



# EDUCADITOS

PERSONAL SOCIAL

6<sup>o</sup>

**NORMAS DE ASEO PARA CONSERVAR NUESTRA SALUD**

PRIMARIA



¡Hola amiguito! “En cuerpo sano mente sana”

Sígueme y aprenderás.

## 1. DEFINICIÓN:



En nuestra visita aprendimos mucho. Recuerdo cómo el doctor decía que nosotros podemos prevenir las enfermedades, empezando por nuestro aseo personal, el aseo de los lugares donde más frecuentamos y el cuidado de no ingerir alimentos que perjudiquen nuestra salud.

Así como mantenemos limpia nuestra casa, debemos esmerarnos en que la escuela esté en las mejores condiciones de higiene.

Todos debemos colaborar con las normas de limpieza. De este modo conservamos nuestra salud y la de los demás.

Podemos practicar algunas normas que favorezcan nuestra salud como:

### a) Normas de Aseo Personal:

- Lavarse las manos antes y después de tomar los alimentos.
- Cepillarse los dientes al levantarse y después de cada comida.
- Bañarse todos los días.
- Cambiarse la ropa interior todos los días.
- Recortarse las uñas.
- Normas de Aseo:
- No arrojar desperdicios al piso.
- Organizar jardines; porque las plantas purifican el aire que respiramos.
- Arrojar los desperdicios solo en los tachos de basura colocados en el centro educativo.
- Mantener limpios los servicios higiénicos.
- No dibujar en puertas y paredes.



### ¿Por qué nos Enfermamos?

- ¡No! ¡Yo no quiero enfermarme!, -decía Jesús Oswaldo-. ¿Por qué nos enfermamos? -preguntó algo molesto.

- Son muchas las razones -contestó Nancy Raquel.

- Así es -dijo el profesor Jhon y continuó:

- Algunas enfermedades se producen por falta de higiene o cuidado de nuestro cuerpo, como las alergias y la pediculosis; otras son producidas por virus y bacterias, que viven en el medio ambiente, como la gripe, la parasitosis, las diarreas, etc. También la deficiente alimentación produce enfermedades como la desnutrición.

**b) Nuestra salud depende de muchos factores:**



- **Ambientales:** Beber agua limpia; vivir en ambientes no contaminados; tener una vivienda ordenada, limpia y cómoda.
- **Físicos:** Alimentarse bien (calidad); hacer deporte, descansar y recrearse; cumplir normas de seguridad en la casa, la escuela y en la calle; acudir oportunamente a los servicios de salud; usar vestimentas adecuadas al clima.
- **Mentales:** Descanso y sueño reparador; buena comunicación, con nuestros padres y otras personas que nos rodean; contar con el amor, afecto y aceptación de nuestros padres y amigos; tener libertad para pensar, opinar y decidir.

**No olvides que:**

En los centros de salud nos dan orientaciones para prevenir las enfermedades, nos proporcionan atención médica.

Los hospitales son más grandes y mejores equipados, allí envían a los enfermos si la gravedad de su caso lo requiere.



- **Los médicos,** con apoyo de las enfermeras, brindan ayuda a las personas que tienen problemas de salud.

Cada uno lo hace de acuerdo a su especialidad. Al que le duele los dientes, lo atiende el odontólogo, Si tiene problemas de oído, lo verá el otorrinolaringólogo

Si necesita una operación, lo atenderá el cirujano.

Si la paciente es mujer y está embarazada, lo atenderá el ginecólogo.

Si tiene problemas en la vista, lo atenderá el oftalmólogo y así serán atendidos todos los pacientes.

Los casos de mucha urgencia se atienden en emergencia. Allí se dan las primeras atenciones, para luego ser atendidos de inmediato por el especialista respectivo. En otro caso es transferido al hospital más cercano.



**DEMUESTRO LO QUE APRENDÍ:** (desarrollarlo en el cuaderno en la hora de clase).



- Aprendí que el aseo es importante por que...
- Elaboro mi horario de aseo.
- Elaboro mis propias normas de aseo personal.
- Aprendí que para que para cuidar mi salud debo.