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

Respuesta correcta:
B.

Es el conjunto de prácticas para mantener la salud y prevenir enfermedades

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

Respuesta correcta:
B.

Para eliminar gérmenes y prevenir enfermedades

3.

¿Cuántas veces al día se recomienda cepillarse los dientes?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

2

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

Respuesta correcta:
D.

Todas las anteriores

5.

¿Qué necesitamos para lavarnos las manos correctamente?

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

Respuesta correcta:
B.

Agua y jabón

6.

¿Qué hábito ayuda a prevenir la caries dental?

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

Respuesta correcta:
B.

Cepillarse los dientes regularmente

7.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

20

8.

¿Cuál de estos es un hábito de higiene diaria?

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

Respuesta correcta:
D.

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

Respuesta correcta:
A.

Cubrirse la boca al toser o estornudar

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

Respuesta correcta:
B.

Para eliminar el sudor, la suciedad y gérmenes

11.

¿Qué objeto se usa para limpiar los dientes?

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

cepillo de dientes

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

Respuesta correcta:
A.

Compartir el cepillo de dientes

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

Respuesta correcta:
B.

Lavarse las manos con agua y jabón

14.

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

1. Diabetes
2. Gripe
3. Fracturas

Respuesta correcta:
B.

Gripe

15.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

diariamente

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

Respuesta correcta:
C.

Lavarse la cara, cepillarse los dientes, desayunar

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

Respuesta correcta:
C.

Mojarse las manos con agua

18.

¿Qué hábito de higiene debemos realizar antes de comer?

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

Respuesta correcta:
A.

Lavarse las manos

19.

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

Respuesta: _____

Respuesta correcta:

toalla limpia

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

Respuesta correcta:
D.

Todas las anteriores

Respuestas

1. **B.**

   Es el conjunto de prácticas para mantener la salud y prevenir enfermedades

2. **B.**

   Para eliminar gérmenes y prevenir enfermedades

3. 2

4. **D.**

   Todas las anteriores

5. **B.**

   Agua y jabón

6. **B.**

   Cepillarse los dientes regularmente

7. 20

8. **D.**

   Todas las anteriores

9. **A.**

   Cubrirse la boca al toser o estornudar

10. **B.**

    Para eliminar el sudor, la suciedad y gérmenes

11. cepillo de dientes

12. **A.**

    Compartir el cepillo de dientes

13. **B.**

    Lavarse las manos con agua y jabón

14. **B.**

    Gripe

15. diariamente
16. **C.**

    Lavarse la cara, cepillarse los dientes, desayunar
17. **C.**

    Mojarse las manos con agua
18. **A.**

    Lavarse las manos
19. toalla limpia
20. **D.**

    Todas las anteriores