

1. Lea y analice el siguiente texto:

La higiene personal

La higiene personal es el conjunto de acciones diarias que llevamos a cabo para estar limpios, por ejemplo, el lavado de manos, el cepillado de dientes, tomar la ducha, lavarse el cabello... en fin, muchas otras acciones que tienen el propósito de cuidar nuestro cuerpo.

La falta de higiene además de causar malos olores en el cuerpo, puede llegar a generar diferentes tipos de enfermedades, pues la higiene muchas veces es sinónimo de salud y bienestar.

La ducha diaria es muy importante, esta debe hacerse con agua y un jabón apropiado. Una buena ducha elimina el sudor, la cera, el polvo y la suciedad acumulada en el cuerpo. Hay partes a las que se debe prestar más atención, como los pies, las manos, las axilas, la ingle y los genitales. Por otra parte, el cabello se debe lavar al menos dos veces por semana con un champú adecuado al tipo de cabello.



Pero la higiene personal no acaba en la ducha. Es importante cepillarse los dientes al menos tres veces al día después de las comidas. Las uñas tanto de los pies como de las manos tienen que estar bien recortadas y limpias. Los pies deben lavarse diariamente si no se quiere padecer de olores desagradables. La ropa que usamos siempre debe estar limpia.



2. Responda a las preguntas del cuestionario:

Cuestionario

1. ¿Con qué frecuencia te lavas las manos?

Siempre

A veces

Casi nunca

2. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?

Dos veces

Una vez

Tres veces

Ninguna

3. ¿Por qué crees que es importante la higiene personal? Escribe tu respuesta.

4. ¿Qué piensas a cerca de las personas que no le dan importancia a la higiene personal? Escribe tu respuesta.