

CUIDADO E HIGIENE DE LOS SENTIDOS



Los sentidos están formados por un conjunto de órganos que forman parte de la estructura de nuestro cuerpo, los cuales requieren de nuestro cuidado.

Cada uno de estos órganos cumplen funciones específicas como: ver, escuchar, degustar, sentir la temperatura, oler. Es necesario prestarles nuestra atención con prácticas de higiene permanente la cual garantice su funcionamiento óptimo de cada uno de los órganos que lo forman.



A continuación, presentaremos una relación de actividades sencillas que te permitirán mantener en buen estado los órganos de los sentidos.

Lee cada actividad y escoge el sentido al que corresponde el cuidado indicado.

1. Alejo mi nariz de olores tóxicos o demasiado fuertes. _____
2. Cepillar la lengua con cepillos de cerdas suaves. _____
3. Cuido la higiene de mi boca, manteniendo mis dientes y encías limpios. _____
4. Evito ambientes con mucho ruido. _____
5. Evito introducir en mi nariz mis dedos y objetos. _____
6. Evito leer en vehículos en movimiento. _____
7. Evito los sabores muy picantes, salados, agrios o muy dulces. _____
8. Escucho música en forma apropiada. _____
9. Leo y escribo en lugares iluminados. _____
10. Limpio adecuadamente mis oídos usando palillos especiales (hisopos). _____
11. Mantengo limpia mi piel bañándome diariamente para evitar los microbios y tener buena salud. _____
12. Mantengo mis uñas siempre recortadas y limpias. _____
13. No me toco los ojos con las manos sucias. _____
14. Realizo una visita periódica al dentista para ver el estado de mis dientes. _____
15. Si tengo molestias en la vista visito al oculista. _____
16. Si tengo molestias en los oídos no dudo en visitar al médico. _____
17. Siempre lavo mis manos, sobre todo, antes y después de comer. _____
18. Sueno mi nariz con cuidado para no lastimarla. _____
19. Tomo sol, con precaución; no exponiéndome muchas horas a sus rayos y uso protector solar al ir a la playa. _____
20. Utilizo un pañuelo limpio para sonarme. _____

Enfermedades de los sentidos

1. Indica a qué órgano afecta cada uno de las siguientes enfermedades.

a) Micosis

b) Conjuntivitis

c) Rinitis

d) Otitis

2. Une con una línea según corresponda.

Rinitis

Es causada por el ácaro arador de la sarna.

Otitis

Infección del oído externo y medio.

Pediculosis

Afecta la mucosa de la nariz.

Escabiosis

La producen parásitos llamados piojo.

3. Arrastra cada enfermedad con su medida preventiva.

Lavar el cabello con champú.

Moderar la exposición a las pantallas de computadoras o televisión.

Lavar y desinfectar las heridas.

Conjuntivitis

Piodermitis

Pediculosis



LOS sentidos



lee las siguientes medidas de prevención y únelas con su sentido correspondiente.

Debemos leer con luz suficiente.



Secar cuidadosamente la piel para evitar la aparición de hongos.



Evitar sonidos fuertes.



Alejo mi nariz de olores tóxicos o demasiado fuertes.



Evitar tomar alimentos muy calientes o muy fríos.



Verificando mi aprendizaje
Medio Social y Natural
Tercero Primaria
Módulo 1.1
Ms Sandra Ache

Instrucciones: Lee con atención las siguientes preguntas y elegí una o varias respuestas correctas.

1. No corresponde al cuidado del cuerpo:
 - a) Comer abundantes golosinas
 - b) Comer frutas
 - c) Comer verduras
 - d) Tomar agua
 - e) Hacer ejercicio
2. Cuando hablamos de nutrientes nos referimos a:
 - a) Cerveza
 - b) Papas fritas
 - c) Caramelos
 - d) Vitaminas
 - e) Aderezos
3. Nutrientes que ayudan a que nuestro cuerpo funcione:
 - a) Papas
 - b) Vitaminas
 - c) Proteínas
 - d) Carbohidratos
 - e) Chocolates
4. Corresponde al cuidado de la vista:
 - a) No leer en vehículos en movimiento
 - b) Leer en la oscuridad
 - c) Hacerse tatuajes en los ojos
 - d) No acudir al oftalmólogo
 - e) No usar lentes para sol
5. No corresponde al cuidado de la piel:
 - a) Bañarse
 - b) Usar protector solar
 - c) Usar cremas hidratantes
 - d) Exponerse al sol durante ocho horas para broncearse
 - e) Tomar abundante agua
6. Corresponde al cuidado del gusto:
 - a) Cepillarse los dientes una vez al mes
 - b) Comer comidas picantes todos los días
 - c) Introducir objetos sucios a la boca
 - d) Ir al dentista periódicamente
 - e) Consumir bebidas muy calientes
7. Corresponde al cuidado del oído:
 - a) Limpiarse los oídos con cualquier cosa
 - b) Escuchar música muy fuerte
 - c) Acudir al otorrinolaringólogo
 - d) Dejarse golpear el oído
 - e) Estar mucho tiempo en un lugar donde transitan vehículos
8. Es una forma correcta de cuidar nuestro olfato:
 - a) Introducir los dedos sucios en la nariz
 - b) Usar un pañuelo sucio para sonarse la nariz
 - c) Evitar olores tóxicos como el de la lejía
 - d) Jugar con la nariz
 - e) Sonarse la nariz toscamente
9. Es una enfermedad que afecta al sentido de la vista:
 - a) Anorexia
 - b) Bulimia
 - c) Miopía
 - d) Micosis
 - e) Obesidad
10. Es una enfermedad que afecta al sentido del oído:
 - a) Tuberculosis
 - b) Otitis
 - c) Sarampión
 - d) Presbicia
 - e) Hepatitis