

HIGIENE



REQUISITOS:

1. Completar y memorizar el texto de Salmo 119:9

C		N
1	2	3

		E
4	5	6

L							A
7	8	9	10	8	11	12	11

6	7

J				
13	2	14	6	3

S	
15	5

		M			
1	11	9	8	3	2

1	2	3

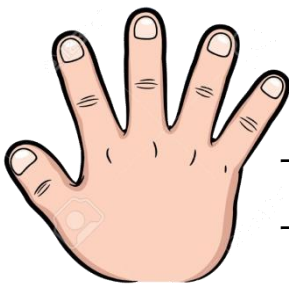
G						
16	5	11	12	17	11	12

T	
18	5

P				B		
10	11	7	11	19	12	11

Lo repetí de memoria el día ____/____/____ Firma del instructor: _____

2. Cuáles son los cuidados que se deben tener con:



Las uñas de las manos: _____

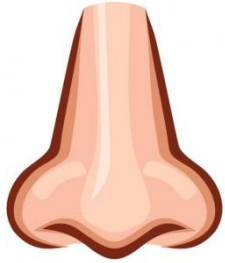
Las uñas de los pies: _____



Los dedos de los pies: _____

Las orejas: _____





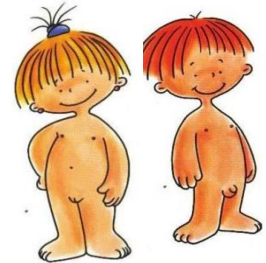
La nariz: _____

Los cabellos: _____



La piel: _____

Las partes íntimas: _____



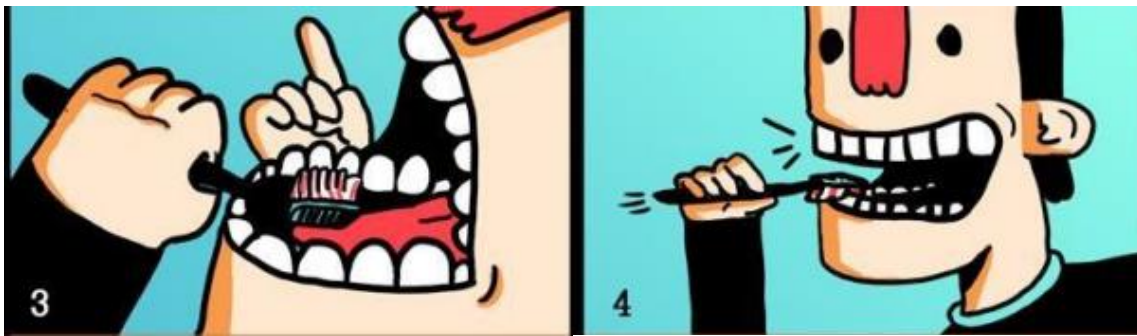
3. Presenta tres momentos importantes en los que se debe lavar las manos:



- _____
- _____
- _____

4. **Escribe y demuestra** la técnica adecuada para cepillar los dientes, las encías y la lengua.



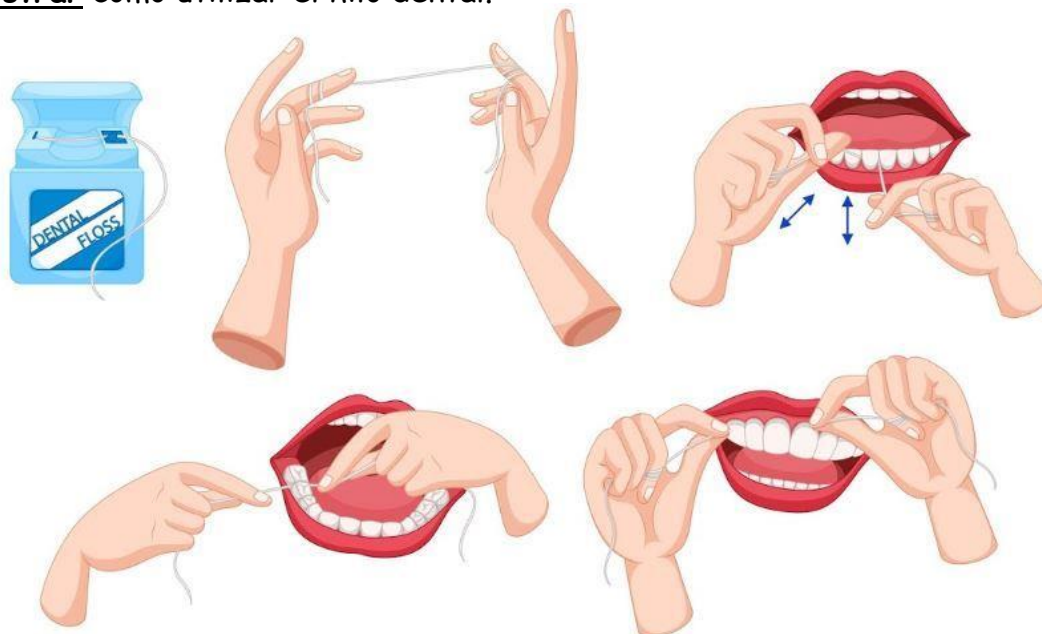




Se lo demostré a: _____ Fecha: ____/____/____

Firma del instructor: _____

Demostrar cómo utilizar el hilo dental.



Se lo demostré a: _____ Fecha: ____/____/____

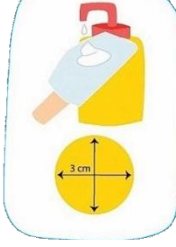
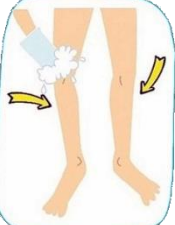
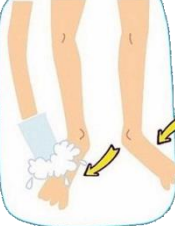
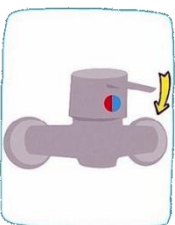
Firma del instructor: _____



5. **Demostrar** el modo más adecuado para tomar un baño.

Aprendo a ducharme

**Paso
a paso**

					
Abrir la canilla	Ajustar la Temperatura	Remojarse	Poner una dosis de jabón en la esponja	Lavarse la cara	Lavarse las orejas
					
Lavarse el cuello	Lavarse el pecho	Lavarse el vientre	Lavarse los brazos	Lavarse las piernas	Lavarse las partes íntimas
					
Lavarse los pies	Lavarse los dedos de los pies	Enjuagar el cuerpo	Tomar una porción de shampoo	Lavarse la cabeza desde la raíz	Enjuagarse bien
					
Si tienes pelo largo. Tomar una porción de acondicionado	Colocar desde la mitad del pelo hacia las puntas	Enjuagarse bien	Terminado	Cerrar la canilla	

Se lo demostré a: _____ Fecha ____/____/____

Firma de madre, padre o tutor: _____

6. ¿Cuántos vasos de agua se deben tomar por día? _____

¿Por qué es tan importante tomar agua? _____



7. Indicar cuáles son los cuidados que hay que tener para mantener limpios y en buen estado de conservación:



La ropa: _____



Zapatos: _____

Especialidad Higiene completa

Fecha: ____/____/____ Firma del instructor: _____