Hábitos de higiene diaria

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué es la higiene?

1. Es solo lavarse las manos
2. Es el conjunto de prácticas para mantener la salud y prevenir enfermedades
3. Es bañarse todos los días
4. Es usar perfume

2.

¿Por qué es importante lavarse las manos?

1. Para oler bien
2. Para eliminar gérmenes y prevenir enfermedades
3. Porque lo dice la mamá

3.

¿Cuántas veces al día se recomienda cepillarse los dientes?

Respuesta: _____

4.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

1. Antes de comer
2. Después de ir al baño
3. Después de jugar con mascotas
4. Todas las anteriores

5.

¿Qué necesitamos para lavarnos las manos correctamente?

1. Solo agua
2. Agua y jabón
3. Solo toalla
4. Perfume

6.

¿Qué hábito ayuda a prevenir la caries dental?

1. Comer muchos dulces
2. Cepillarse los dientes regularmente
3. Beber refrescos

7.

¿Cuántos segundos debe durar aproximadamente el lavado de manos con agua y jabón?

Respuesta: _____

8.

¿Cuál de estos es un hábito de higiene diaria?

1. Bañarse
2. Lavarse las manos
3. Cepillarse los dientes
4. Todas las anteriores

9.

¿Qué acción ayuda a prevenir la propagación de gripes y resfriados?

1. Cubrirse la boca al toser o estornudar
2. Compartir vasos
3. No ventilar la casa
4. Salir con pelo mojado

10.

¿Por qué es importante bañarse regularmente?

1. Para tener la piel suave
2. Para eliminar el sudor, la suciedad y gérmenes
3. Porque es divertido

11.

¿Qué objeto se usa para limpiar los dientes?

Respuesta: _____

12.

¿Cuál de estas NO es una práctica de higiene?

1. Compartir el cepillo de dientes
2. Lavarse las manos antes de comer
3. Bañarse después de hacer deporte
4. Cepillarse los dientes antes de dormir

13.

¿Qué debemos hacer después de jugar en el parque?

1. Comer sin lavarse las manos
2. Lavarse las manos con agua y jabón
3. Acostarse a dormir
4. Ver televisión

14.

¿Qué enfermedad se puede prevenir con el lavado de manos frecuente?

1. Diabetes
2. Gripe
3. Fracturas

15.

¿Con qué frecuencia se recomienda bañarse para mantener una buena higiene personal?

Respuesta: _____

16.

¿Cuál de estas secuencias es una rutina de higiene matutina común?

1. Desayunar, lavarse la cara, cepillarse los dientes
2. Cepillarse los dientes, lavarse la cara, desayunar
3. Lavarse la cara, cepillarse los dientes, desayunar
4. Depende de cada persona

17.

¿Cuál es el primer paso para lavarse las manos correctamente?

1. Secarse con toalla
2. Aplicar jabón
3. Mojarse las manos con agua
4. Frotar las palmas

18.

¿Qué hábito de higiene debemos realizar antes de comer?

1. Lavarse las manos
2. Cepillarse los dientes
3. Bañarse
4. Cortarse las uñas

19.

¿Qué se usa para secarse las manos después de lavarlas?

Respuesta: _____

20.

¿Cuál de estos hábitos ayuda a prevenir enfermedades respiratorias?

1. Lavarse las manos frecuentemente
2. Cubrirse la boca al toser
3. Ventilar los espacios cerrados
4. Todas las anteriores