**TEMARIO**

**VIDA SALUDABLE**

**SEGUNDO DE SECUNDARIA**

**La higiene:** es un conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud.

**La higiene personal**: es el concepto básico del aseo, limpieza, y cuidado del cuerpo humano.

**Habito:** Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

**La piel:** es el órgano más grande de nuestro cuerpo.

**La piel sirve de protección contra:**

* El calor,
* El frío,
* La luz,
* Las lesiones y
* las infecciones,

**La piel también tiene como función:**

1. Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
2. Almacena agua y grasa.
3. Es un órgano que nos permite sentir.
4. Impide la pérdida de agua evitando la deshidratación.
5. Nos protege de patógenos, alérgenos y toxinas.
6. Actúa como barrera protectora entre el organismo y nuestro entorno.

**La higiene de la piel, las axilas, pies y genitales** es indispensable para tu salud personal

**La falta de estas medidas puede causar;** desde mal olor hasta enfermedades en nuestro cuerpo.

**¿Qué causa el mal olor en tu cuerpo?**

Los hongos, las bacterias y otros microorganismos que invaden la piel.

**¿En dónde se alojan estos hongos, bacterias y microorganismos?**

Principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.