

Recibido: 15-03-2010

Aceptado: 18-05-2010

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA CREACIÓN DE HÁBITOS DE SALUD DESDE EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA: HIGIENE Y ALIMENTACIÓN.

DIDACTIC PROPOSAL FOR THE CREATION OF HEALTH HABITS FROM THE FIRST STAGE OF PRIMARY: HYGIENE AND FOOD

Autor:

Baena Extremera, A.⁽¹⁾; Ruiz Montero, P.J.⁽²⁾

Institución:

⁽¹⁾ Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia abaenaextrem@um.es

⁽²⁾ Facultad de Ciencias de la Educación. Universidad de Málaga.

Resumen:

El objetivo del artículo es ofrecer a los profesores de Educación Física, una nueva propuesta para trabajar la Higiene y la Alimentación, cómo hábitos de salud, desde el primer curso de Educación Primaria. Para ello, presentamos una unidad didáctica donde desarrollamos a modo de ejemplo, una sesión.

Palabras Clave: Hábitos de Salud, higiene, alimentación, unidad didáctica, educación primaria.

Abstract:

The present article aims to provide teachers of Physical Education, a new proposal for working with the Food Hygiene and how health habits, from the first year of primary education. To this end, we present a didactic unit where we developed as an example, one session.

Key Words: Health habits, hygiene, food, didactic unit, primary education.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA

La aparición de muchas enfermedades que nos afectan en la actualidad es debida al inadecuado estilo de vida y a los hábitos insanos adquiridos a lo largo del tiempo. La forma más eficaz que tenemos en la actualidad, para generar en las personas adultas un cambio de actitud hacia modos de vida más saludables, es la Educación para la Salud cuando son más jóvenes.

Los jóvenes son cada vez menos activos conforme aumentan de curso en la escuela (USDHHS, 1996, 2000), llegando a la conclusión de que los declives más dramáticos ocurren durante la adolescencia (edades 15-19 años) y en la edad adulta (20-25 años) (Leslie, Sparling & Owen, 2001; Malina, 2001; Stone et al. 1998). Por ese motivo, es importante desde las primeras edades escolares, comenzar a trabajar hábitos duraderos y estables de actividad física, higiene y alimentación.

La Higiene es una de las grandes carencias educativas, que a veces apenas se enseñan correctamente en la familia, y en raras ocasiones se trabaja en la escuela. Es concretamente en nuestra área, aunque también en otras como Lengua (Berdejo & Martínez, 2009), donde más puede recaer la importancia de éste hábito, tan determinante en la salud de nuestra vida. En relación a la alimentación, hay que comentar está siendo uno de los grandes problemas de salud encontrados en las centros escolares, debido posiblemente, a los malos hábitos alimenticios parentales, y a las nulas enseñanzas sobre los mismos en la escuela. Tanto es así, que hoy por hoy se está considerando sus fatales consecuencias (la obesidad) como una de las grandes epidemias del siglo XXI.

Una buena Higiene, una alimentación correcta, junto con una actividad física acorde y constante durante la edad escolar, deberían ser una de las claves para conseguir un estilo de vida saludable en los discentes. Tanto es así, que la American Heart Association reconoce estos patrones como uno de las intervenciones más importantes para educar en salud. Creemos necesario precisar que hay, numerosos estudios científicos que evalúan los efectos de un programa de intervención nutricional sobre diferentes indicadores de salud

(Hoelscher, 2002; Kahn et al., 2002). Además, debemos observar que el 36% de los alumnos de Educación Secundaria no cumplen con las recomendaciones establecidas para mejorar la salud, como la adecuada selección de hábitos de higiene, llevar una alimentación correcta y equilibrada, e incluso realizar una actividad física vigorosa al menos 3 días o más por semana (Centers for Disease Control and Prevention, 1998). Si esto ocurre en Secundaria donde los alumnos son más autónomos, ¿Qué está ocurriendo en Educación Primaria? Hoy por hoy, los hábitos de higiene y alimentación, es decir, parte de los hábitos de salud (y por tanto la salud), son uno de las principales preocupaciones de la sociedad actual, debido a la cual, muchas personas comienzan a practicar actividad física (Hoebeke, 2008). Por ello, nos planteamos como objetivo para este artículo, ofrecer una nueva propuesta didáctica para trabajar desde los primeros cursos de la enseñanza obligatoria, los hábitos de higiene y alimentación para conseguir una futura salud.

2. DISEÑO DEL PLANTEAMIENTO DIDÁCTICO.

Para llevar a cabo esta propuesta, hemos diseñado una unidad didáctica siguiendo las orientaciones de Baena (2008), dedicada a la Higiene y la alimentación, conociendo de antemano las grandes dificultades que tiene, para este tipo de alumnado (primer ciclo de educación primaria), trabajar contenidos tan complejos como estos.

Centro de Interés: Higiene y alimentación		Curso: 1º		Nº Alumnos: 24								
Trimestre: 1º				Sesiones: 6								
<u>OBJETIVOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA</u>												
<ul style="list-style-type: none"> - Conocer y adquirir hábitos de higiene, respecto al propio cuerpo y al entorno próximo, y de alimentación - Considerar la higiene como un medio para sentirse bien consigo mismo y en su entorno - Consumir una dieta equilibrada - Apreciar y valorar la importancia de una buena higiene y alimentación - Participar de forma activa en las actividades planteadas respetando a los compañeros 												
Relación con O. Etapa	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L
Relación con O. Área	1	2	3	4	5	6	7	8				
<u>PRES-SECUENCIA DE CONTENIDOS</u>												
<ul style="list-style-type: none"> - Bloque organizador: Salud Corporal - Bloques asociados: El Juego y Expresión y Comunicación 												
<u>CONTENIDOS</u>												
<ul style="list-style-type: none"> -Higiene personal, en el aula y en el hogar -Alimentación -Adquisición de unos correctos hábitos de higiene y alimentación -Consumo de un dieta sana y equilibrada -Apreciación y valoración de la importancia de una buena higiene y alimentación -Participación activa en las actividades planteadas 												
<u>METODOLOGÍA</u>												
<u>INSTRUCCIÓN DIRECTA</u>			<u>INDAGACIÓN O BÚSQUDA</u>									
<ul style="list-style-type: none"> -E.E Tradicionales: Asignación de tareas y Modificación del mando directo -E.E Participativos: Grupos Reducidos 			<ul style="list-style-type: none"> -Socializadores, Estilos de creatividad 									
<ul style="list-style-type: none"> - Estrategia en la Práctica: Global - Organización de los alumnos: Masiva, gran grupo, por parejas y grupos de 4 - Ppos. Metodológicos: Tendremos en cuenta para el desarrollo de la UD, os principios psicopedagógicos y didácticos descritos desde el D.C.B como son: 1) Partir del nivel del alumno y de sus experiencias; 2) Potenciar el aprendizaje significativo; 3) Adaptar los métodos y recursos a las peculiaridades de cada grupo y alumno/a; 4) Establecer una progresión en la enseñanza adaptada a los alumnos/as... 												
<u>EVALUACIÓN</u>												
<u>INSTRUMENTOS Y PROCEDIMIENTOS</u>												
<ul style="list-style-type: none"> - Profesor: Diario y puestas en común con los alumnos - Alumno: 												
<u>CONCEPTOS</u>		<u>PROCEDIMIENTOS</u>		<u>ACTITUDES</u>								
<ul style="list-style-type: none"> - Fichas - Juego <i>Serpientes y Escaleras</i> 		<ul style="list-style-type: none"> - Observación directa: -Listas de control 		<ul style="list-style-type: none"> - Registro sistemático de la actitud del alumno 								
<ul style="list-style-type: none"> - Criterios de Evaluación: - Conocer y adquirir hábitos de higiene y de alimentación. - Considerar la higiene como un medio para sentirse bien consigo mismo y en su entorno. - Apreciar y valorar la importancia de una buena higiene y alimentación. - Participar de forma activa en las actividades planteadas respetando a los compañeros. - Cumplir con las tareas asignadas. 												
<ul style="list-style-type: none"> - Calificación: - Conceptos 40%: (Fichas 15% + Juego <i>Serpientes y Escaleras</i> 25%) 												

<ul style="list-style-type: none">- Procedimientos 30%: (10% Observación directa + 20% listas de control)- Actitudes 30%: Registro de actitudes <p>- Recuperación: - Conceptos (Realización de fichas)</p> <ul style="list-style-type: none">- Procedimientos (Por medio de un seguimiento en el cuál valoraré que come en la merienda del cole, si viene bien aseado, si su vestuario es correcto...)- Actitudes (a través de su comportamiento en sesiones siguientes) <p>- Evaluación UD: registro de las incidencias y del desarrollo de la UD por parte del profesor, y comentarios por parte de los alumnos.</p>	
RECURSOS DIDÁCTICOS	
<ul style="list-style-type: none">- Material de EF o convencional: aros, pañuelos, balones, cuerdas, pelotas, freesbe, pelotas, colchonetas, picas- Material No Convencional EF: muñeco, diferentes alimentos como naranja, sal, azúcar, limón, galletas, nata, cacao- Otros documentos/materiales de apoyo a sesión: dibujos sobre higiene, cuentos y tarjetas, pirámide alimenticia, dibujos de alimentos- Instalación: gimnasio, patio o pista polideportiva	
INTERDISCIPLINARIEDAD	TRANSVERSALIDAD
<ul style="list-style-type: none">- C. Medio Natural, Social y Cultural: fomento de la higiene del entorno- Ed. Artística: Fomento del tratamiento de la expresión plástica a través de las fichas que han de hacer los alumnos- Lengua Castellana y Literatura: utilización correcta de términos referidos a la higiene y alimentación, y adquisición de nuevo vocabulario, y utilización de las letras del abecedario en la sesión nº 2- Matemáticas: utilización de operaciones simples (suma y restas)	<ul style="list-style-type: none">- Ed. Moral y Cívica: mostrar respeto hacia el profesor y los compañeros/as- Ed. Paz: concienciarse de que no todas las personas en el planeta gozan de una higiene, alimentación y vivienda digna- Ed. Salud: en cuanto que estamos tratando este tema en concreto a través de la higiene y la alimentación- Ed. Para la Igualdad ambos sexos: no se dará preferencias de ningún tipo en función del sexo, haciendo un tratamiento equitativo en la práctica. Los grupos que se formen serán mixtos.- Ed. Ambiental: respeto al material, a las instalaciones y aprender a mantenerlo todo en orden y limpio- Ed. Del consumidor: consumir alimentos necesarios y no despreciarlos ni tirarlos, ni jugar con la comida
PREVISIÓN DE CLASE	
<p>SESIÓN 1: Higiene personal</p> <p>SESIÓN 2: Relación del vestuario adecuado con una adecuada higiene</p> <p>SESIÓN 3: Higiene doméstica y en el aula</p> <p>SESIÓN 4: Iniciación a una alimentación sana</p> <p>SESIÓN 5: Ya sé comer sano</p> <p>SESIÓN 6: Evaluación</p>	

A continuación, y para mostrar un ejemplo práctico de cómo llevar este trabajo, voy a ejemplificar la sesión número 1 sobre Higiene personal.

Curso: 1º Educación Primaria
Nº Alumnos: 24

Sesión: 1 de 6

Descripción de los Elementos Curriculares:

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

1. Adquirir hábitos higiénicos respecto al propio cuerpo.
2. Conocer la forma correcta de lavarse la cara, manos y dientes.
3. Tomar conciencia de la importancia de una correcta higiene .

CONTENIDOS DE LA SESIÓN:

- Higiene personal.
- Conocimiento de la forma correcta de lavarse la cara, manos y dientes.
- Adquisición de hábitos de higiene personal.
- Importancia de una correcta higiene.

METODOLOGÍA

Técnicas de Enseñanza y estilos:

- **ID:** Asignación de tareas.
- **I-B:** Socializadores y creativos.

Estrategias en la práctica: Global.

Organización de los alumnos:

- **Calentamiento:** Gran grupo.
- **PP:** Gran grupo.
- **VC:** Gran grupo.

RECURSOS DIDÁCTICOS

Otros documentos/material de apoyo de la sesión: dibujos sobre higiene.

Instalaciones Deportivas: Pista polideportiva.

DESARROLLO DE LA SESIÓN

Parte Inicial

Tarea 1: Pilla-pilla: Pilla-pilla que vamos a utilizar para dar pistas acerca de lo que vamos a trabajar hoy. ¿Cómo? Tenemos unos dibujos que se van a utilizar en el cuento motor, como ayuda para explicar aspectos sobre higiene, y va a comenzar pillando el niño al que demos uno de los dibujos. Al compañero que pille entregará el dibujo. Éste lo enseñara a todos los compañeros subiéndolo los brazos, y así podrán ver cuál es el dibujo y quién pilla ahora.

Variante: se le irán entregando progresivamente tantos dibujos como tenga, y pillarán tantos niños como dibujos se hayan entregado.

Parte Principal.

Tarea 2: Cuento motor: Desarrollo del cuento motor “El pequeño Salutis” donde se le explica a Salutis que tiene que hacer para convertirse en un ser limpio, aseado y saludable. Así, a través del cuento los niños aprenderán que pautas hay que seguir para el aseo diario de cara, manos y dientes, y cómo han de hacerlo.

Tarea 3: Recuerdas...: Se distribuyen los dibujos por la pista y preguntamos a los alumnos: *¿recuerdas en qué dibujo o dibujos había gérmenes? ó ¿en cuál está el tiempo que tardamos en lavar nuestros dientes?* los niños deben buscar, identificar y encontrar los dibujos a los que nos referimos, cogerlos y traérmolos. Se obtiene un punto por dibujo encontrado, ganando el alumno con más puntos obtenidos.

Parte Final.

Tarea 4: Hora de la asamblea: Se harán algunas preguntas a la que los alumnos deberán responder y se les animará para que ellos también hablen sobre lo que les parece la higiene personal

Al final se le entregará a cada niño una ficha para colorear y marcar las veces al día que se lavan los dientes durante una semana. Tienen que ser sinceros.

Tarea 5: A predicar con lo aprendido: Nos vamos todos al baño a lavar bien nuestras manos y cara. Mañana traeremos nuestro cepillo de dientes y también nos lavaremos los dientes

El pequeño Salutis

El pequeño Salutis estaba triste. No estaba a gusto en una piel tan sucia. Los pájaros habían hecho un nido en sus orejas. Sus pies se habían convertido en una guarida de chinches y sus dientes estaban llenos de caries. No tenía amigos, nadie quería acercarse a él, ni siquiera la niña Irenita, tan dulce, tan bonita y tan limpia, que sólo jugaba con los otros niños, compañeros de clase que tan bien olían a jabón.

Al pequeño Salutis le gustaría mucho poder jugar con Irene, pero no sabía como hacerlo.

Entonces decidió ir al reino de la sabiduría para encontrarse con el rey Limpiosper. Pero una vez allí, los guardias del castillo no le dejaron entrar, estaba demasiado sucio.

Entonces, les decimos a los niños: ¿Queréis que enseñemos a Salutis a mantener su piel y dientes sanos y a oler bien para conquistar a Irenita?

¡Muy bien! Manos a la obra:

Quién sabría decirle a Salutis, **¿por qué debes lavarte las manos?**

Nos tenemos que lavar las manos por nuestra salud. Para estar sanos y buenos. Si no nos las lavamos, podemos ir guardando porquería en las manos que puede hacer que nos pongamos enfermos nosotros y las personas con las que estamos. Todas las cosas que tocamos pueden estar sucias y traspasarnos bacterias o gérmenes.

Imagínate, por ejemplo:

- el picaporte de una puerta
- la barandilla de una escalera
- tocarte la nariz o quitarte un moco

¿Cuándo debes lavarte las manos? Las manos te las tienes que lavar muchas veces al día, aunque no te lo parezca. Seguro que muchas más de las que te las lavas. Ya hemos dicho que en las manos siempre puede haber bacterias peligrosas para nuestra salud.

A veces puedes creer que tus manos no están sucias, si no llenas de barro o con rayajos de bolígrafo o de pinturas. Pero aunque te parezca que están limpias porque no las ves muy sucias, las bacterias y los gérmenes son MINÚSCULOS y no los podemos ver a simple vista. Pueden estar en todas partes...

Les decimos en voz alta a los niños: Hay veces que es imprescindible lavárselas:

- Antes de comer, da igual si es para desayunar, comer, merendar o cenar.
- Siempre, después de hacer nuestras necesidades en el servicio.
- Cuando has jugado a la pelota, o cuando has estado tocando flores, hierba, juguetes, tierra, cosas en el patio...
- Después de tocar un animal, da igual si es un lindo gatito o un bonito perrito.
- Siempre, antes de tocar algún alimento o comerte tu sabroso bocadillo.
- Y es muy importante, si has visto a algún amigo que está constipado, por ejemplo, y le has dado la mano o le has dejado algún juguete, que te laves las manos después.

¿Y, como debemos decirle a Salutis que debe lavarse las manos? Las manos hay que lavárselas con agua templada, si es posible.

- Tienes que lavarte las manos, pasándolas por debajo del grifo (o el chorro de agua de una fuente), antes de usar el jabón.
- Tienes que restregarte las manos con jabón por todas partes; entre los dedos, las muñecas, las palmas...
- Cuando te enjabones las manos, no tengas el grifo abierto. (Recuerda que no hay mucha agua, y hay que ahorrar la que se pueda).
- Tienes que secarte las manos con un pañuelo de papel, una toalla limpia o un aparato de aire caliente.

Salutis se está poniendo muy contento, su aspecto después de lavar sus manos es mucho mejor, y ya sabe como hacerlo, pero que más le hace falta

para tener un aspecto limpio y saludable...tiene que lavar su cara. Pero antes vamos a explicarle cómo hacerlo:

La cara hay que mantenerla limpia pero sin abusar porque se trata de una parte muy sensible del cuerpo. Lo ideal es lavársela dos veces al día con agua y jabón, por la mañana y por la noche. Así no sufriremos irritaciones o infecciones en los ojos, ni en la nariz, ni oídos, por que al lavar nuestra cara, también debemos limpiar la parte posterior de nuestras orejas.

Qué guapo se está ya poniendo Salutis, pero... no creéis que le falta algo...pues claro su boca y dientes.

¿Cómo debe Salutis lavarse sus dientes? No tengas prisa. No corras. **La caries es un enemigo a combatir.** La mejor manera de hacerlo es **tener siempre los dientes bien limpios**, y para tenerlos bien limpios, ¿qué hace falta? Cepillarlos. Lavarse los dientes sirve para eliminar los restos de alimento que hemos comido o desorganizar las bacterias que pueden atacar los dientes y que se encuentran en la placa bacteriana. También va bien para evitar enfermedades de las encías. Recuerda que para lavarte los dientes, **no puedes ir deprisa y corriendo**, sino que debes hacer una serie de acciones que, todas juntas, te pueden ocupar tres minutos. **Tienes que lavarte los dientes cada día. Nos tenemos que lavar los dientes después de cada comida.** El cepillado de antes de ir a dormir es el más importante de todo el día, porque no podemos estar toda la noche con los restos de alimentos entre los dientes.

Y lo que nos falta, es decirle a Salutis que no debe dejarse ningún rincón. Para ello:

Primero: cepillar los dientes en movimientos verticales, empezando por la encía, desde abajo y hacia fuera, como si barriésemos. Tendremos que cepillar la parte de fuera del diente y la parte de dentro. Ver esquema.

Segundo: cepillar en forma de remolino los "sillones dentales" y las muelas que usamos para masticar. Es necesario que las fibras del cepillo penetren por todos los pliegues que hay en esta zona, para evitar que se queden ahí los restos de los alimentos, y que las bacterias puedan empezar a provocar una caries.

Tercero: limpiar el cuello del diente y también el espacio entre diente y diente; para hacerlo, a veces es necesario limpiar los espacios interdientales, donde no puede llegar el cepillo. En este caso, tendremos que usar un hilo (seda dental) para pasarlo entre los dientes, o un cepillo interproximal.

Cuarto: No olvides cepillarte la lengua.

Salutis ha lavado por fin sus dientes y ahora luce una bonita sonrisa. ¡Se ha convertido en un niño limpio y....! Ya es hora de ir a ver a Irenita, ¿Qué pasará?

3. CONCLUSIÓN.

Como conclusión nos gustaría decir que, el profesorado de Educación Física debería potenciar el trabajo de la Higiene y la Alimentación desde el área, para inculcar desde una propuesta interdisciplinar y transversal, una correcta y duradera Educación para la Salud. A través de la propuesta presentada, creemos que hemos podido aportar una nueva forma de acercar a los discentes un contenido complejo para trabajar a estas edades.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baena, A. (2008). Análisis del diseño de las Unidades Didácticas en Educación Física en relación a la etapa educativa: una propuesta innovadora. *Habilidad Motriz*, 30, 30-48.
2. Berdejo, D. y Martínez, D. (2009). Higiene y salud personal: Unidad Didáctica del área de lengua para segundo ciclo de educación primaria. *Trances: Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*, 1(5), 195-221.
3. Centers for Disease Control and Prevention. (1998). Youth risk behaviour surveillance—United States, 1997. *MMWR*; 47(55-3):1-89.
4. Díaz, M. & Lausín, C. (1997). *Fichas de Educación Física "Primer Ciclo*. Madrid: Pila Teleña.

5. Hoebeke, R. (2008). Low-income women's perceived barriers to physical activity: focus group results. *Applied Nursing Research*, 21, 60-65.
6. Hoelscher, D.M. (2002). Designing effective nutrition interventions for adolescents. *J Am Diet Assoc*, 102, 52-63.
7. Instituto Pasteur (2010) [en línea]. Sistema educativo sobre la Higiene. Disponible en: <http://www.higiene-educ.com/sp/home.htm>. [Consulta: 19 de Febrero de 2010].
8. Kahn, E.B.; Ramsey, L.T.; Browson, R.C.; Heath, G.W.; Howze, E.H.; Powell, K.E. et al. (2002). The effectiveness of interventions to crease physical activity. A systematic review. *Prev Med*, 73-107.
9. Leslie, E.; Sparling, P.B. & Owen, N. (2001). University campus settings and the promotion of physical activity in young adults: lessons from research in Australia the USA. *Health Educ*, 101:116 –25.
10. López, Consuelo; 2005; La alimentación de tus niños. Corporación Multimedia. Imprenta Fiselgraf,S.L
11. Malina, R.M. (2001). Adherence to physical activity from childhood to adulthood: a perspective from tracking studies. *Aust Psychol*, 53: 346–55.
12. Stone, E.J.; McKenzie, T.L.; Welk, G.J., et al. (1998). Effects of physical activity interventions in youth: review and synthesis. *Am J Prev Med*; 15:298-315.
13. United States Department of Health and Human Services. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Promotion, 1996.
14. United States Department of Health and Human Services. Healthy People 2010: Understanding and Improving Health (Stock No.: 017- 001-00543-6). Washington, DC: U.S. Government Printing Office, 2000.