



Capítulo 3

"NOS LAVAMOS"

1^{er} CICLO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN PRIMARIA - 1º CICLO

Unidad didáctica: "Nos lavamos"

Partiendo del objetivo general de etapa, "conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida", la unidad se desarrolla desde una perspectiva globalizada organizándose en torno a un centro de interés: la Higiene. A partir del cuento "Los microbios" se plantean una serie de actividades y fichas de trabajo que abordan contenidos de Lengua y Matemáticas pero siempre sobre la base de un trabajo específico que se centra en la higiene personal como herramienta de prevención de enfermedades.

3

“NOS LAVAMOS” 1º CICLO DE PRIMARIA

PIEDAD ORTIZ ATIENZA

1. JUSTIFICACIÓN

Un aspecto esencial de la salud es el mantenimiento de la limpieza. En el primer Ciclo de Primaria el descubrimiento del propio cuerpo es la base para introducir algunos conceptos básicos de salud e higiene que luego se mantendrán a lo largo de toda la vida.

La importancia de la salud e higiene e incluso la prevención de accidentes se refleja en la repercusión que ha alcanzado ésta en el currículum de Educación Primaria donde se incluye como bloque de contenidos a desarrollar desde el área de Educación Física denominándose “Salud Corporal” y como transversal “Educación para la Salud”. En esta Unidad Didáctica vamos a trabajar un aspecto muy importante de la salud, la higiene como vía para conseguir un estado de bienestar y una mejor calidad de vida.

Conocer aspectos relacionados con la higiene de las distintas partes del cuerpo y fomentar la aparición de hábitos de aseo e higiene personal serán los ejes fundamentales en esta Unidad donde también se insistirá en la importancia de la prevención de enfermedades.

El tratamiento de la higiene personal se centrará en los siguientes aspectos:

- En la adquisición de hábitos de higiene en los niños y en las niñas.
- En la valoración de la propia imagen.
- Como prevención de enfermedades.

2. OBJETIVO GENERAL DE ETAPA

Conocer y apreciar el propio cuerpo y contribuir a su desarrollo, adoptando hábitos de salud y bienestar y valorando las repercusiones de determinadas conductas sobre la salud y la calidad de vida

3. CONTENIDOS

- Centro de interés: “La Higiene”
- Conocimiento del Medio:
 - Crear hábitos de Salud
 - Prevenir la adquisición de enfermedades
- Lengua:
 - Lectura y escritura
 - Lectura comprensiva
 - Uso del tiempo del verbo
- Matemáticas:
 - Números ordinales
 - Resolución de problemas (+/-)
 - Contar, escribir y posicionar los números hasta el 89

Lengua

Conceptuales

- Leer con fluidez y entonación un cuento con diálogos.
- Hacer una lectura comprensiva del cuento.
- Utilizar y escribir una oración utilizando el verbo correctamente.
- Reconocer y utilizar palabras nuevas para expresarse.
- Relato - Distinguir las partes del relato.
- Vocabulario – Uso correcto del verbo.

Procedimentales

- Demostrar la comprensión de una lectura asociándola a situaciones gráficas que las describen.
- Responder a preguntas dadas con relación al relato.
- Escribir frases a partir de un verbo dado.

Contenidos

- Expresión de opiniones sobre el comportamiento de los personajes.
- Interpretación de rótulos verbales.
- Escritura de frases a partir de un verbo dado.
- Utilización adecuado del vocabulario de la unidad.

Actitudinales

- Interés por el aprendizaje de la lectura.
- Mostrar interés por participar en situaciones colectivas.
- Preocupación por la limpieza y el orden de un texto escrito.
- Participación activa en situaciones de comunicación, respetando las normas básicas de convivencia.

Matemáticas

Conceptuales

- Componer y descomponer números hasta el 89.
- Solucionar con apoyo de ilustraciones, situaciones problemáticas en las que intervengan operaciones de sumas y restas.
- Identificar los números ordinales del 1º al 10º.
- Números hasta el 89.
- Conocer los números ordinales hasta el 10º.

Procedimentales

- Reconocer la lectura y escritura de los números hasta 89.
- Resolver una situación problemática buscando datos en la ilustración.
- Asignar números ordinales a series de objetos o acciones.

Contenidos

- Situar acciones y objetos aplicando correctamente su posición.
- Discriminación de números ordinales hasta el 10º.
- Resolución de problemas de sumas y restas.
- Ordenación de números hasta el 89.
- Realización de series progresivas y regresivas hasta el 89.

Actitudinales

- Valoración del orden en la clasificación de datos para explicar un supuesto dado.
- Demostrar el interés con las actividades y operaciones matemáticas.
- Gusto por utilizar los números ordinales en la vida cotidiana.

4. PRINCIPIOS METODOLÓGICOS

La Unidad Didáctica planteada se desarrollará en el primer curso de Educación Primaria desde una perspectiva globalizada. El tema principal de la Unidad se organizará en torno a un centro de interés: “La Higiene” siempre cercano y sugerente, tomado de Conocimiento del Medio.

Se partirá de un cuento que servirá para motivar a los alumnos y alumnas y actuará como elemento organizador de la Unidad.

Los contenidos del resto de las áreas están contextualizados y organizados para conseguir los objetivos propuestos.

5. TEMPORALIZACIÓN

El desarrollo de esta Unidad Didáctica está previsto que dure una quincena.

Al trabajo propuesto se le pueden añadir otras actividades según el clima del trabajo del grupo.

6. EVALUACIÓN

La evaluación se entiende como un proceso integral en el que se contemplan el análisis del aprendizaje de los alumnos y alumnas y el análisis de la práctica docente.

Se evaluará en tres fases:

Inicial – Proporciona datos acerca del punto de partida.

Formativa – Concede importancia a la evolución y progreso del alumno/a.

Sumativa – Relaciona el grado de consecución de los objetivos y su relación con los contenidos.

La evaluación detallada de esta unidad didáctica se enmarcará en el desarrollo de hábitos elementales de la higiene y sobre una actitud favorable hacia el mantenimiento de la propia salud.

Se le aplicarán a los alumnos y alumnas estas dos pruebas específicas:

1º Dada una ficha de trabajo, completar los huecos con nombres de productos higiénicos.

2º Relacionar prácticas higiénicas que perjudican la salud.

7. CUENTO MOTOR (LOS MICROBIOS)



“Ya sabéis”, dijo el capitán de los microbios con una sonrisa socarrona, retorcida y malévola. “Vamos a por todos los niños mal aseados y sucios. Podremos crear enfermedades en sus cuerpos JAJAJAJA!, iremos a por todos. Pero ahora callad, o nos oirán y querrán asearse para que no les ataques”.

Pedrito que estaba detrás de la puerta escondido, pudo escuchar lo que decían los microbios. Como temía ser oído, se puso de puntillas y caminó sigilosamente guardando la respiración hasta

donde no le escucharan. Como apenas había respirado en el trayecto, tuvo que hacerlo profundamente; soltando primero todo el aire por la nariz e inspirándolo largamente otra vez por la nariz para recuperarse. Cuando estuvo lejos de los microbios, corrió todo lo que pudo hasta que encontró a sus amigos. Una vez los encontró, les dijo que se acercaran lo más posible, ya que tenía que decirles algo muy importante. Todos se acercaron hasta que cogidos de los hombros formaron una piña. Entonces Pedrito les contó lo que había oído decir a los microbios y todos se quedaron muy preocupados sin saber que hacer. "Han dicho que nos atacaran pronto, por lo que debemos actuar lo antes posible", dijo Pedrito. Entonces un niño preguntó qué podían hacer, a lo que Pedrito contestó: "tendremos que ir rápidamente a ducharnos y cambiarnos de ropa, ya que les he oído que al estar el cuerpo sudado, podrán trepar por nosotros sin dificultad".



"Es una gran idea", gritaron todos menos Pablito, que no hacía más que decir que todas esas cosas eran una tontería y que él no se pensaba duchar. "Tú sabrás" le dijeron los demás mientras se alejaban hacia las duchas andando hacia atrás de puntillas sobre las líneas que demarcaban las baldosas.

Es fundamental que la piel respire ya que ayuda a que la temperatura del cuerpo sea la adecuada, además, si está limpia y sus poros despejados de partículas de suciedad, se podrán eliminar mejor los productos que hay dentro del cuerpo y que a éste no le sirven porque son malos para la salud. Es mejor que nos demos una ducha que un baño, ya que se ahorra agua y se limpia mejor la piel porque se arrastra mejor la suciedad.

"Bueno, pues démonos una ducha con agua bien calentita", dijo Pedrito. Estaban todos desnudándose para ducharse, cuando uno de los niños dio la voz de alarma: "Han desaparecido las esponjas, el champú, los cepillos de uñas y el jabón. Tendremos que buscarlos rápido o vendrán los microbios". Volvieron a vestirse y comenzaron a buscar por todos los sitios.

Después de buscar un poco, comenzaron a aparecer, y tuvieron que meterlos todos en unas cajas, para desinfectarlos antes de usarlos. Se los fueron pasando uno al otro, lo más rápidamente posible, y los fueron lanzando a las cajas para que los microbios no los vieran,



después los desinfectaron y se fueron dando pasos de hormiguitas hacia las duchas.

Una vez en la ducha, Pedrito advirtió a todos que los gérmenes y microbios se podrían subir por los pies y tuvieron que asegurarse de que el suelo estaba limpio con buenos productos de limpieza que eran los que los mataban y que de lo contrario se debería duchar con chanclas para no coger esos hongos.

Se desnudaron y se metieron en la ducha, se enjabonaron, se cepillaron las uñas y se frotaron con fuerza por todo el cuerpo; se lavaron el pelo con champú y se lavaron las orejas y demás lugares, para no dejar ni rastro de suciedad.

Acabaron de ducharse, y cuál fue la sorpresa de los microbios que ya estaban dispuestos a atacar, cuando se encontraron a todos los niños secos y con ropa limpia. Se morían de la rabia por no poder ir contra ellos. Además no soportaban el olor a limpio y tuvieron que gritar ¡retirada! Antes de que el efecto del olor a jabón les matase, aunque muchos no se librarían.



Indignado, el capitán de los microbios, reunió a los que quedaban y les dijo: “Estos niños son muy listos y se han duchado antes de que pudiéramos atacarles; pero no se saldrán con la suya, cuando llegue la hora de comer, si no se lavan las manos antes, aprovecharemos para introducirnos sigilosamente en los alimentos y cuando se los coman, habremos podido entrar en sus cuerpos sin que se den cuenta. ¡Ja, Ja, Ja!. “Tomemos posiciones” dijo el capitán. “Un momento” volvió a decir el capitán frotándose el sucio pelo; “no me fío de estos niños. Mandaremos las fuerzas aéreas por si se lavan las manos antes de comer. Como creo que ahora están jugando, intentaremos entrar por el aire que respiran para introducirnos en sus bocas. ¡Preparad la artillería aérea!” gritó el capitán de los microbios, “ ¡les sorprenderemos por el aire!”.



En efecto, los niños estaban jugando antes de comer, (estaban jugando a mantener globos en el aire a través de golpes con distintas partes del cuerpo) pero para la sorpresa de los malvados aviadores, los niños no respiraban por la boca, sino por la nariz.

Pedrito les había indicado que respiraran por la nariz ya que sabía que los microbios podían entrar en el cuerpo a una temperatura y humedad adecuada y que los microbios quedarían atrapados entre los pelillos que recubren las fosas nasales. También les enseñó a sonarse la nariz, y les dijo que no se presionaran la nariz al sonarse ya que entrarían por la presión a la cabeza, a unas cavidades llamadas senos y se refugiarían allí, produciendo una enfermedad llamada sinusitis que da terribles dolores de cabeza.

Gran parte de la malévola artillería aérea de microbios, sucumbió en aquella trampa que les habían preparado los niños que respiraban por la nariz.

Pedrito y sus amigos sonreían sin dejar de respirar por la nariz, descubriendo que si sonreían el aire entraba mejor por los orificios nasales.

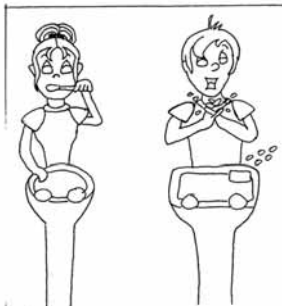
Muy pocos microbios pudieron volver donde estaban el resto de sus compañeros y contarles lo que había pasado. El capitán de los microbios, se enfureció y dijo: "Vamos corriendo al comedor que tienen que estar a punto de comer y si tienen las manos sucias, será nuestra oportunidad". Entonces se desplazaron arrastrándose por el suelo, sin hacer el menor ruido cuando de repente, comenzaron a toser estrepitosamente. "Este suelo está muy limpio" gritaron los microbios. "Nos envenenaremos" "Saltemos, saltemos, deprisa".

Pedrito y sus amigos se disponían a entrar en el comedor, cuando se acordaron que no se habían lavado las manos. Corrieron a los servicios imitando los movimientos de los microbios por el suelo, y sus saltos tan ridículos, y allí se sacudieron bien la ropa y se lavaron bien las manos.

Mientras tanto, muchos microbios se estaban quedando ciegos del brillo que daba el comedor tan limpio y tenían que ser ayudados por sus compañeros. Los niños los imitaban muertos de risa, guiando unos a otros por parejas sin tocarlos y evitando chocar unos con otros (un niño con ojos abiertos dando las instrucciones y el otro con los ojos cerrados obedeciendo a lo que le dice el compañero.)

Cuando entraron los niños en el comedor, pudieron oler los microbios que se habían lavado también las manos, por lo que no tuvieron más remedio que huir ya que no soportaban tanta limpieza.

Los microbios estaban cada vez más agotados e hicieron una última reunión. "Se han duchado, se han lavado el pelo, se han cepillado las uñas, se han lavado las manos antes de comer, respiran por la nariz. Estos niños son invencibles. Ya no nos quedan casi fuerzas; o atacamos por los dientes o estamos perdidos".



¡Al ataque!, gritaron con las pocas fuerzas que les quedaban. Pero los niños otra vez ganaron la batalla ya que todos se cepillaron los dientes como les enseñaba Pedrito. Estuvieron casi 3 ó 4 minutos cepillándose los, primero de arriba abajo, por fuera y por la parte interna, entre los dientes para extraer todos los trocitos de comida que se habían quedado atrapados, y así no dejaron ni rastro de suciedad de los restos de alimentos que querían utilizar los microbios para meterse en la boca de los niños. Se enjuagaron bien la boca y se los mostraron unos a otros para que comprobaran como habían quedado de limpios.



Los pocos microbios que quedaban fueron destruidos por los niños, y éstos celebraron felices y jubilosos la victoria dando saltos y giros de alegría.

Pepito, el niño sucio que no se quería lavar, había estado observando la gran batalla entre los microbios y los niños, y se fue corriendo a casa a ducharse y ponerse ropa limpia. Mientras, Pedrito recordaba lo que tenían que hacer, recitando con los niños esta poesía:

*“Me ducho todos los días,
con agua caliente y luego fría,
Respiro por la nariz,
Si sonrío me siento feliz,
El aire entrará así, calentito
Y sin dañarme la garganta,
Y atrapando a los microbios con los cilios,
Que de cuando en cuando también lavo,
Bien sonando, bien con suero, bien con agua,
Y antes de las comidas,
He de lavarme las manos,
Para que los bichos malos
No se coman un pedazo
O se metan en mi cuerpo
Para hacerme mucho daño
También después de jugar
He de lavarme las manos
Y no tocarme los ojos, si no
Quiero que los bichos me hagan daño.”*

Y esta es la historia de la lucha entre microbios y niños. Por eso, todos los niños debemos ducharnos una vez al día y lavarnos las manos después de jugar, siempre que vayamos a coger alimentos, además de cepillarnos los dientes por lo menos 2 ó 3 veces al día.

8. ACTIVIDADES

1ª ACTIVIDAD.

Exploración del cuento. Después de la lectura en gran grupo del cuento, los niños/as responderán a una serie de cuestiones para comprobar el grado de comprensión del relato y profundizar en los contenidos transversales de salud.

Tipos de preguntas.

¿Has visto alguna vez un microbio?

¿Cómo podemos coger microbios?

¿Cómo intentan solucionar el problema de los personajes del cuento?

¿Qué hubieras hecho tú?

¿Cuándo te lavas las manos?

¿Y tus papás?

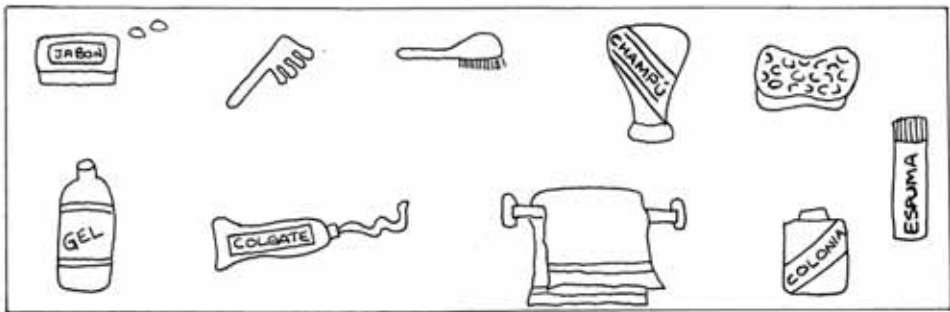
¿Cada cuanto tiempo te duchas?










Al trabajar estas últimas preguntas nos interesa resaltar el aspecto higiénico ligado a la prevención de enfermedades y entroncando con las actividades cotidianas de los niños y niñas y de sus padres y madres en los ámbitos escolar y laboral. Así, es conveniente lavarse las manos antes de comer, antes de preparar la comida, después de trabajar con las macetas... Nos debemos duchar después de realizar actividades físicas intensas (la clase de gimnasia, trabajos físicos, etc). Existen también trabajos que requieren de esta limpieza de manos por parte de los trabajadores y trabajadoras antes de realizar sus tareas (cocineros, carniceras, pescaderos, panaderas...) y otros tras finalizar el trabajo por los productos tóxicos que utilizan. En algunos casos es incluso necesario usar guantes y mascarillas (pinturas, disolventes...)

2ª ACTIVIDAD

- El principal objetivo de esta actividad es que los alumnos/as reconozcan en oral y en escrito los números ordinales.
- Para continuar con el tema de la higiene el profesor preguntará el nombre de los artículos de limpieza y su utilidad.
- Se colocará a diez en fila. El profesor/a dirá su nombre y ellos deberán decir el orden de posición que ocupan.
- Completarán la siguiente ficha de trabajo:

1.



- El  es el primero .
- La  es la segunda .
- El  es el tercero .
- La  es la cuarta .
- El  es el quinto .
- La  es el sexto .
- La  es el séptimo .
- El  es el octavo .
- El  es el noveno .
- La  es la décima .

3ª ACTIVIDAD.

Problema: Pedrito tiene 76 céntimos. Necesita un cepillo de dientes que le cuesta 42 céntimos. ¿Cuántos céntimos le sobran?

4ª ACTIVIDAD.

- Uso del verbo.
- El alumno/a nos relatará qué aspectos relacionados con la higiene desarrolla de forma autónoma.
- Qué hace antes o después.
- Completará los cuadros en blanco con dibujos relacionados con la limpieza de las distintas partes del cuerpo



1º

4º

7º

2º

5º

8º

3º

6º

9º

10º

