

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