

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA</b>	
	<b>PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO</b>	
	<b>SECCIÓN:</b>	
<b>NOMBRE DEL ESTUDIANTE:</b>		

**NODO: DESARROLLO HUMANO Asignatura: EDUCACION FÍSICA**

**Docente:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Calificación:** \_\_\_\_\_ **Alcanzo: Si \_\_\_ No \_\_\_**

## TALLER N°2

**Lee atentamente el texto**

### **NORMAS DE AUTOCUIDADO**

Las normas de autocuidado son aquellas acciones que realizamos las personas para cuidar de sí mismo o mejorar aquellos aspectos que afectan nuestra salud y seguridad

En esta sección iniciaremos los cuidados mínimos como el aseo personal que incluye: Bañarse diariamente con abundante agua y jabón, para limpiar la piel de microbios, polvo y prevenir malos olores.

**Tu cabello debes mantenerlo limpio**, así que debes lavarlo con frecuencia y utilizar champú y agua

- **Lavar las manos antes**, después de cada comida y después de orinar y defecar.
- **Debes cepillar tus dientes** al levantarte, al acostarte y después de cada comida, así evitarás las dolorosas caries y eliminarás la placa dental o sarro de los dientes.
- **Debes cambiarte de ropa con frecuencia** y cambiarte la ropa interior todos los días. Nuestra ropa debe estar siempre limpia.
- **Corta las uñas** de las manos y de los pies con frecuencia. Recuerda que el sucio y los microbios se acumulan en la piel que está debajo de las uñas.
- Todas estas normas higiénicas deben convertirse en hábitos para lograr una salud corporal.

### TALLER

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas

- 1- Yo cuido mis manos cuando \_\_\_\_\_
- 2- Mi cabello se ve bonito cuando \_\_\_\_\_
- 3- Encuentra las palabras que se relacionan con el autocuidado.

Nota: La sopa de letras la puedes transcribir y pegarla en el cuaderno, recuerda que puedes trabajar con la ayuda de un adulto responsable

# Cuidado personal

Encuentra las palabras que se relacionan con el autocuidado

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



peinarse

lavar dientes

ropalimpia

alimentarse

arrojarse

calcetines

desodorante

lavar manos

talco

limpieza

cuidarse

bañarse