

HIGIENE PERSONAL

Nombre del estudiante: _____

Curso: _____

Fecha: _____

ACTIVIDAD

1. Lee atentamente las oraciones y selecciona en la casilla V si la oración es verdadera y F si es falsa.

	V	F
La higiene personal puede prevenir enfermedades		
Es recomendable usar cotonetes o pasadores para extraer la cera del oído		
El sudor combinado con bacterias causa mal olor		
Las uñas deben mantenerse hidratadas, limpias y secas como parte de su higiene		
El acné es provocado por la mala higiene en los jóvenes		

2. ¿Cuál de las siguientes acciones ayuda a mantener una buena higiene personal?

A. Comer dulces sin cepillarse

B. Lavarse las manos antes de comer

C. Dormir con ropa sucia

3. Sopa de letras

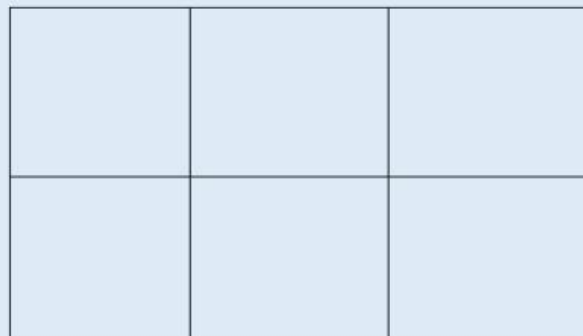
B	C	E	P	I	L	L	O	O	L	P	J	O	O
D	L	B	A	Ñ	O	K	R	I	D	J	G	U	E
O	Q	G	N	V	M	W	T	O	A	L	L	A	D
M	A	G	U	A	S	W	T	F	U	J	X	J	A
L	N	M	A	N	O	S	Ñ	T	L	T	M	P	K
W	U	V	N	I	A	J	A	B	Ó	N	G	C	Q
F	G	I	X	P	X	D	I	E	N	T	E	S	O
S	N	R	R	B	G	S	T	K	E	C	E	P	R
U	Ñ	A	S	Y	D	E	U	Ñ	Ñ	K	F	R	G
P	E	I	N	E	U	W	C	F	O	J	D	T	Q
J	D	H	Z	A	E	B	M	J	J	H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

Palabras a encontrar:

- JABÓN
- AGUA
- CEPILLO
- DIENTES
- MANOS
- BAÑO
- PEINE
- TOALLA
- CHAMPÚ
- UÑAS



4. Realiza el siguiente puzzle



6. Cada cuánto tiempo se recomienda bañarse?

- A. Una vez al mes
- B. Cuando te acuerdas
- C. Todos los días o cuando sea necesario

7. Arrastra las palabras para completar el texto:

La higiene personal incluye muchas actividades que hacemos diariamente. Por ejemplo, debemos bañarnos con _____ para eliminar la suciedad y los _____. También es importante usar _____ limpio todos los días. Al mantener una buena higiene, nos sentimos bien, protegemos nuestra _____ y también cuidamos la salud de las _____ que nos rodean.

Jabón / ropa / microbios / personas / salud

8. Une cada objeto con su uso correcto:

Objeto	Uso
Cepillo de dientes	Lavarse el cabello
Jabón	Limpiar el cuerpo
Shampoo	Lavar los dientes

9. Arrastra la palabra para completar el texto:

Para mantenernos sanos, es importante cuidar nuestra higiene personal todos los días. Una de las acciones más importantes es _____ los dientes después de cada comida. También debemos _____ las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño. Estas acciones nos ayudan a evitar _____ y a mantener nuestro cuerpo _____.

Enfermedades/ cepillarnos / limpio / lavarnos

10. Lee atentamente las oraciones y selecciona en la casilla V si la oración es verdadera y F si es falsa.

	V	F
Es necesario cambiar la toalla al menos una vez por semana para evitar acumulación de bacterias.		
Es recomendable compartir desodorantes, ya que no son productos de uso íntimo.		
Los hábitos de higiene también influyen en la autoestima y el bienestar emocional.		
Mantener una buena higiene personal contribuye a una mejor relación con los demás.		

11. Une cada acción con su beneficio

Acción de higiene	Beneficio
Lavarse las manos	Evita el mal olor corporal
Bañarse con agua y jabón.	Evita enfermedades por bacterias y virus
Cepillarse los dientes	Evita las caries y el mal aliento
Usar desodorante	Elimina la suciedad y los gérmenes

12. Por qué se debe cambiar la ropa interior todos los días?

- A. Para que combine con la ropa exterior
- B. Para evitar la acumulación de bacterias y malos olores
- C. Porque se ve más bonita cuando es nueva