

UNIDAD DIDÁCTICA "LA HIGIENE"

UNIDAD I ¿QUIÉN SOY YO?

Conocimiento de la Persona

Ser adolescente hoy.

El cuerpo y su cuidado.

La relajación, un instrumento saludable.

UNIDAD II ¿DÓNDE ESTOY?

Conocimiento del entorno.

Hablemos del Centro.

Nuestro Barrio.

Problemas de nuestro entorno: el alcohol.

UNIDAD III ¿DESDE CUÁNDO Y HASTA CUÁNDO ESTOY?

Aprovechar el tiempo.

Planificar

UNIDAD IV ¿QUÉ HAGO Y QUÉ PUEDE HACER?

Hacer cosas

Tomar decisiones

*trabajar

*estudiar

*actividades de ocio.

TTI ¿Cómo se estudia?

El respeto a las normas.

UNIDAD V ¿QUIÉNES ESTÁN A MI ALREDEDOR Y CÓMO ME RELACIONO CON ELLOS?

Conocimiento de los demás

Educación afectiva y sexual. Prevención de riesgos.

El respeto a los demás

Competición/ cooperación.

TTI: Trabajo en grupo.

UNIDAD VI ¿QUÉ HAY A MI ALREDEDOR Y COMO ME RELACIONO CON ELLO?

Conocimiento de las cosas.

Educación vial, un problema de nuestro tiempo.

TTI: Instrumentos útiles.

UNIDAD VII ¿QUÉ NECESITO?

Tengo necesidades:

intereses

motivos

deseos...

Accidentes en la vida diaria.

Prevención: **la vacunación.**

La libertad

La creatividad.

UNIDAD VIII ¿A QUÉ Y A DÓNDE VOY?

Mi toma de decisiones

Mi proyecto/ nuestro proyecto

Inquietudes.

UNIDAD II.- El Cuerpo y su cuidado.

De aplicación en todos los cursos de ESO.

OBJETIVOS.-

A) Generales.

Valorar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Tomar conciencia de las posibilidades del cuerpo y de la mente.

Considerar el cuerpo y la mente como una única realidad.

Conocer el porqué de los cambios que se dan en nuestro cuerpo.

Adquirir hábitos de higiene adecuado.

Aprender técnicas sencilla de respiración, relajación, visualización.

Desarrollar la autoestima.

Adquirir y desarrollar hábitos de alimentación adecuados.-

B) Específicos:

Conocer, aprender y desarrollar hábitos de higiene y de limpieza.

CONTENIDOS.-

HIGIENE DEL CUERPO.

- La limpieza del cuerpo.
- La limpieza del vestido.
- La limpieza y el orden de tú habitación.
- La limpieza y el orden de la clase.

PROCEDIMIENTO Y ACTIVIDADES:

Breve explicación por parte del tutor de la necesidad de higiene y de limpieza, de sus consecuencias positivas y negativas. Lectura y comentario del texto.

Lectura y comentario de un documento con normas básicas de higiene y de limpieza.

Realización de un sencillo cuestionario.

Se pueden formar grupos de 4 o 5 alumnos que reflexionen sobre estos documentos y que saquen algunas conclusiones.

TEXTO: HÁBITOS DE HIGIENE.-

La higiene es el cuidado y limpieza de nuestro cuerpo y en la medida de lo posible del medio que lo rodea: nuestra casa, nuestro Instituto, nuestra ciudad...

La limpieza del cuerpo es importante porque se evitan enfermedades infecciosas, alteraciones de la piel y sobre todo porque causamos buena impresión en las personas que nos rodean y nos sentimos mejor. El éxito en las relaciones personales, en el trabajo... dependen en muchas ocasiones de la presencia externa.

La limpieza del cuerpo implica, lavarse, ducharse, afeitarse, depilarse, etc.

La limpieza de la boca es necesaria porque evitamos caries, que además de producir dolores insufribles, pueden causar enfermedades infecciosas y no solo en la boca.

A veces no somos o no estamos más limpios porque desconocemos algunas normas básicas, porque no disponemos de los medios básicos o porque no tenemos la costumbre de hacerlo. No cuesta mucho trabajo, basta con que comencemos a hacerlo. Por ejemplo, ducharte, lo puedes hacer por la noche o por la mañana cuando te levantas (cuando mejor te parezca). Si lo haces por la noche, dormirás mejor, más relajado; si lo haces por la mañana, cuando acudas al Instituto, estarás más despejado.

Los hábitos, son costumbres que se adquieren con la práctica. Cuando los tenemos, apenas cuestan esfuerzo, es más no podemos vivir o los echamos en falta cuando no los realizamos.

Pero para tener una buena higiene no basta con tener limpio el cuerpo, también hay que tener una buena higiene mental y sobre todo mantener limpio el medio que te rodea: tu casa, tu habitación, tu clase, el sitio al que acudes con tus amigos. Mantener limpios y ordenados estos lugares es también es una cuestión de costumbre. Para ello es mejor, la colaboración de todos. Si en tu casa, por ejemplo, es sólo tu madre la que se encarga de limpiar y ordenar todas las cosas, el esfuerzo que realiza es sobrehumano y desde luego no contribuirá a que se encuentre contenta. Con un poco de colaboración de todos, la casa se mantendría siempre en un buen estado de limpieza y orden, agradable para todos.

NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL:

- LAVARSE Y DUCHARSE, AL MENOS UNA VEZ AL DÍA, Y SIEMPRE DESPUÉS DE UNA ACTIVIDAD QUE NOS PRODUZCA SUDOR. ESPERAR AL MENOS UNA HORA DESPUÉS DE LAS COMIDAS.
- CAMBIARSE DE ROPA DIARIAMENTE Y SOBRE TODO LA ROPA INTERIOR.
- USAR DESODORANTE SI ES NECESARIO.
- LAVARNO LAS MANOS ANTES DE LAS COMIDAS
- LAVARNO LAS MANOS DESPUÉS DE REALIZAR NUESTRAS NECESIDADES FISIOLÓGICAS (ORINAR...)
- LAVARNO LAS MANOS DESPUÉS DE REALIZAR ACTIVIDADES MANUALES O POR HABER MANIPULADO SUSTANCIAS TÓXICAS.
- LAVARNOS LA DENTADURA DESPUÉS DE LAS COMIDAS.

EN EL INSTITUTO:

- ACUDIR A CLASE LIMPIO Y ASEADO.
- NO TIRAR PAPELES U OTRAS COSAS AL SUELO. ECHARLO EN LA PAPELERA.
- ACONSEJA AL COMPAÑERO O COMPAÑERA PARA QUE LO HAGA.
- COLABORA PARA QUE TU CLASE ESTÉ ORDENADA.
- NO TE IMPORTE RECOGER PAPELES QUE ESTÉN TIRADOS EN EL SUELO.

EN CASA:

- AYUDA A TUS PADRE A ORDENAR Y LIMPIAR LA CASA.
- ORDENA Y LIMPIA TU HABITACIÓN.

CUESTIONARIO INDIVIDUAL.

NOMBRE _____ CURSO: _____

Responde a estas cuestiones:

¿Por qué crees que debes ducharte todos los días?

¿Qué problemas causan los restos de comida en la dentadura?

Escribe el nombre de tres causas por las que se ensucia el Instituto.

¿Por qué crees que la limpieza del Instituto no es sólo obligación del Servicio de limpieza?

...y recuerda. **LA MEJOR SOLUCIÓN PARA QUE LAS COSAS ESTÉN LIMPIAS ES NO ENSUCIARLAS.**

DOCUMENTO PARA EL PEQUEÑO GRUPO:

ELABORAR UN LISTADO DE CONSECUENCIAS BENEFICIOSAS DE UNOS BUENOS HÁBITOS DE LIMPIZA Y CONSECUENCIAS PERJUDICIALES.

Consecuencias beneficiosas.

Consecuencias perjudiciales:

¿Qué podrías hacer para que el sitio donde te reúnes con tus amigos pueda estar más limpio?.

CONCLUSIONES.- Tras el debate o discusión que tengáis, anotar las conclusiones o ideas que te parezcan más interesantes o que te hayan llamado más la atención.

EVALUACIÓN.-

- PUESTA EN COMÚN DE LAS CONCLUSIONES.
- VALORACIÓN DE LOS CUESTIONARIOS INDIVIDUALES.
- OBSERVACIÓN DE LOS RESULTADOS
-