



Revista Digital EducaMadrid

ISSN: 1697-7378



Resultados (/web/revista-digital/inicio?p_p_id=community_content_browser_WAR_cms_tools&p_p_lifecycle=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&_community_content_browser_WAR_cms_tools_struts_action=%2Fcommunity_content_browser%2Fbrowser)

SIES África. La higiene personal en alumnos de 1º ESO

Revista Digital Educamadrid

Fecha de publicación 15 de diciembre de 2017

Resumen

Esta propuesta pedagógica nace con la finalidad de dar a conocer los hábitos de higiene en el alumnado, mediante la utilización de herramientas de trabajo colaborativo, en el marco de la acción tutorial. Desterrar ideas preconcebidas, valorar la importancia de la higiene personal y conseguir que los nuevos hábitos saludables adquiridos se conviertan en comportamientos, son los objetivos que se van a desarrollar en esta actividad.

Experiencias

Nivel. ESO

Autor

Juan Carlos Barberá Luna

Sección delegada del IES África
(Moraleja de Enmedio)



1. CONTEXTO Y JUSTIFICACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La labor del tutor es fundamental en los primeros ciclos de la ESO. La aparición de multitud de problemas a lo largo del curso, plantea al tutor una actuación rápida y resolutoria ante el alumnado. La actividad que se presenta se incluye dentro de la acción tutorial de 1º ESO, en el ámbito de la higiene personal y hábitos saludables.

En los últimos años hemos observado en el centro que los alumnos tienden a creer en sus ideas preconcebidas sobre la higiene y los hábitos saludables. Nuestra sociedad, a veces, mantiene conceptos erróneos sobre este tema, conceptos que se han asentado favorecidos por las familias y el entorno. Ideas como que "los piojos saltan", "el mal olor de los alumnos se debe a que no se lavan", "la halitosis siempre se debe a falta de limpieza en la boca", "las zapatillas deportivas no se deben lavar", "lavarse la cara es una tontería", etc., contribuyen a menudo a un malestar social en el aula o incluso a problemas de disciplina.

Además, la higiene personal está estrechamente relacionada con el desarrollo personal del niño y contribuye, en gran medida, a su autoestima. De ahí que la labor del educador, y en este caso del profesor-tutor, posea un papel crucial en la educación para la salud y la educación de la persona.

Podemos definir higiene personal como el conjunto de técnicas y conocimientos que utilizan los individuos para conseguir un estado de salud óptimo y evitar la aparición de enfermedades. Esto incluye hábitos de aseo, limpieza y cuidado personal. Entendiendo como salud (según la O.M.S.) un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Con esta experiencia educativa se pretende que los alumnos conozcan estos hábitos saludables y, como hábitos aprendidos que son, se conviertan en comportamientos habituales en su vida cotidiana y contribuyan al objetivo de ser persona adulta.

Aunque la actividad está planteada para 1º de ESO, podría ser aplicada en cualquier nivel y servir de partida para tratar otra actividad tutorial relacionada con esta.

2. DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

2. 1. Objetivos

- Conocer los hábitos saludables básicos.
- Concienciar al alumno de la necesidad de una higiene adecuada en nuestra sociedad.
- Conocer las enfermedades relacionadas con una higiene no adecuada.
- Fomentar el respeto hacia sus compañeros.
- Dotar al alumno de un lenguaje apropiado sobre las enfermedades y sus patologías.
- Fomentar el aprendizaje cooperativo, desarrollando habilidades y hábitos de cooperación y de ayuda entre compañeros.

2. 2. Competencias clave trabajadas

Las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de las **competencias clave** por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento.

De todas las competencias clave del sistema educativo español, en nuestra experiencia trataremos las siguientes:

- Competencias para aprender a aprender.
- Competencias sociales y cívicas.
- Competencias sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor.
- Competencias básicas en ciencia y tecnología.
- Competencia digital.

2. 3. Metodología y fases de la experiencia

Esta experiencia se lleva a cabo con los alumnos de 1º de ESO dentro de la acción tutorial. El grupo consta de 26 alumnos (11 chicos/15 chicas).

Durante el desarrollo de la experiencia se trabaja el aprendizaje colaborativo, **basado en el planteamiento de actividades en las que los alumnos tienen que trabajar en equipo e interactuar para conseguir un objetivo común. Sus ventajas son muchas: convierte a los estudiantes en protagonistas de su propio aprendizaje, desarrolla sus competencias y habilidades, refuerza sus relaciones interpersonales y les permite adquirir un aprendizaje significativo.**

La actividad consta de seis fases distribuidas en cinco sesiones.

1ª Fase: recopilación de datos previos. Recogida de datos a nivel individual sobre la higiene personal. Se entregó a cada alumno una tabla/cuestionario (Tabla 1) que consta de tres columnas. En la primera columna tienen que anotar lo que ellos realizan normalmente; en la segunda anotan cómo creen que debería ser una higiene correcta (a menudo suele coincidir); la tercera se deja sin rellenar puesto que se completará al final de la experiencia y se comprobará la evaluación de la actividad y la posible variación de opinión del alumno en cada ítem. Al acabar, el profesor lo recoge para evitar pérdidas. Esta fase ocupa aproximadamente media sesión.

Nombre:

PREGUNTA	Real	Cómo tendría que ser	Cómo tendría que ser *
¿Cuántas veces te duchas a la semana?			
¿Cada cuánto tiempo lavas las zapatillas?			
¿Usas plantillas para evitar el olor de pies?			
¿Cada cuánto tiempo te cambias los calcetines?			
¿Cada cuánto tiempo te cambias la ropa interior?			
¿Cuántas veces te lavas el pelo a la semana?			
¿Qué zonas del cuerpo crees que hay que lavar con más frecuencia?			
¿Los piojos pueden saltar?			
¿Y volar?			
¿Van siempre a las cabezas limpias?			
¿Prefieren el cabello de las chicas mejor que el de los chicos?			
¿La caspa indica poca limpieza del pelo?			
¿Crees que cualquier champú es idóneo para cualquier cabeza?			
¿El mal aliento se debe a que no tienes una limpieza bucal adecuada?			
¿Cuánto tardas en ducharte?			
¿Cada cuánto te lavas los dientes?			
¿Cuántas veces te utilizas el desodorante al día?			
¿Y colonias?			
¿Y cosméticos?			
¿Y limpiadores de cara?			
¿Y crema hidratante?			
¿Sueles ventilar la ropa que no lavas a menudo cada vez que te la pones como chaquetas, rebecas, cazadoras,...?			
¿Cuánto tiempo tardas en cambiar las sábanas?			
¿Y las toallas?			
¿Te pones siempre crema solar al realizar deporte?			
¿Te pones siempre crema solar en la playa?			
¿Te pones siempre crema solar en la montaña?			
¿Te secas bien con la toalla después del baño?			
¿Utilizas habitualmente gafas de sol?			

* Datos a rellenar en la última sesión

Tabla 1. Recogida de datos a nivel individual

2ª Fase: trabajo en equipo. Los trabajos se realizan de forma grupal, de manera que la clase queda dividida en cuatro grupos de cuatro y dos grupos de cinco alumnos cada uno, y se designa a un portavoz y a un secretario. Todos los grupos trabajan lo mismo, anotan todas las enfermedades que conocen o creen que se deben a una escasez o ausencia de hábitos higiénicos. Es importante que intenten agrupar estas enfermedades según las zonas afectadas. En nuestro caso: cabello, ojos, oído, boca, piel (cara, resto cuerpo), manos, axilas, zona genital, ropa y pies. Todo esto es registrado por el secretario. Esta fase ocupa aproximadamente media sesión.

3ª Fase: análisis de los resultados de todos los grupos. Cada portavoz enumera en voz alta las enfermedades anotadas por su grupo, para recopilar el mayor número de enfermedades posibles entre todos ellos. Para completar esta fase, se elige con anterioridad un muñeco que será la "mascota" de la actividad. Otro alumno, elegido al azar, va escribiendo en la pizarra, agrupadas y alrededor de nuestra mascota, todas las enfermedades recopiladas. Esta fase ocupa una sesión completa.



Recopilación de datos en la pizarra

4ª Fase: explicación por el profesor/tutor de cada enfermedad. Durante esta fase, el tutor completa el número de enfermedades relacionadas con la falta de higiene y explica sus características: etiología, sintomatología, epidemiología, tratamiento, etc. La explicación se completa con la búsqueda de información en internet, en el ordenador del aula, y su posterior proyección mediante el cañón en la pantalla del aula de fotos, diagramas, etc. Esta fase, a veces, requiere unos conocimientos previos por parte del profesor/tutor de las enfermedades que se van a tratar. En nuestro caso no hace falta puesto que el tutor es profesor de Biología y Geología. Esta fase ocupa una sesión.

5ª Fase: confección de una cartulina-póster con los resultados. Con todos los datos recopilados, cada grupo confecciona en una cartulina un dibujo como el representado en la figura siguiente donde se recogerán las enfermedades enumeradas, para su posterior exposición en el aula y pasillos comunes. En su diseño se permite la originalidad del grupo y no tiene que ser estrictamente igual al póster-tipo. Esta fase ocupa una sesión y media.



Póster-tipo que debe realizar el alumnado





Alumnos trabajando en la creación del póster

6ª Fase: evaluación. Se completa la tercera columna de la tabla 1 y a continuación se lleva a cabo una puesta en común de los resultados obtenidos, haciendo hincapié en los nuevos comportamientos adquiridos y abandono de aquellos hábitos e ideas de partida erróneos. Esta fase ocupa media sesión.

2. 4. Recursos humanos y materiales

Se utilizó un ordenador con acceso a internet, un cañón de proyección, pantalla de proyección del aula, una cartulina grande por grupo, pinturas de colores, tabla de recogida de datos y dibujo-tipo de nuestra "mascota".

La disposición del aula se adaptó para el trabajo en grupos, para lo que se juntaron diferentes mesas.

3. EVALUACIÓN

3. 1. Evaluación de la actividad por el alumnado.

Se le dedicó la última sesión, como se ha explicado anteriormente. Tras la puesta en común de los resultados, se pidió al alumnado la valoración de la experiencia y fue muy satisfactoria. Se sentían verdaderamente orgullosos de sus pósters expuestos en el aula y zonas comunes así como de los conocimientos adquiridos.

3. 2. Evaluación de las actividades por parte del profesor.

El profesor valoró:

- Las relaciones grupales y participaciones individuales.
- La calidad del póster realizado y participación individual en su confección.
- Análisis y reflexión sobre el cambio de hábitos saludables del alumnado con respecto a los de partida.

4. CONCLUSIONES

Tenemos que aceptar que fue un verdadero éxito. Los objetivos planteados fueron conseguidos y la participación e interés del alumnado fue crucial para ello. La heterogeneidad de la actividad fue muy importante para mantener la atención y el seguimiento de la experiencia por parte de los alumnos. La combinación de trabajos grupales, conocimientos personales previos y participación activa concluyó en una actividad dinámica, activa, creativa y atractiva para afrontar un tema tan importante como son los hábitos saludables.

La experiencia se podría mejorar con los medios que nos proporcionan las redes sociales. La posibilidad de crear un blog por parte de los alumnos sobre los hábitos saludables, con sus experiencias personales y resolución de dudas, podría ser un paso más en la consecución de las competencias clave trabajadas, donde se involucrarán alumnos de

todos los niveles educativos.

Así mismo, esta actividad podría ser previa para tratar la mejora de la autoestima en el alumnado.

BIBLIOGRAFÍA Y PÁGINAS WEB

Junta de Andalucía. Consejería de Educación y Ciencia. Dirección General de Promoción y Evaluación Educativa (1995). La acción tutorial. Sevilla

Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato (http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2015-738).

Aulaplaneta (2014). Cómo aplicar el aprendizaje colaborativo para que los alumnos desarrollen las competencias a través del trabajo en equipo. 2014. Disponible:

http://www.aulaplaneta.com/wp-content/uploads/2014/12/Ndp_C%C3%B3mo-aplicar-el-aprendizaje-colaborativo-para-que-los-alumnos-desarrollen-las-competencias-a-trav%C3%A9s-del-trabajo-en-equipo.pdf
(http://www.aulaplaneta.com/wp-content/uploads/2014/12/Ndp_C%C3%B3mo-aplicar-el-aprendizaje-colaborativo-para-que-los-alumnos-desarrollen-las-competencias-a-trav%C3%A9s-del-trabajo-en-equipo.pdf)

Concejo educativo de Castilla y León (2005). El trabajo cooperativo, una clave educativa. Disponible:

<http://www.concejoeducativo.org/alternat/coop-clave.htm> (<http://www.concejoeducativo.org/alternat/coop-clave.htm>)



(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>)
Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>) Revista Digital EducaMadrid (<http://www.educa2.madrid.org/web/revista-digital/>)
Fecha de publicación: 15 de diciembre de 2017

