienen más contacto con el entorno trasladan muchos gérmenes y si no nos aseamos debidamente nos ponemos en peligro.

"Usar jabón para nuestra higiene personal es más eficaz que usar agua sola porque el jabón tiene sustancias que levantan la suciedad y los gérmenes de la piel." Al utilizar jabón se tiene más cuidado en fregar mejor las manos o el cuerpo que cuando no lo usamos ya que elimina los gérmenes.



Por ejemplo, cuando se lava las manos es importante frotarse (fricción) bien hasta hacer espuma, enjabonarse el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas. "Hay gérmenes en toda la superficie de la mano" y generalmente en altas concentraciones debajo de las uñas.

"Es difícil determinar la cantidad óptima de tiempo para lavarse las manos", porque depende de muchos factores como "el tipo y la cantidad de suciedad en las manos y el entorno de la persona que se lava las manos". "Sin embargo, las evidencias indican que lavarse las manos entre 15 y 30 segundos elimina más microbios de las manos que lavárselas durante periodos más cortos".

"El jabón y la fricción ayudan a levantar la suciedad, grasa" y gérmenes por lo tanto es recomendable enjuagarse con agua corriente limpia y secarse bien. Para este fin puede usarse una toalla limpia, secarse al aire o sacudiendo las manos.

Fuente:

Centro para el control y la prevención de enfermedades. El lavado de las manos limpias salva la vida. USA. Tomado y adaptado de: http://bit.ly/3quxUNO

LIVEWORKSHEETS

¿Por qué lavarse las manos con jabón es una práctica saludable?

.....

.....

.....

Después de la lectura de la información proporcionada, responde las siguientes interrogantes

1. **¿Qué sucede con los gérmenes cuando tienen contacto con el agua y jabón?**

2. **¿Qué beneficio tiene la solución de agua y jabón?**

3. **¿Cómo actúa el jabón frente a las grasas o lípidos?**

Después de analizar la fuente de información, damos nuestras respuestas a la pregunta de indagación nuevamente.

Explicación final

¿Por qué usar el jabón en la higiene personal?

.....

.....

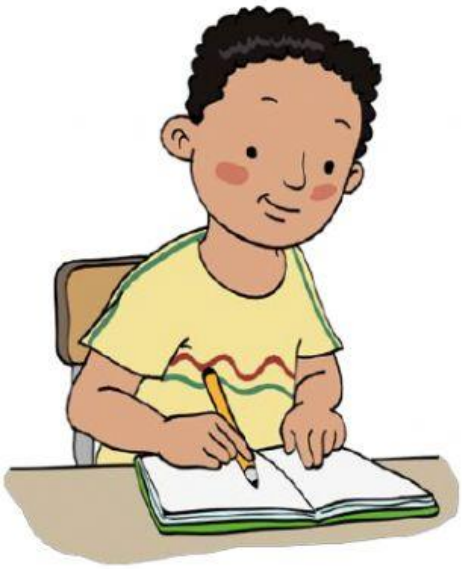
.....

.....

LIVEWORKSHEETS

REFLEXIONO SOBRE MIS APRENDIZAJES

Marco con una X, según mis avances.			
¿Qué aprendí?	**Lo logré**	**Lo estoy intentando**	**Necesito apoyo**
Respondí las preguntas de indagación dando mis posibles respuestas			
Elaboré mi plan de acción para recoger información			
Expliqué la relación que existe entre la salud integral y las prácticas saludables a partir de la información de fuentes confiables.			



LIVEWORKSHEETS