
	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE APOYO Y MEJORAMIENTO	
	SECCIÓN:	
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

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