

Vida Saludable y **EDUCACIÓN FÍSICA**

Actividad: Lee los siguientes enunciados y determina si lo que se dice en ellos es FALSO o VERDADERO.

La higiene es el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individual y colectivamente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud.

FALSO

VERDADERO

Los hábitos de higiene, no son esenciales para prevenir enfermedades, para mantener una buena salud y para cuidarnos.

FALSO

VERDADERO

Lavarse los solo una vez al día, ya sea en la noche o en la mañana.

FALSO

VERDADERO

Cambiar frecuentemente la ropa de cama y lavarla con agua hervida. Limpiar el colchón.

FALSO

VERDADERO

La salud bucal es la presencia de dolencias o trastornos de la cavidad bucal.

FALSO

VERDADERO

Limpiarse los odios y los pies. Cambiarse de calcetines diariamente.

FALSO

VERDADERO

Usar ropa limpia diariamente y dormir con la misma ropa todos los días.

FALSO

VERDADERO

Bañarse cada tercer día para mantenerse limpios.

FALSO

VERDADERO

Mantener nuestra habitación libre de polvo.

FALSO

VERDADERO

Lavarse las manos, solo después de comer. Después de preparar alimentos, después tocar dinero, jugar, trabajar, manejar o defecar.

FALSO

VERDADERO