**VIDA SALUDABLE**

**PRIMERO DE SECUNDARIA**

**TEMARIO 2DO PARCIAL DEL II TRIMESTRE**

**HIGIENE EN EL ENTORNO:** Los espacios públicos, lugares de trabajo y los sitios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades, deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental para mejorar los niveles de salud, evitar contagios y proteger a las personas que pueden ser más vulnerables, y así, ganar en calidad de vida tanto a nivel personal como en la comunidad.

**NORMAS DE HIGIENE SOCIAL**

* Cuida el agua, es necesaria para tu vida diaria. NO la desperdicies
* Clasifica la basura en desechos orgánicos e inorgánicos
* Cuida los árboles y enseña a los niños y niñas a cuidar el ambiente
* Evita los incendios forestales
* No tires basura en la calle o en ríos y lagunas
* Mantén limpio tu entorno
* Usar cubrebocas
* Utilizar el estornudo de etiqueta, si estornudas o toses

**HIGIENE EN LA ANTIGUA ROMA**

Los baños públicos en la Antigua Roma no tenían divisiones.

A pesar de este empeño, la mayoría de las viviendas carecía de letrinas, precisamente, porque no había agua corriente para permitir la salida de los desagües. Se intentó atajar este problema con las letrinas públicas che, en la Antigua Roma, llegaron al sorprendente número de 144.

En la mayoría de los casos, estas letrinas estaban construidas en el mismo edificio que los baños públicos y, precisamente, al igual que estos, las personas pasaban allí ese tiempo valiosos charlando acompañadas.

Las esponjas ayudaban a limpiar las superficies pulidas de columnas y mesas, pero también acompañaron a los romanos en su higiene más íntima, haciendo las veces de papel higiénico.

**HIGIENE EN LA ANTIGUO EGIPTO**

Como ya hemos visto, los egipcios no conocían el jabón, así que para asearse usaban el natrón (el agente deshidratante empleado en la desecación de cadáveres durante el proceso de momificación), las cenizas y la sosa, que eran bastante eficaces a la hora de eliminar la suciedad, aunque no producían espuma.

La gente sin posibilidad de tener espacios para bañarse en su hogar, acudía al río Nilo y los más desfavorecidos hacían uso de friegas de arena para remover la suciedad de sus cuerpos.

En el antiguo Egipto, hombre y mujeres tenían la cabeza rapada, esto con el objetivo de evitar la proliferación de las pulgas y piojos; las mujeres de la realeza usaban pelucas, las cuales lavaban cuidadosamente ya que estás se encontraban llenas de piojos y pulgas.

**HIGIENE EN LA EDAD MEDIA**

Bañarse era una práctica poco común pues sólo la gente adinerada tenía baños en casa; para el resto de la sociedad estaban disponibles de los baños públicos, pero la gente evitaba ir pues creían que eran un punto de transmisión de enfermedades como la peste.

¿Te suena conocida la expresión: ¡aguas!? Una práctica muy común era tirar el excremento y la orina por la ventana, pues no había drenajes, las personas se asomaban a sus ventanas y gritaban: ¡aguas! Para que las personas que en ese momento iban ´pasando pudieran evitar ser, mojados por desechos humanos.

Las personas se bañaban durante los meses de mayo y junio; además, eran los meses en los que se celebraban las bodas, de esta manera el olor de las personas era más tolerable. Los ramos de flores se utilizaban para tratar de disimular el mal olor.

**HIGIENE EN LA CULTURA AZTECA**

Usaban hierbas y de raíz como jabón para bañarse, también era el jabón con el que lavaban la ropa.

Para mantener el agua limpia, los aztecas usaban ajolotes que se comían los residuos, manteniendo el agua en perfectas condiciones de salubridad.

Para limpiar los dientes ellos usaban ceniza de tortilla y para el mal aliento utilizaban plantas aromáticas como menta

Se bañaban casi diariamente en lagos o ríos, también se bañaban casi a diario en los temazcales.