

GUÍA DE LOS MAESTROS

ACTIVIDAD: NO TODO LO QUE HACEMOS ES BUENO

Tiempo Sugerido: 100-150 minutos (dos a tres períodos de 50 minutos)

Técnica De Enseñanza: trabajo en parejas, trabajo individual, discusión

Objetivo General:

Reconocer que la higiene personal y mantener un ambiente limpio es necesario para un buen estado de salud.

Materiales: (Preparación previa)

Para el maestro:

- 1 modelo dental grande de plástico o yeso
- 1 cepillo de dientes
- 1 cartulina

Objetivos Específicos:

- a. Demostrar el modo correcto de cepillarse los dientes.
- b. Distinguir entre prácticas adecuadas e inadecuadas para mantener la higiene de los oídos, la nariz y las uñas.

Para cada pareja de estudiantes:

- 2 cepillos de dientes
- 2 vasos desechables con agua
- 2 pedazos de papel toalla
- 2 pedazos de hilo dental
- 2 cajas de crayolas
- 1 cubo o envase plástico grande
- 1 tubo pequeño de pasta dental

Concepto: Salud (higiene)

Procesos De La Ciencia: observación, comunicación, clasificación

Trasfondo:

Las buenas **prácticas de higiene personal** son todas aquellas cosas que hacemos para mantener nuestro cuerpo limpio y aseado para de esta manera conservar un estado de salud adecuado.

Es importante que desde bien temprano en la vida, las personas conozcan y practiquen buenos hábitos de higiene. Estos son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo.

Los dientes no sólo deben cepillarse después de cada comida y antes de acostarse, sino que hay que saberlos cepillar correctamente. Otra práctica adecuada es el uso de hilo dental para asegurarnos de que removemos todo residuo de alimento entre las piezas bucales ya que hay lugares donde las cerdas del cepillo no penetran con facilidad.

Por otra parte, no es extraño ver personas adultas tratando de limpiar el interior del oído

utilizando palitos con algodón e inclusive con hebillas para el pelo. De igual forma, vemos muchas personas que limpian su nariz introduciéndose los dedos en la misma. Ambas son prácticas inadecuadas de higiene y que en muchos casos resultan en lesiones al oído y a la nariz. Es un mito creer que los palitos con algodón contribuyen a limpiar los oídos, por el contrario lo que hacen es empujar el cerumen hacia adentro. El cerumen es una secreción que ayuda a proteger el oído interno, ya que, recoge partículas de polvo y otras sustancias en el ambiente. La limpieza de los oídos es tarea de un médico y es importante destacar en los niños y niñas, que esto es algo que debe incluirse como parte del examen médico que cada cierto tiempo debemos hacernos. No se debe permitir que un niño o niña haga esto. Sin embargo, cuando el cerumen sale hacia afuera del canal del oído un adulto puede limpiar este cerumen utilizando una servilleta, gaza o paño limpio. El palito que tiene cabeza de algodón puede ser utilizado únicamente para limpiar la oreja y no el canal auditivo.

Al igual que nos cepillamos los dientes al levantarnos debemos limpiar la nariz con agua y un pañuelo de tela o desechable. Hay que evitar introducir los dedos a la nariz para evitar posibles laceraciones con las uñas y la transmisión de gérmenes a través de partículas de sucio que podemos tener incrustadas en la uñas y en los dedos.

El baño diario es otra práctica de higiene adecuada. Durante el baño eliminamos del cuerpo residuos que el cuerpo ha excretado a través de la piel y que cuando se acumulan producen olores desagradables.

Reglas De Seguridad: Observe que los estudiantes utilicen exclusivamente su cepillo de dientes. Explíqueles que si usan el cepillo de dientes de otra persona se pueden transmitir enfermedades.

Procedimiento:

Preparación previa:

a. El día antes envíe una nota a los padres sobre la actividad que llevarán a cabo los estudiantes. Asigne a cada estudiante traer un cepillo de dientes al salón. Existen compañías comerciales (como por ejemplo, Colgate-Palmolive) que como parte de su promoción le regalan cepillos y pasta a los estudiantes. Si lo prefiere puede hacer contacto con alguna de ellas.

b. Para la parte B prepare un cartel con las ilustraciones que aparecen en la **Guía de los estudiantes** para que le facilite la discusión. Añada otras ilustraciones que muestren diferentes prácticas de higiene.

Parte A:

1. Asigne a cada estudiante una pareja de trabajo. Cada pareja debe tener un cubo o envase plástico para botar el agua que utilicen para enjuagarse la boca. Asegúrese de que cada estudiante tenga los materiales necesarios para llevar a cabo la actividad.
2. Discuta la introducción que aparece en la **Guía de los estudiantes**. Permita que los estudiantes se expresen. Se espera que los estudiantes digan que lo que más desearían hacer es bañarse cuando se sienten sudorosos y sucios. Dirija la discusión a que el baño es un ejemplo de una buena práctica de higiene para mantener la salud.

4. Haga preguntas como las siguientes:

)Cuántos se cepillan los dientes diariamente?

)Por qué lo hacen?)Con qué frecuencia?)Por qué?

Permita que se expresen. Pida a un estudiante que venga al frente y demuestre en el modelo dental cómo él/ella acostumbra cepillarse sus dientes. Cuando haya terminado, pregunte si hay algún estudiante que lo hace de manera diferente, permítale que lo demuestre con el modelo. Si

algún estudiante lo hizo correctamente, destaque su aportación y refuércela demostrándolo nuevamente en el modelo.

5. Muestre ahora el hilo dental y pregunte si alguien sabe para qué se usa y por qué. Utilizando el modelo demuestre el uso correcto del hilo dental. Pida a un estudiante que demuestre, utilizando el modelo de la dentadura, cómo se debe utilizar el hilo dental.

6. Demuestre la forma correcta de ponerle la pasta al cepillo y motive a los estudiantes a cepillarse los dientes correctamente. Pida a los estudiantes que demuestren a su compañero de trabajo el modo correcto de cepillarse sus dientes haciendo uso del cepillo que trajeron y el agua del vaso. Obsérvelos cepillándose los dientes y pregunte al compañero/a que lo observa, si cree que lo está haciendo correctamente. Indíqueles que utilicen el cubo para echar el agua de la boca y el papel para secarse cuando terminen.

7. Pida a los estudiantes que cuando terminen de cepillarse los dientes utilicen el pedazo de hilo dental que se les entregó para limpiar sus piezas bucales. Obsérvelos trabajando y preste ayuda individual al que lo necesite.

Cuando terminen, dícales que se enjuaguen la boca con agua.

8. Discuta las preguntas de la instrucción #3 del procedimiento de la Parte A de la **Guía de los estudiantes**.

9. Cuando hayan terminado pida a los estudiantes que recojan su área de trabajo y sequen lo que se haya mojado.

Parte B

1. Asigne a cada estudiante una nueva pareja para llevar a cabo esta parte.

2. Trabaje con los estudiantes las instrucciones del procedimiento de la **Guía de los estudiantes**.
3. Para que le facilite la discusión, pegue en la pizarra el cartel con las mismas ilustraciones de la

Guía de los estudiantes.

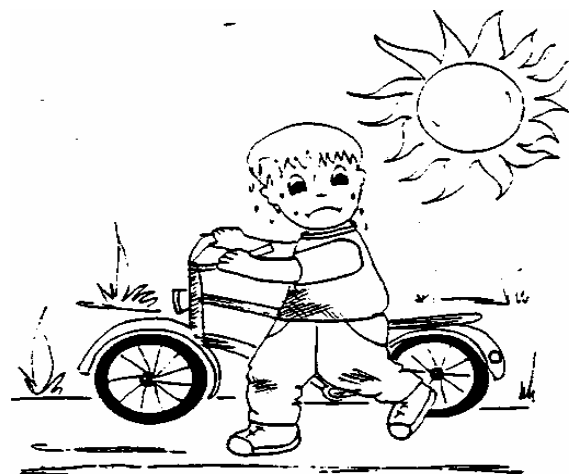
4. Llame a un estudiante y pídale que haga una **X** debajo de una práctica correcta de higiene. Pida al estudiante que explique por qué lo hizo así. Pregunte al grupo si todos lo hicieron así en su Guía. Discuta todas las dudas que surjan y dé oportunidad de expresarse a los estudiantes. Repita el procedimiento anterior con otros estudiantes hasta que completen el trabajo.
5. Discuta con los estudiantes las preguntas de discusión de la **Guía de los estudiantes**.

Alternativas Para Estudiantes Con Necesidades Especiales:

El estudiante puede realizar la actividad bajo su supervisión.

GUÍA DE LOS ESTUDIANTES ACTIVIDAD: NO TODO LO QUE HACEMOS ES BUENO

Introducción:



)Te gusta sentirte saludable?)Por qué?

Imagina que estás corriendo bicicleta

en un día caluroso y estás sudando

mucho.)Qué es lo que más deseas

hacer cuando has sudado mucho?

Vamos a conocer algunas de las cosas que debemos hacer diariamente

para mantener un buen estado de salud.

Materiales:

Para cada pareja:

2 cepillos de dientes



2 vasos con agua



1 tubo de pasta



dental 2 pedazos de hilo



dental

2 pedazos de papel



toalla 2 cajas de

crayolas

1 cubo o envase plástico grande



Reglas De Seguridad: El cepillo de dientes y el hilo dental son para tu uso personal. No debes compartirlo con nadie, ni aún con tus familiares, ya que se pueden transmitir enfermedades de unos a otros.

Procedimiento:

Parte A

1. Hoy vamos a aprender por qué es importante limpiarnos bien los dientes diariamente y el modo correcto de hacerlo.



2. **Escucha** las instrucciones que te dará tu maestra o maestro.

3. **Discute** oralmente con tu maestra y tus compañeros las siguientes preguntas:

- a.)Qué aprendiste hoy?
- b.)Por qué es importante cepillarse los dientes correctamente?
- c.)Por qué debes utilizar pasta dental para cepillarte los dientes?
- d.)Por qué **no** es bueno utilizar el cepillo dental de otras personas?
- e.)Para qué se usa el hilo dental?
- f.)Crees que es bueno utilizar hilo dental?)Por qué?
- g.)Cómo sientes tus dientes y la boca luego de limpiarla correctamente?

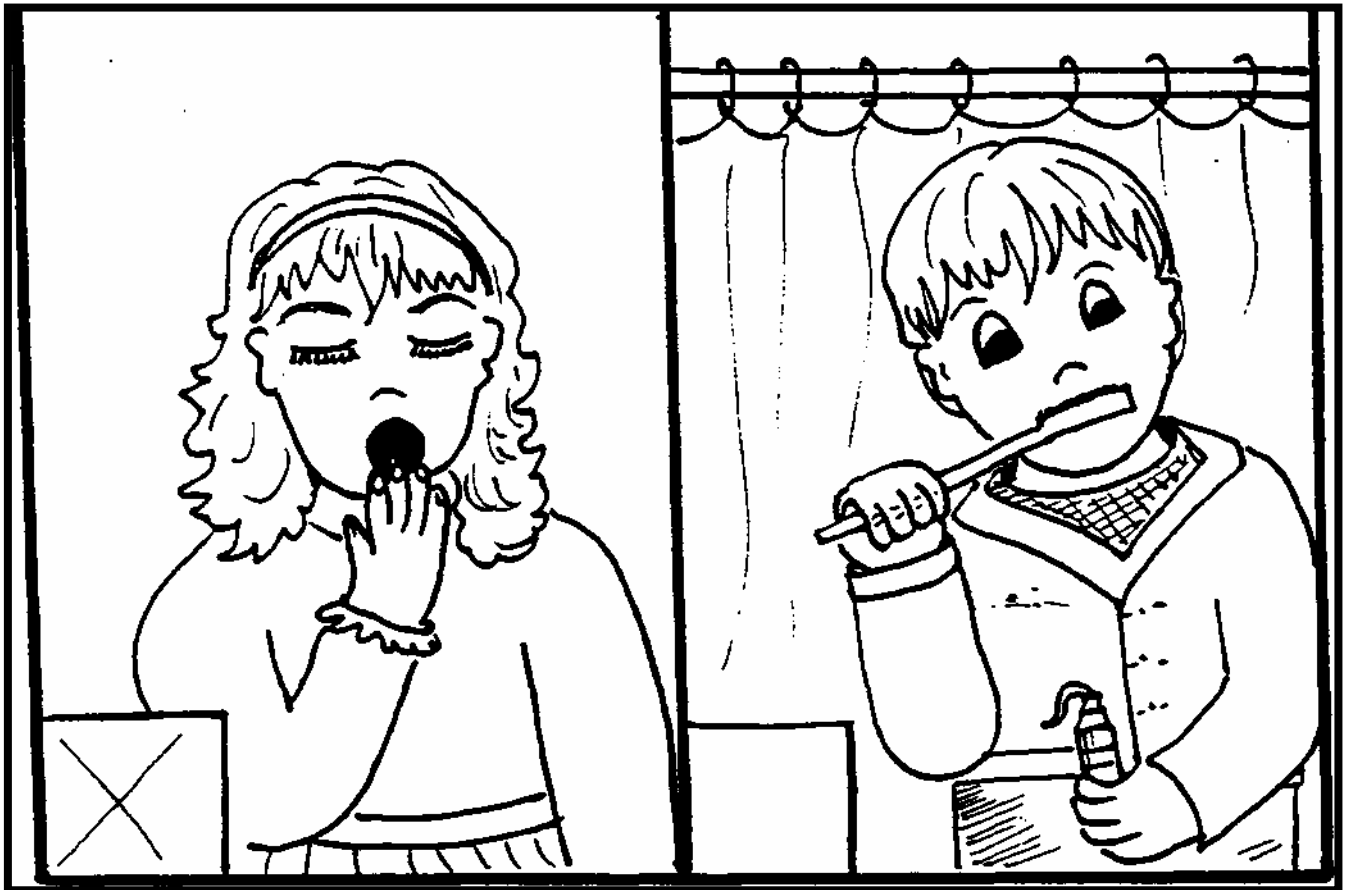
Parte B

1. **Observa** cuidadosamente las ilustraciones que aparecen a continuación.

2. En los siguientes dibujos **marca** una **X** en el cuadro de aquellos que

muestren cosas que representan buenas prácticas de higiene.

Observa el ejemplo:





3. Cuando completes tu tarea **compara** las marcas que hizo tu compañero o compañera con las tuyas.)Hubo diferencias?

4. **Presta** atención a las instrucciones que te dará tu maestra.

Preguntas De Discusión: Discute oralmente con tu maestra y tus compañeros.

1.)De qué manera nos puede afectar a la salud:

a. comernos las uñas?

b. no limpiarnos los dientes correctamente?

c. introducir objetos extraños en el oído para limpiarlos?

d. limpiar la nariz con los dedos?

e. no bañarnos diariamente?

2. **Menciona** alguna otra práctica de higiene personal que llevas a cabo y que no hayamos discutido en la clase.

