



¡Estar limpio importa!

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS



COMPETENCIAS BÁSICAS

Autonomía e iniciativa personal.

OBJETIVOS

Fomentar actitudes positivas hacia la salud.
Promover actitudes de responsabilidad hacia el cuidado personal.
Reconocer las características de una higiene personal adecuada.

RECURSOS MATERIALES

Anuncio *Calva* (Cruz verde/ Legrain. 1994).
Ficha *Inventando historias I*.
Ficha *Inventando historias II*.
Ficha *Mi diario de higiene*.

TIEMPO APROXIMADO





SENTIDO PREVENTIVO

La higiene es el conjunto de prácticas de limpieza y aseo del cuerpo humano. Estos comportamientos favorecen la salud de las personas y se divide en higiene corporal (cuidado y aseo del cuerpo) y mental (conjunto de valores y hábitos que ayudan a relacionarse con las personas). Las dos son importantes para garantizar la salud y el bienestar de las personas.

Mantener un correcto cuidado del cuerpo es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, por eso es importante fomentar esta práctica desde el ámbito escolar.

A partir de un estímulo audiovisual y de una dinámica, basada en la invención de dos historias, se trabaja con el alumnado la necesidad de mantener una correcta higiene corporal para el cuidado de la propia salud. Finalmente, por medio de un diario, el alumnado tomará conciencia de sus propios hábitos de cuidado y reflexionará sobre ellos.

PARA INICIAR LA LA ACTIVIDAD

“La higiene corporal es un concepto que hace referencia a como limpiamos y cuidamos nuestro cuerpo. Es nuestra responsabilidad tener una buena higiene, y además nos ayudará a sentirnos bien.”

Mantener unos hábitos correctos de higiene facilita las relaciones con las personas, así como favorece nuestra salud, evitando la adquisición de enfermedades (caries, infecciones,...)”.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

1^a
FASE

Visionado del anuncio

Se introduce el spot publicitario con el siguiente comentario:

“A continuación vamos a ver un anuncio muy original que habla de la belleza y de la salud. Estad pendientes y fi jaos en esta relación”.

Una vez visto el anuncio, se proponen las siguientes preguntas de reflexión:

- *¿Cuál es la relación entre belleza y salud que propone el anuncio? (El anuncio explica que la belleza del cabello radica en el cuidado del mismo y no en los cortes de pelo ni en los peinados).*
- *La mujer calva, ¿es hermosa?, ¿por qué? (Se fomentará la idea de que la mujer calva es hermosa porque tiene un aspecto cuidado y sano).*
- *La mujer con pelo, ¿es hermosa?, ¿por qué?*



- *¿Qué hace que en las dos ocasiones la mujer esté guapa?* (Tener un aspecto cuidado y limpio).

- *¿De qué forma podemos tener un aspecto cuidado y limpio?* (Lavando el pelo, los dientes y el cuerpo, comiendo saludablemente, descansando un número de horas suficiente, no consumiendo sustancias que perjudiquen la salud, como el tabaco y alcohol,...).

2ª FASE Historias

Se divide a la clase en equipos de 3-4 componentes y se les remite a la *ficha Inventando historias I* y a la *ficha Inventando historias II* para que las realicen. Una vez que cada equipo haya inventado sus historias, éstas se pondrán en común y se reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- *Si conocierais a una de las personas de la historia I, ¿qué imagen os transmitiría?*
- *¿Y de la historia II?*
- *¿Creéis que es posible estar guapo o guapa sin estar limpio?, ¿por qué?*
- *¿Qué riesgos creéis que se corre al no mantener un adecuado cuidado personal?* (Podrían contraerse enfermedades, las relaciones con las personas podrían verse afectadas,...).

Se realiza la siguiente reflexión:

“Nuestro cuidado personal es importante por muchos motivos, primero porque no pone en riesgo nuestra salud y segundo porque tiene repercusiones en nuestro bienestar social”.

3ª FASE Mi diario

Se remite a los alumnos y las alumnas a la *ficha Mi diario de higiene* para que la realicen individualmente. Todo el mundo contestará una serie de preguntas que permitirán tomar conciencia de cuáles son nuestros hábitos de higiene diarios.

A partir de la puesta en común, se establecerá un modelo cotidiano de higiene para toda la clase.



Comentario final

“Hay muchas formas de cuidar nuestro cuerpo, hoy hemos visto que tener una higiene adecuada ayuda a mantenerlo sano, pero también es importante tener en consideración una buena alimentación, un adecuado descanso, no consumir sustancias perjudiciales como el alcohol o el tabaco, entre otras cosas”.





INVENTANDO HISTORIAS I

Inventad una historia en la que aparezcan peronas que se visten muy bien, se perfuman y llevan unos cortes de pelo muy modernos. Sin embargo, estos personajes no se lavan nada, tienen los dientes sucios, les huele el aliento, el pelo lo tienen con grasa y caspa y huelen a sudor.



¡ESTAR LIMPIO IMPORTA!

PÁGINA

5

Cuaderno del
PROFESORADO

CONSTRUYE
TU MUNDO





7

INVENTANDO HISTORIAS II

Inventad una historia en la que aparezcan personas que no van a la moda, y que visten un poco anticuadas, pero que sin embargo, se duchan todos los días, tienen un cabello limpio, la higiene buco-dental es adecuada, etc.

¡ESTAR LIMPIO IMPORTA!



PÁGINA

6

Cuaderno del PROFESORADO

CONSTRUYE TU MUNDO





MI DIARIO DE HIGIENE

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con tu higiene personal:



¿Te duchas o te bañas?

¿Cuántas veces al día?

Hay personas a las que no les gusta bañarse ni ducharse, ¿por qué?

¿Cuántas veces te cepillas los dientes al día?



¿Cuánto tardas en tu aseo personal?

¿Cómo cuidas tu higiene personal?

¿Qué productos necesitas para tu higiene?

