



Planeación de aula.

Identificación

Grado/Grupo: Sexto	Area/Asignatura: Etica	Fecha : 02 mayo – 02 junio
Docente / C.D.A.: Juvenal Polo		
Sede: Principal	Periodo Académico: Segundo	
Eje temático Aseo de mi cuerpo.		
Tiempo de Ejecución: 1 mes		

Aprendizajes

1. Objetivos de aprendizajes
Reconocer las consecuencias positivas que los hábitos de higiene personal brindan a su salud Reconocer los hábitos de higiene personal como parte de la vida cotidiana
2. Referentes curriculares (EBC, DBA, Matriz de Referencia, Mallas de Aprendizaje)
Esstandar: Desarrollo personales y sociales. Tomo decisiones responsables frente al cuidado de mi cuerpo y de mis relaciones con los demás (drogas y relaciones sexuales). Apoyo a mis amigos en las tomas responsable de decisiones sobre el cuidado de su cuerpo
3. Evidencias de Aprendizajes / Desempeños Esperados
Analizo y evito las situaciones del peligro que pueden atentar contra mi cuerpo.
4. Recursos y materiales



chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/higiene-material.pdf

Momentos de la clase

1. Inicio /exploración de saberes previos

Para comenzar quisieras colorear esta imagen, ¿Qué parte del cuerpo es? ¿Qué importancia tiene?



Como sabes la salud hace parte de nuestro bienestar, por eso es importante tener hábitos frecuentes como lavarse las manos, cepillarse los dientes, bañarse, hacer ejercicio y comer saludable

2. Contenido / Estructuración



¿Qué es la higiene personal?

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. El objetivo es, por un lado, evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad. Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

Con las prácticas diarias y el ejemplo, los padres deberán enseñar al pequeño cómo higienizar cada parte de su cuerpo. Estos momentos dedicados a los hábitos de higiene personal deben ser placenteros, de manera que el niño los disfrute. Frecuentemente, los padres inventan estrategias diversas para hacerlos divertidos.

Las escuelas también contribuyen a la formación de estos hábitos. De este modo, colegio y familia se unen en esta causa común. El hecho de que en esos dos contextos de su vida se estimulen los hábitos de higiene personal hace que los niños les presten más atención.

Hábitos de higiene y cuidado personal:

- La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como de infecciones.
- La higiene de la boca evita diversas enfermedades. El mal aliento así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes. De esta forma también prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado de los dientes es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues con flúor también fortalece la salud oral.
- El cuidado de los ojos previene enfermedades e infecciones. Son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios.
- La higiene de los oídos facilita la buena escucha. Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico. Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. El lavado de los oídos debe practicarlo un especialista.
- La ducha diaria es la mejor forma de aseo. Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.



La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades. Es conveniente evitar meterse objetos en la nariz.

- Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales. Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, tomamos algunos alimentos y tocamos a los bebés y otras personas. Un hábito fundamental debe ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en la casa como en la escuela y en cualquier otro lugar

La adquisición de hábitos de higiene saludables es fundamental para la salud y es necesario que, tanto en casa como en el colegio, se transmita la importancia de los mismos. Con una buena higiene se evita que caigan enfermos en muchos casos y se fomenta el bienestar propio, así como las relaciones interpersonales

Higiene ambiental y de la comunidad

Los espacios públicos, lugares de trabajo y los sitios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades, deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental para mejorar los niveles de salud, evitar contagios y proteger a las personas que pueden ser más vulnerables, y así, ganar en calidad de vida tanto a nivel personal como en la comunidad.

Cuida el agua, es necesaria para tu vida diaria. NO la desperdicies

Clasifica la basura en desechos orgánicos e inorgánicos

Cuida los árboles y enseña a los niños y niñas a cuidar el ambiente

Evita los incendios forestales

No tires basura en la calle o en ríos y lagunas

Mantén limpio tu entorno

Higiene de la vivienda

Al mantener tu casa limpia y ordenada evitarás que los microbios, virus y bacterias lleguen a tu familia y enfermen, algunas medidas que puedes realizar son:

Barre todos los días

Sacude y tiende las camas

La cocina debe estar siempre limpia y ordenada



Si tienes animales de granja, deben estar en su corral en el patio

Baña a tus mascotas

Conserva limpios y ordenados patios, jardines y azoteas

Utiliza mosquiteros impregnados con insecticida en ventanas y puertas para proteger a tu familia de enfermedades transmitidas por vectores, como el dengue

Higiene de los alimentos

Es uno de los aspectos vitales para contribuir a prevenir enfermedades gastrointestinales y tener un buen estado de salud. Pon en práctica estos tips para que tengas unos alimentos saludables:

Lava con agua y desinfecta las frutas y verduras antes de prepararlas o comerlas

Utiliza agua purificada, hervida o desinfectada

Separa los alimentos crudos de los cocidos

Mantén los alimentos tapados y en refrigeración

Cuécelos bien

Mantén limpios y protegidos platos, vasos y cucharas

3. Práctica / Transferencia

Para afianzar la importancia del cuidado personal, se le planteará un taller a los estudiantes donde recordaran lo aprendido.

Pregunta de selección múltiple

1. Que previene la higiene y los buenos hábitos de aseo

- ☐ enfermedades
- ☐ sobrepeso
- ☐ infecciones
- ☐ alergias
- ☐ estrés

2. Los dientes sanos no sólo proporcionan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente

Verdadero Falso

Los cuidados preventivos diarios, como el cepillado y uso de hilo dental, evitan problemas posteriores, y son menos dolorosos y menos costosos que los tratamientos por una infección que se ha dejado progresar.

Verdadero Falso

3. Que pautas se puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries

a. Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día

b. Aumentar las ingestas entre comidas



**Institución Educativa Técnica Acuicola Nuestra
Señora de Monteclaro**
Cicuco – Bolívar



DANE: 113188000036NIT: 806.014.561-5

ICFES: 054460

c. Utilizar productos dentales sin flúor

4. La higiene corporal básica como ducharse es la mejor prevención para mantener sana la piel.

Verdadero

Falso

5. El objetivo de la ducha es librarnos de la suciedad acumulada durante el día que, junto con las secreciones de la propia piel (en forma de sudor y descamación), producen el mal olor corporal y son la puerta de entrada a elementos patógenos que comprometen su salud.

Verdadero

Falso

6. que es la higien personal

a. es una forma de cuiddar nuestro cuerpo

b, es sinonimo de lipieza y salud

c. cuidado personal que incide personalmente en la salud y que previene posibles enfermedades e infecciones.

7. enumere 5 habitos de higiene personal:

8. ¿Cuál es la importancia de tener buenos hábitos higiénicos personales?:

a) Conservamos la salud y prevenimos enfermedades

b. tenemos una Buena salud

c. ser tenidos en cuenta para un asecenso

d. ninguna de las anteriores

9, ¿Qué tipo de enfermedades/infecciones se generan por una mala hygiene personal?

a. tipo viral

b. Bacteriana

c. Homgos

d. todas las anteriores

EJERCICOS AUTOEVALCION CON MIS HABITOS DE HIGIENE PERSONAL

La S si siempr actúas asi

La CS si casi siempr actúas asi

La AV si aveces actúas asi

La CN casi nunca actúas asi

La N si nunca actúas asi



Hábitos de higiene personal

S CS AV CN N

- | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1. Lavo y cepillo las uñas de mis manos y pies. | | | | | |
| 2. Introduzco objetos en mis oídos para limpiarlos. | | | | | |
| 3. Cepillo mis dientes después de cada comida. | | | | | |
| 4. Toco mis ojos con las manos sucias. | | | | | |
| 5. Lavo mis manos luego de ir al baño en la escuela. | | | | | |
| 6. Me gusta acariciar y jugar con animales de la calle. | | | | | |
| 7. Mantengo cortas las uñas de mis manos y pies. | | | | | |
| 8. Cepillo mis dientes antes de ir a dormir. | | | | | |
| 9. Lavo mis manos antes de comer. | | | | | |
| 10. Me baño y lavo el cabello. | | | | | |
| 11. Si algún amigo lo necesita, le presto mi peine | | | | | |
| 12. Cambio mis medias y ropa interior diariamente. | | | | | |

4. Descripción de la Evaluación y Valoración/cierre

Mediante una observación continua se evaluara el grado de adquisición de unos buenos hábitos de higiene por parte de los estudiantes.