VIDA SALUDABLE

HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

SECUNDARIA

RELACIONA AMBAS COLUMNAS.

a) **Los motivos por los que hay que cuidar la higiene son:**	( ) Es aquella que conlleva una serie de hábitos saludables programados a modo de rutina a lo largo de cada día.
b) **Higiene personal.**	( ) El cuerpo comienza a tener mayor sudoración y la aparición de nuevos olores, no siempre agradables.
c) **Vida saludable.**	( ) Es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene enfermedades.
d) **Higiene.**	( ) Por salud física, salud mental y estética.
e) **Proceso hormonales.**	( ) Ducharse, cepillarse los dientes, lavarse el pelo, usar desodorante, evitar el acné, cambiarse de ropa diariamente.
f) **Higiene necesaria ante la contingencia de COVID:**	( ) Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales.
g) **Qué rol juega el tener una apariencia limpia ante los demás.**	( ) Obligatorio el uso de tapabocas, lavado constante de manos con agua y jabón y uso de gel antibacterial.

LIVEWORKSHEETS

ENFERMEDADES POR MAL HABITO DE HIGIENE

ESCRIBE LOS NOMBRES DE LAS ENFERMEDADES A CADA UNA DE LAS IMAGENES.

Hongos – Diarrea - infecciones vaginales - Caries dental - Pediculosis

LIVEWORKSHEETS

Hábitos de vida saludable

RELACIONA AMBAS COLUMNAS.

Hábitos saludables.	**( )** Tienen gran importancia en la promoción de la salud y en la prevención de la enfermedad mental en general, no solo en la depresión.
Estilos de vida.	**( )** Todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social.

ELABORA UN MAPA MENTAL.

Consumir una dieta equilibrada.

Tener una higiene personal.

Tener un patrón y una calidad de sueño óptimo.

Cuidar los dientes.

Realizar actividad física.

Evitar hábitos tóxicos: no fumar ni consumir drogas, no tomar alcohol en exceso.

Mantener siempre una actitud positiva.

Cuidar de la salud emocional.

Evitar el estrés innecesario.

Planificar el día.

LIVEWORKSHEETS