

## HÁBITOS DE HIGIENE DIARIA.

**Objetivos:** progresar en la adquisición y en el mantenimiento de hábitos higiénicos aprendiendo los efectos directos positivos que ejercen sobre nosotros mismos, sobre los demás y en general sobre el entorno.

### Temario

- ¿Que es la higiene?
- Tipos de higiene.
  - Higiene y salud laboral.
  - Higiene y cuidado en el hogar.
  - Cuidado del entorno.
  - Higiene corporal.
- Efectos de la higiene sobre la salud.
- Ventajas de la adquisición de los hábitos de higiene.
- Higiene corporal:
  - La ducha paso a paso.
  - Cuidado de la piel y del cabello.
  - Cuidado de uñas.
  - Cuidados en la higiene bucal.
  - Depilación.
- Ejercicios prácticos para realizar en el aula.

**Duración:** 3 horas