



CURSO: Cívica

GRADO: 4

TEMA: 6



# HIGIENE PERSONAL

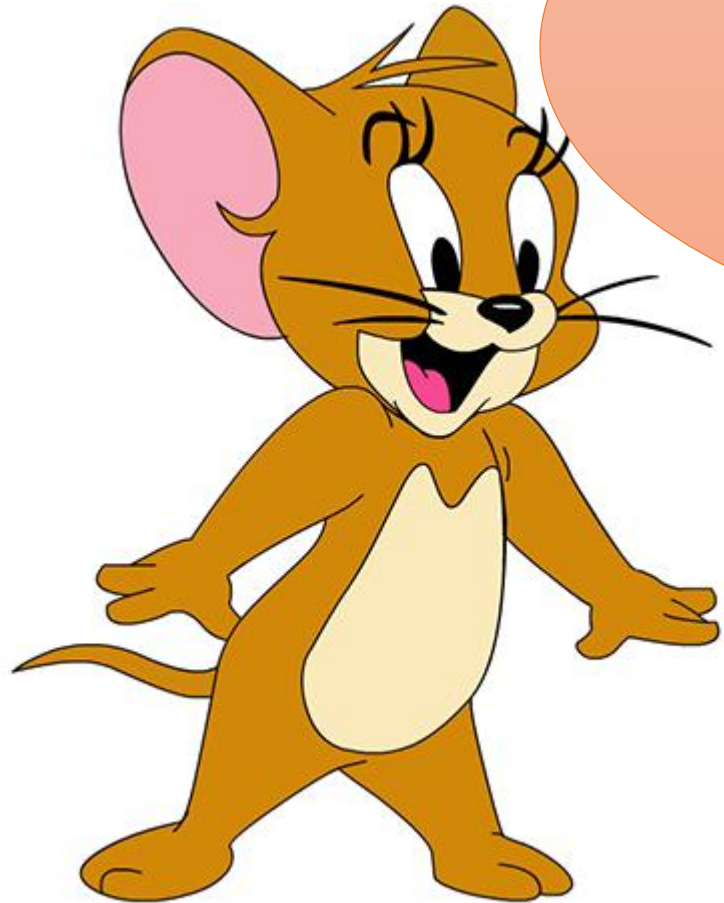
Para preservar nuestra salud,  
es necesario que  
tengamos buenos hábitos  
alimenticios y una buena  
higiene personal.





**La higiene es la actividad que tiene como fin la limpieza y el aseo de nuestro cuerpo, de los elementos que utilizamos y de lo que comemos.**





Pero lo más importante es que  
gozamos de buena salud, pues  
nos protegemos de microbios y  
posibles infecciones.

# Normas de higiene personal:

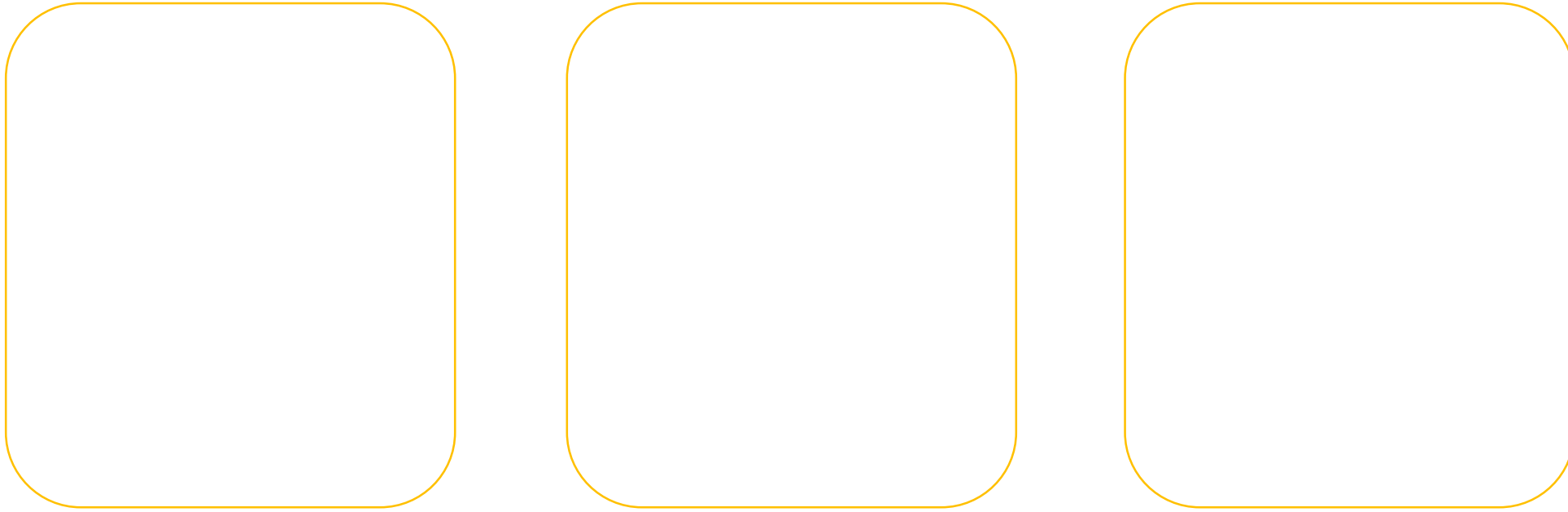
- Lavar tus manos con agua y con jabón después de ir al baño y antes de cada comida.
- Lavar tus dientes después de cada alimento para evitar las caries.
- Bañarse todos los días para eliminar las impurezas.

# Actividad

1. Dibuja en tu cuaderno 4 implementos necesarios para la higiene personal.



2. Dibuja tres hábitos de limpieza que practiques diariamente:

Three empty rounded rectangular boxes with orange borders, arranged horizontally, intended for drawing daily cleaning habits.

3. Investiga qué enfermedades pueden contraer las personas por falta de una adecuada higiene personal.