

HIGIENE PERSONAL Y LIMPIEZA DE ENTORNOS

CURP: SARL680217MVZNSL02

ENTIDAD: VERACRUZ

FUNCIÓN: DOCENTE FRENTE A GRUPO

NOMBRE: LILIA SANTIAGO ROSAS

SEXO: FEMENINO

NIVEL EDUCATIVO: PRIMARIA

GRADO QUE IMPARTE: QUINTO GRADO



David, ¿Esta semana no te tocaba limpiar el departamento?

Mmmmm...
Lo veo limpio
¿cuál es el apuro?

11:55 p. m.



Es importante para nuestra salud mantener nuestro entorno limpio.

Deja que termine de ver el partido y me pongo a limpiar



¡Oye! ¿No te dijo tu papá de que limpiarás el departamento?

Película,
refresco,
palomitas.
¡Todo listo!



Algo me dice que no prestaste atención a la clase de Salud el otro día.

Yo lo veo limpio,
realmente no veo cual es el apuro.



Porque si hubieses prestado atención en estos momentos ya me hubieras pedido que te ayudara a limpiar.

Jajaja,
¡Nop! ¿Por qué los dices?.



Te lo explicaré brevemente ...

¡Yaaaaa! ¿En serio?

12 de la noche

En la clase vimos que la salud tenemos que verla desde un perspectiva integral, esto quiere decir que son varios los factores que debemos considerar para mantenernos saludables. Recuerda que la salud es el completo bienestar físico, mental y social.

Si, si, recuerdo, el profesor se puso bastante pesado que debíamos poner atención a esa parte..



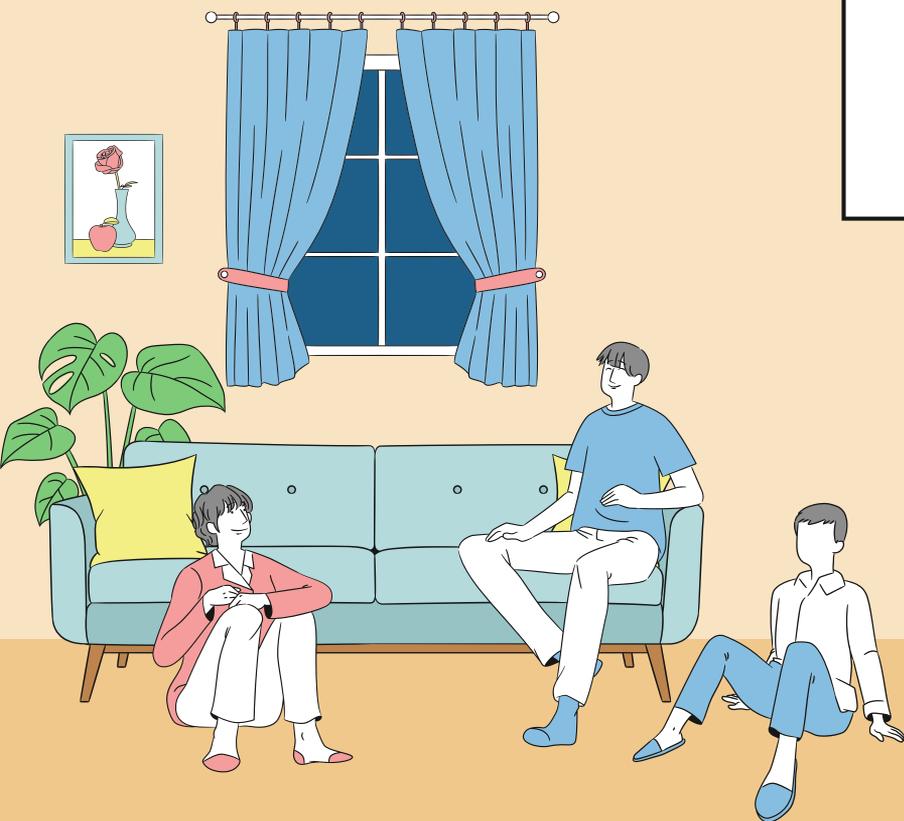
Bueno... Es aquí que debemos prestar atención a nuestra higiene, la limpieza de nuestro entorno (casa, escuela, trabajo, etc.) y al cuidado de nuestro ambiente ya que estos influyen directamente en nuestra salud.

¡Ajá!, ¡ajá! Decía que la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplicamos las personas en las diferentes esferas para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre nuestra salud

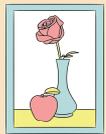


También nos dijo que no debemos confundir los términos higiene y limpieza Aunque la higiene está relacionada con la limpieza de las personas, las viviendas y los entornos públicos, incluyendo las prácticas promovidas y reguladas por las autoridades. Ésta consiste en eliminar una superficie sucia que retiene microorganismos, además de influir en la imagen dando la impresión de orden.

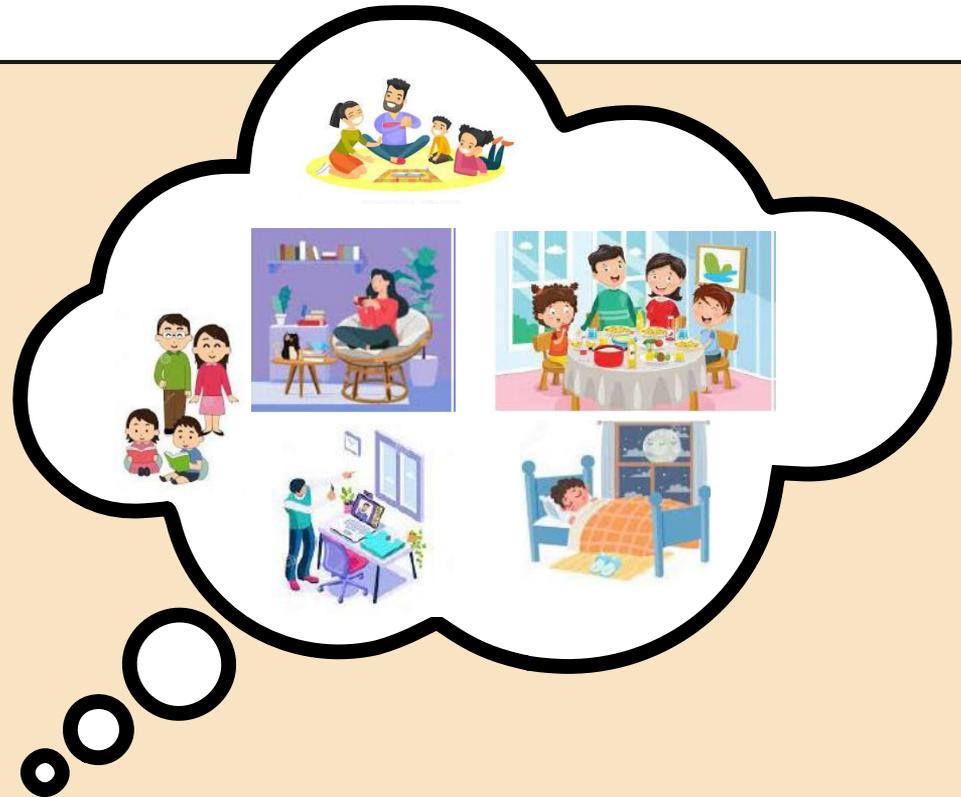
Tenemos entonces la higiene personal que es el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud, mejorarla, prevenir enfermedades y permite mantener una buena presencia.



También tenemos la limpieza de cosas personales, vivienda y entornos públicos. La limpieza de la casa, debemos considerarla ya que es un espacio de refugio, es el lugar donde intercambiamos afecto, en el que se puede descansar, convivir, comer, dormir y trabajar, además nos protege del calor, del polvo, del frío, de la lluvia y de los animales...
Por eso, **se requiere mantenerla en buenas condiciones higiénicas, para que no se convierta en un lugar de contagio de enfermedades.**



Ya veo venir
el meollo del
asunto





Sacudir el polvo de las superficies de manera frecuente.



Lavar periódicamente ventanas, paredes, alfombras, ropa de cama y cortinas.



Barrer diariamente para eliminar la basura y el polvo.

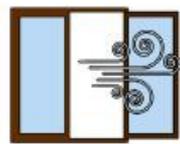


Poner la basura en botes cerrados fuera de los cuartos de la casa.

Recolectar la basura idealmente de manera diaria.



Ventilar las habitaciones, permitiendo la circulación del aire a través de las ventanas.



Limpiar constantemente la cocina, ya que ahí se preparan y consumen los alimentos.



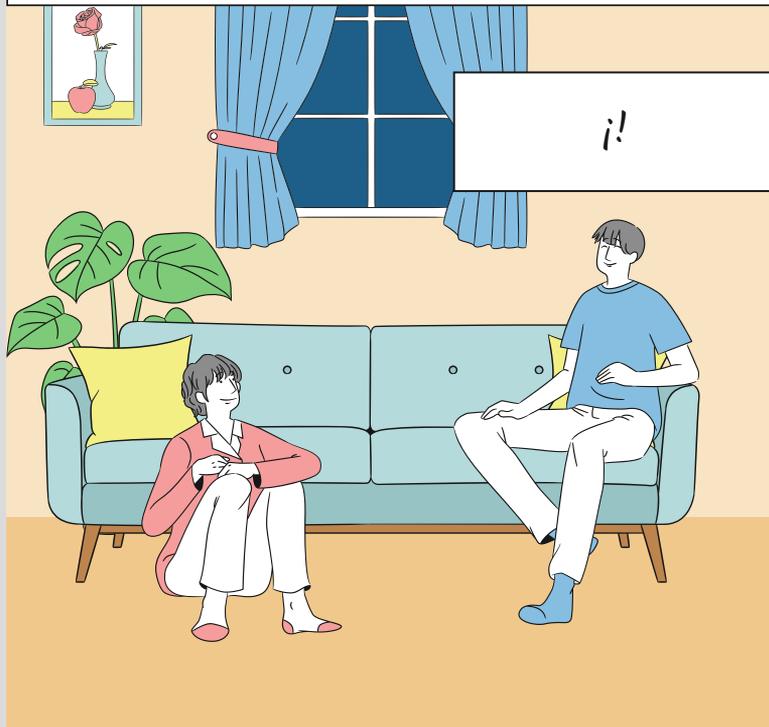
Lavar y desinfectar el baño de manera cotidiana y mantener una buena ventilación en él.

Fuente: CONAFE, 2013; Unicef, 2005.

¡Así es! Además las familias que viven con mascotas deben prestar atención en la limpieza de sus excretas, sus olores y el pelo que sueltan algunas de ellas. Ya que pueden ser portadoras de infecciones para el ser humano.



¡Quietos, no empiecen! En fin, continuando, tampoco debemos olvidarnos de la limpieza en nuestras escuelas y del entorno. Ya que en las escuelas pasamos parte de nuestras vidas y mantenerla limpia contribuirá en el mantenimiento de nuestra salud, y en ella aprendemos a fortalecer hábitos higiénicos, entre otras cosas.

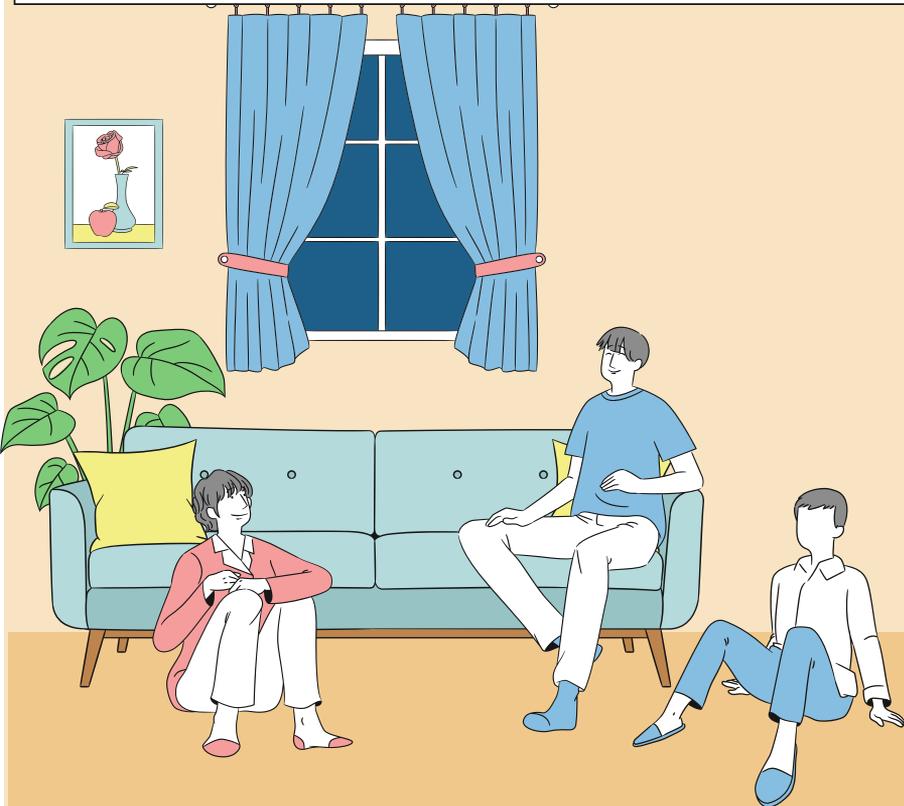


En verdad estoy admirado de toda la información que almacenas en tu cerebro

¡Cállate, no interrumpas!

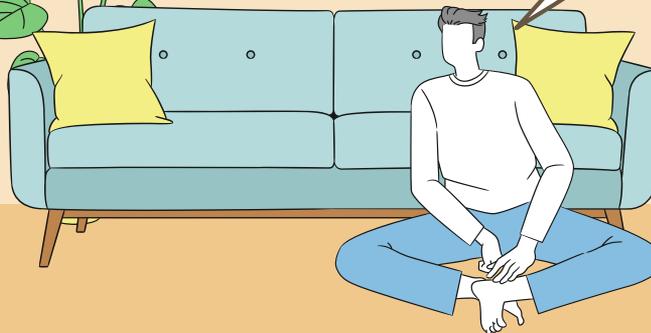
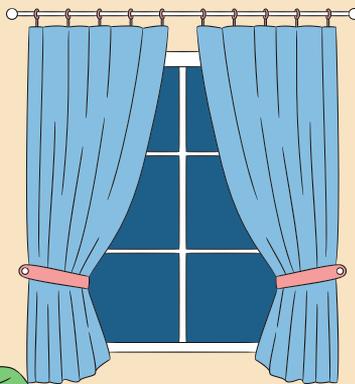
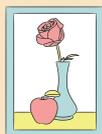
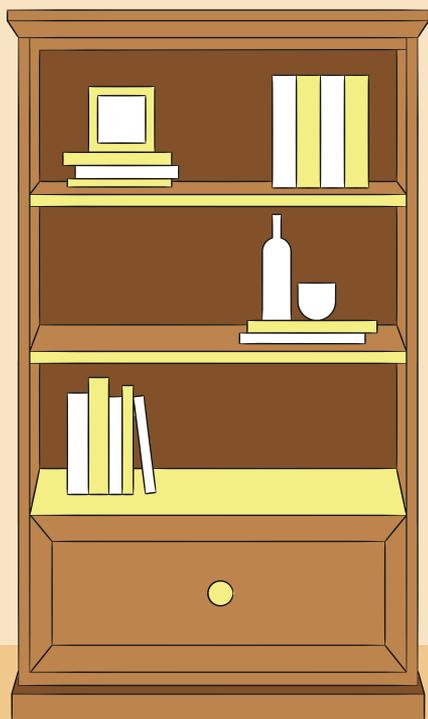


Por último y no menos importante tenemos el **cuidado de nuestro ambiente**, interactuamos con él a través de factores biológicos como la flora, la fauna y microorganismos; con factores físico-químicos, entre los que están el suelo, aire, agua, y los contaminantes, así con factores sociales como es el uso y manejo del agua, la urbanización o la producción agrícola, industrial o energética. Por ejemplo: el agua contaminada puede afectar la salud causando enfermedades como diarrea, cólera, disentería, etc. El aire contaminado aumenta la proporción de personas que sufren enfermedades respiratorias agudas, además de que ocasiona que duren suspendidas durante más tiempo en el aire microorganismos y virus. El tratamiento de la basura es otro punto que debemos atender, su acumulación, además de degenerar problemas al medioambiente puede traer daños a la salud de las personas, por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, dolor de cabeza y náuseas atribuidas al desprendimiento de olores, además de la presencia de fauna nociva.





EL FIN



¡Listo! ¡Ya quedó todo limpio!...Viéndolo bien no está mal esto de limpiar y cuidar nuestro entorno se mira más alegre la casa.



BIBLIOGRAFÍA

MÓDULO 5 HIGIENE PERSONAL Y LIMPIEZA DE ENTORNOS, GUÍA DE ESTUDIO.

MÓDULO 5 HIGIENE PERSONAL Y LIMPIEZA DE ENTORNOS, CUADERNO DE ACTIVIDADES.