

**"UN APRENDIZAJE PARA TODA LA VIDA;  
APROXIMACION DIDACTICA"**

M<sup>a</sup> del CARMEN CEBRIAN  
M<sup>a</sup> del PILAR ELIAS  
Coordinación y orientación  
INES RODRIGUEZ SANCHEZ  
Dept<sup>o</sup> de Didactica de las Ciencias Sociales

## **INTRODUCCION**

Hemos elegido la limpieza y cuidado corporal haciendo hincapié dientes y pies por creerlo necesario y básico para la higiene y crecimiento personal, ya que las enfermedades bucales pueden afectar a todo el organismo, del mismo modo que las enfermedades generales pueden crear lesiones en la boca.

Por otro lado al no tener conocimiento del cómo, o qué tratamiento hay que tener de nuestros pies, podrían ocasionar un malestar del cuerpo, al ser éstos la base donde recae todo el peso corporal.

## **SUMMARY**

### **A TRAINING FOR LIFE. A DIDACTIC APPROACH**

We have chosen the personal hygiene and care of the body insisting more on teeth and feet, because we think that is necessary and basic for personal hygiene and growth. Mouth illnesses can affect all the body organs in the same way that general illnesses can create lesions in the mouth.

On the other hand, as we do not have any knowledge about how or what medical treatment we must have on our feet, this could produce an indisposition in our bodies, as the feet are the base where the body weight falls.

¿Qué objetivos queremos alcanzar? fundamentalmente uno: **"un aprendizaje para toda la vida"**. ¿Qué significa? Que la niña/o se habitúe a su cuidado e higiene personal destacando la gran importancia que tiene para su posterior desarrollo como persona. Comenzando su aseo matinal con un buen lavado bucal y entre otros un mejor secado de pie sin restarle importancia a las demás partes de cuerpo. Por lo tanto a lo que queremos llegar es a un reforzamiento del aprendizaje de lo anteriormente expuesto desde la niñez: "La niña/o se familiarice con su propio cuerpo y como mantenerlo sano".

Dentro del D.C.B. lo podemos encontrar en el bloque de contenidos sobre el conocimiento del medio en su apartado el cuerpo humano. Destaca en este bloque 1 las actitudes referidas a la salud, los hábitos de cuidado e higiene, de autonomía personal y de aceptación de las diferencias individuales (pag. 107-109 del D.C.B.).

Entre los hechos, conceptos y principios resaltamos los procesos de crecimiento y transformación del cuerpo (peso, talla, dentición, cambios puberales, etc...) así como la recogida y elaboración de informaciones sobre usos y costumbres de cuidado corporal dentro de los procedimientos (págs. 111/112 del D.C.B.)

Uno de los apartados que más valoramos es el de las actitudes, valores y normas en su doble finalidad:

1\* Sensibilidad hacia la limpieza y cuidado corporal

2\* Valoración y adopción de hábitos de cuidado, limpieza y salud (pag. 112 del D.C.B. primaria).

Todo ésto aparece en los objetivos generales de educación primaria:

Punto 9: "Contribuir a su desarrollo corporal practicando el ejercicio físico, los hábitos elementales de higiene y alimentación y valorando la repercusión de determinadas conductas (tabaquismo, alcoholismo, conducción y responsable alimentación desequilibrada, etc...) sobre la salud (pag. 90 del D.C.B., primaria).

De los tres ciclos en que se divide la educación primaria:

- primer ciclo: de 6 a 8 años

- segundo ciclo: de 8 a 10 años

- tercer ciclo: de 10 a 12 años

a nuestro parecer los objetivos que nos hemos propuesto conseguir, serían en el primer ciclo donde habría que intensificarlo, ya que es donde la niña/o adquiere las destrezas instrumentales básicas y su aplicación a la obtención de determinados conocimientos culturales en este caso el cuidado y la higiene corporal. Profundizando cómo no, en los demás ciclos (pag. 81-82 del D.C.B. primaria).

Desde nuestro punto personal señalamos una vez más la importancia de esta educación para la salud, que aparece en el D.C.B. como un área transversal:

"Desde la infancia deben crearse unos hábitos de higiene físico y mental que permitan un desarrollo personal sano, un aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la autoestima de las personas" (pag. 86 del D.C.B.)

En conclusión al finalizar la Educación primaria, dentro de los objetivos generales, como resultado de los aprendizajes realizados en el área de conocimiento del medio, los alumnos habrán desarrollado la capacidad de:

Punto 8: "Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado corporal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano y de sus posibilidades y limitaciones, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad, etc...) (pag. 106 del D.C.B.).

## **OBJETIVOS:**

- Habituarse a la niña/o a la higiene personal: dientes y pies.

- Aprendizaje de todos los pasos a seguir (camino a recorrer) para conseguir un perfecto estado dental y podológico.

## **METODOLOGIA**

Toda explicación la vamos a ir acompañando de ilustraciones y todo tipo de recursos didácticos en la que se requiere la participación activa de las niñas/os, es decir, una cooperación mutua entre profesoras/es - alumnas/os.

En definitiva métodos visuales y experimentales en el que el aprendizaje es más eficaz al ser la niña/o el elemento no pasivo.

Se le motivará con juegos variados y ella/el misma/o podrá aportar su creatividad e imaginación con toda clase de ideas nuevas.

Toda esta metodología la llevamos a cabo para intentar acabar con la lección magistral que tiende al aburrimiento y monotonía en ciertos temas, así podemos aprender divirtiéndonos y despertando el interés en la niña/o.

Por lo tanto quizás de esta forma podemos llegar a alcanzar nuestro gran objetivo:

**"UN APRENDIZAJE PARA TODA LA VIDA"**

### **ACTIVIDADES**

Todas serán efectuadas en grupos o individualmente

1. Diapositivas
2. Realizar dibujos, muñecos en arcilla, en papel maché, plastilina...
3. Inventar cuentos
4. Dramatización del cuento o de otra historia inventada por ellos
5. Amenizar con una canción, acompañado de ilustraciones
6. Realizar los 10 Mandamientos de la Salud pie-dental
7. Comentario en el aula de la práctica diaria del cuidado de la higiene
8. Juego preguntas-respuestas sobre el tema

### **ACTIVIDAD Nº. 1**

Es uno de los recursos didácticos-visuales más al alcance de todos, pero en muy pocas ocasiones se recurre a él.

Nos parece interesante utilizarlo, porque las diapositivas a exponer pueden aportar gran ayuda al aprendizaje del cuidado de dientes y pies que tratamos de acercar a los niños/as, ya que las hemos realizado nosotras mismas para alcanzar este fin.

En ellas vamos haciendo un recorrido del cómo cuidarse, qué hacer y sobre todo intentamos que esas imágenes se les queden grabadas en la memoria para poderlas poner en práctica ellas/os mismas/os posteriormente: Aprendizaje por relación de imagen-significado.

## **"APRENDIZAJE POR VISUALIZACION"**

**Nota:** Hemos realizado el material visual para esta actividad. Ha sido confeccionado mezclando ilustraciones ya existentes (Junta de Extremadura, etc.) con otras que nosotras hemos imaginado.

### **ACTIVIDAD Nº. 2**

Una segunda actividad en la que tendrán que manipular materiales fungibles (lápices, rotuladores, plastilina, papel maché...), materiales que los trabajen normalmente, a la vez que se les enseña nuevas técnicas de expresión plástica.

No sólo con esta actividad buscamos un aprendizaje del cuidado personal centrado en dientes y en pies, sino que a la vez pueda desarrollar su propia imaginación, creatividad, espontaneidad, destrezas,... tan importantes a estas edades.

Podrán hacer dientes, pies, muelas, callos, etc... todo lo que se les ocurra, lo que más les haya gustado de las diapositivas proyectadas... En definitiva, libertad absoluta para experimentar ellos/as mismos/as su "propio cuidado higiénico".

## **"APRENDIZAJE POR EXPERIMENTACION"**

### **ACTIVIDAD Nº. 3**

### **"APRENDIZAJE GLOBAL"**

A través de los cuentos los niños/as podrán hacer un resumen de todo lo hablado y comentado del tema, ya que tendrán que partir de un argumento y unos personajes que les van siendo familiares, como por ejemplo, un pie cuidado o una caries.

Esta actividad se puede poner en práctica de muchas formas. Partir de un cuento ya realizado como el que incluimos en esta unidad didáctica, en la que sólo se le da el principio y encabezamiento, teniendo ellos/as que buscarles un final, o al contrario, un final sin primera parte y central, e incluso sin título. También se les podría dar sólo la historieta sin dibujos y que ellos la ilustrasen, o las ilustraciones sin argumento, teniendo que redactarlas.

Otra forma opcional es que ellos/as mismos/as hagan un cuento por iniciativa personal sin seguir unas pautas o modelos dados. Nuevamente la creatividad e imaginación son muy importantes, a lo que se le suma una buena escritura y redacción.

## **"SALUDLANDIA"**

Erase una vez una ciudad donde la alegría y felicidad reinaban durante todo el día. En este maravilloso lugar, de nombre "SALUDLANDIA", vivían los protagonistas de nuestra historia:

"Diente el Valiente", siempre blanco y reluciente y "Pie el Hermoso", bien cuidado e ingenioso. No hay que olvidar a su pandilla alegre y divertida. ¿La queréis conocer? ¡Os la voy a presentar!:

¡El gran "Tubo dentífrico"!, a quien todos llamas cariñosamente "Pasta contra la plasma", ya que se pasa el día lanzando su flúor allí donde se ve rastro de suciedad.

Por su altura, es un gran jugador de baloncesto. ¡Le encanta hacer "canastas de tres"! Su gran compañero es "Masaje relajante de Pies", también alto y estirado, capaz de suavizar una situación en los momentos más difíciles. Junto a estos dos grandes deportistas, aparece "Zapato Ancho", que aunque es bajito y regordete, nunca se cansa de jugar, pero eso sí, ¡le entusiasma descansar!

Siempre en guardia, "CE-PI-LLIN KARATE MIL". No hay peligro que le asuste y tiene mucha fuerza. Ayuda a "Pasta" en su lucha contra la suciedad. Es el encargado de mantener el orden y la limpieza, por sus conocimientos "Karatekas". Para estos servicios de limpiezas, cuenta con la ayuda de un curioso grupo, el "Equipo Higiénico", cinco personajes con un sólo lema:

"Todos para uno y uno para todos"

Lo forman la señorita "Tijeras", una experta cortadora; "La toalla" con su elegante uniforme a rayas; el siempre resbaladizo "Jabón" y el "Agua", clara, fresca y sobre todo indispensable.

Se pasan el día trabajando, y a pesar de ello, nunca se cansan ni les molesta, porque saben que es muy saludable.

Escondido tras su libro está "Colmillo el Listillo", apenas tiene tiempo de jugar, ¡Sólo de estudiar!. Ahora les toca el turno, a las presumidas y guapas de la panda, que se pasan el día arreglándose y cambiándose de vestimenta: "Muelilla la Bella", "Zapatilla Risilla" y "La Pie Belle". Esperan que aparezca el "Príncipe Azul" de sus sueños, que les robe el corazón. ¡Son unas grandes enamoradizas...!

Hecha la presentación, pasemos a describir cómo es un día en SALUDLANDIA:

Una de las reglas indispensables es el "ASEO". Todas las mañanas una buena ducha para despertar, un sano desayuno y después un mejor cepillado y secado.

¡Hay que quitarse las manchas y los restos que queden de la comida!. El "toque de elegancia" lo ponen el peine y la colonia. Nadie en "SALUDLANDIA" sale a la calle sin estar aseado. ¿Sabes porqué? Pues porque les hace ser diferentes y sobre todo no estar "malolientes" ¡Oodian la suciedad!. Además les hace estar muy, pero que muy tristes...

Nuestros amigos van a la escuela donde aprenden muchas cosas, pero a ellos lo que más les gusta es jugar y hacer travesuras, por eso esperan impacientes la hora de salir del "cole", tomarse su merienda, para reunirse en "CUEVA SANA", un lugar secreto que sólo ellos conocen. ¡Es su es-

condite secreto!. Allí se pasan largo tiempo planeando aventuras, jugando por los alrededores, gastarse bromas... Hasta que el sol empieza a ocultarse. ¡Es hora de regresar a casa y esperar que amanezca el nuevo día!. Siempre se van a la cama soñando con que a la mañana siguiente van a vivir una aventura emocionante y sobre todo inolvidable. ¡Ah! Antes de acostarse se cepillan sus dientes, ¡no quieren ser diferentes y no estar diferentes!.

La luna llena ilumina el cielo de "SALUDLANDIA" en el que se puede ver miles y miles de estrellas de diferentes tamaños y luz. Es de noche y todos empiezan a soñar, pero lejos de su imaginación quedaba que quizás lo que estaban soñando, pudiera hacerse realidad...

- ¡Vamos "Zapato Ancho"! ¡siempre te quedas el último! - dijo "Pie Hermoso"

- ¡Ya voy...ya voy! - contestó

- ¿Queda mucho para llegar "Diente"? Yo ya estoy cansada -dijo Muelilla la Bella.

- ¡Y yo, y yo! -respondieron a coro Zapatilla Risilla y la Pie Belle

- No mucho, creo que el río debe de estar muy cerca de aquí, ¿no es cierto Ce-pi-Ilín?

- Sí, muy cerca

- ¡Ya lo veo!- gritó, Masaje Relajante ¡allí!

- ¡Ya lo veo! ¡Es verdad! ¡Qué grande es! - replicó "Pasta"

- ¡Démonos prisa! -animaban El Equipo Higiénico

- Pues si mis cálculos no me fallan, hemos andado unos 5 km., que a 3 minutos por kilómetro, hacen un total de...

- ¡Ohhh...! ¡Cállate de una vez Colmillo! -dijeron todos.

En tanto llegaron a un lugar, donde había un inmenso río, rodeado de flores. Se dispusieron a descansar debajo de un gran árbol que daba un fresca sombra. Como la caminata había sido muy cansada, sacaron la comida que llevaban en sus mochilas y se apresuraron a devorarla. Después, se dieron un baño y jugaron durante varias horas. Como ya estaba anocheciendo, decidieron regresar a casa, pero se equivocaron de camino. Anduvieron durante largo tiempo, hasta que por fin se pararon en un bosque oscuro. Ya era de noche y nuestros amigos estaban perdidos y muertos de frío:

- ¿Y ahora que hacemos? ¡Yo tengo frío! ¡mis pies ya no pueden más! ¡Yo estoy muerta de cansancio! ¡y yo, y yo!... Estos y otros muchos comentarios se hacían los unos a los otros. Por fin decidieron acampar en un claro del bosque a esperar el nuevo día. Así pasaron la noche, sin pensar lo que iban a descubrir al día siguiente...

- ¡Vamos amigos, es hora de ponerse en malcha! -vociferó Ce-pi-Ilín

- ¡Tan pronto! ¡es muy temprano! -contestó Zapato Ancho

- ¡Ahhhh! ¡qué día más bonito!, dijo diente ¡es verdad! afirmó pie.

-¡Venga, arriba chicas, que hay que ponerse en marcha! ¡y tú también Colmillo, despierta de una vez!

bién Colmillo, despierta de una vez!

- ¡Ya vamos, ya vamos! -replicaron todos al unísono.

Después de desayunar lo poco que tenían y de asearse para no perder la regla número uno de "SALUDLANDIA", emprendieron la marcha de regreso a casa. Seguían perdidos y cada vez se adentraban más y más en un bosque espeso. Era un bosque muy raro, porque no tenía color: todos los árboles, plantas y flores eran grises, negras... ¡Les faltaba vida!. De repente se hallaban ante una ciudad del mismo color que el bosque que habían cruzado. No se veía a nadie. Parecía que estaba deshabitado. Nuestros amigos se pusieron a gritar, pero no hubo ninguna contestación. Examinaron todo lo que había a su alrededor y se quedaron muy sorprendidos, aunque más bien asustados, porque descubrieron que esa ciudad era igual que "SALUDLANDIA", pero sin color y con un ambiente de tristeza enorme:

- ¿Qué es esto, Pie? ¡parece nuestra ciudad! -preguntó Zapatilla aterrorizada.

- ¡Es verdad!, pero es muy triste -respondió Diente

- Parece como si todo estuviera sin vida, muerto...

- ¡A mí no me gusta nada! ¡vámonos de aquí!

- ¡Eso, eso! ¡vayámonos de aquí cuanto antes!

Al darse la vuelta estaban rodeados de un grupo de personajes bastantes familiares, pero desconocidos. Todos se quedaron aterrorizados y muertos de miedo, menos **Ce-pi-Ilfn**, que se puso a hacer una exhibición de sus artes marciales. Nadie se movió, sólo miraban, observaban. El silencio se hizo cada vez más profundo hasta que **Diente el Valiente** se decidió a romperlo.

- ¡Hola! Estamos perdidos. Salimos de excursión y cuando quisimos volver a casa nos equivocamos de camino y...

- Empezamos a andar, andar -continuó relatando **Pie**- hasta llegar aquí y..., bueno ¡aquí estamos! ¿Quiénes sois?

Nadie se atrevía a hablar, hasta que pasados unos minutos un personaje parecido a **Diente** y otro a **Pie** se decidieron a responder:

- ¡Hola! Yo soy "**Caries**" y éste es "**Pies Deshechos**". Perdonad si os hemos asustado, pero no estamos acostumbrados a tener visitantes como vosotros. Esto está tan alejado y es tan triste...

Se miraban unos a otros y se apenaron al ver la tristeza que tenían todos los rostros de los habitantes de la ciudad extraña.

Continuó el diálogo:

- Pero, ¿porqué estais tan tristes?, ¿porqué no hay color en vuestra ciudad?

- ¿Qué os ha pasado?, ¿cómo se llama vuestra ciudad?

- ¿Colorrr...? ¿Qué es el color?. Nosotros siempre hemos vivido así y nunca nos hemos preguntado cosas como ésas. (Se miraban entre sí extrañados y asombrados). Nuestra ciudad se llama: "ENFERMEDADLAN-



Por fin el silencio se rompió y todos empezaron a conocerse. Fue curioso comprobar cómo se observaban y la rareza de sus nombres: "CARIES PICADORA", "PIE DESHECHO", "SARRO", "DIENTE PICADO", "CALLOS", "OJO DE GALLO", "PIES PLANOS", "PIES CABOS", "JUANETES"...

Y una larga lista de nombres. Pero llegaron a un asombroso descubrimiento: ¡eran dobles de nuestros amigos!. Caries Picadora era igual que Diente el Valiente, Pie Deshecho igual que Pie el Hermoso, Zapato Estrecho igual que Zapato Ancho... ¡Había una gran diferencia!. Mientras que nuestra pandilla eran alegres y radiaban de felicidad, sus nuevos amigos estaban tristes y no sabían lo que significaba felicidad. ¿Qué pasaba?, ¿porqué no podían ser como ellos?.

Así transcurrieron la noche en "ENFERMEDADLANDIA", en la que numerosas preguntas sin respuestas flotaban en el aire. Antes de dormirse, tomaron una decisión: al día siguiente ayudarían a que "ENFERMEDADLANDIA" FUERA DIFERENTE.

Llegó el nuevo día, y con él el gran cambio.

Pero, ¿por dónde empezar?, ¿dónde estaba el problema?. Bueno, después de desayunar se pondrían manos a la obra para desvelar el misterio. No tuvieron que esperar mucho, ya que enseguida descubrieron la razón: ¡NO SE ASEABAN!. No sabían lo que era ducharse, lavarse los dientes, los pies, peinarse..., en definitiva, no tenían una "buena salud".

- ¿Pero, es que no os aseáis?

- ¿Asearnos, qué es eso?

- Pues lavarse, secarse, cepillarse... ¡vamos, todo eso!

- ¿Todo esooooooooo...?, ¿qué es todo esooooo...?

- Técnicamente podría definirse como cuidado personal de carácter higiénico que en el futuro va a repercutir...

- ¡¡¡Cállate Listillooooooooo...!!!

- Muy bien, pues hoy mismo vais a saber lo que significa "todo eso". - vociferaron todos.

Se pusieron manos a la obra: "Pasta contra la Plasma" hizo canasta de tres, echado su flúor en "Cepillín", Este comenzó a flotar una tras otras a todas las caries picadoras de la ciudad, bajo la atenta mirada de "Diente el Valiente". Por otro lado, "Pie el Hermoso", junto con "Masaje Relajante" y con el trabajo incansable de "El Equipo Higiénico", hicieron una espléndida obra maestra: cortaron uñas, secaron pies, quitaron callos y ojos de gallos, para , finalmente, darles un buen masaje emoliente. ¡Quedaron de miedo!.

"Zapato Ancho" se encargó de dar unos sabios consejos a "Zapato Estrecho", en conjunto con Pies Cabo y Pies Planos, mientras que las chicas pusieron "el toque de elegancia", con una vestimenta limpia y un perfume "de primera".

Todos estaban agotados, pero el trabajo había merecido la pena

¡ENFERMEDADLANDIA no era la misma! ¡Había color!, la tristeza había desaparecido y la alegría había hecho acto de presencia, ¿qué había ocurrido?. Muy sencillo, esta ciudad sabía ya lo que era la **SALUD** y sobre todo asearse para conservarla.

Llegado el momento de las despedidas, todos se quedaron muy tristes, pero prometieron volver a " ENFERMEDADLANDIA" y ver a sus nuevos amigos. "Caries Picadora" y "Pies Deshecho" se ofrecieron voluntarios como guías para enseñarles el camino de regreso a su casa.

Todo estaba previsto para emprender la marcha, pero ¿dónde estaba **Colmillo el Listillo**? ¿se habría perdido? ¡nooooo! Apareció con un gran tablón de madera.

- ¿Qué es eso Colmillo? -preguntaron todos sorprendidos.

- Yo también quería contribuir a esta buena causa, y para que jamás se les olvide lo que deben hacer, he decidido grabar en este "hermoso panel" las reglas fundamentales para el buen funcionamiento de esta nueva ciudad, ¡he dicho!

Todos aplaudieron de alegría y comenzaron a leerlo:

"REGLAS DE ORO PARA CONSERVAR LA ALEGRIA Y LA FELICIDAD" ¡NO PIERDAS TU SALUD!

1. Después de cada comida, limpiarse con alegría.
2. Cada día un buen lavado y luego un mejor secado.
3. Siempre recto cortarás las uñas al asear.
4. Utiliza el flúor, es un buen seguro.

Así hasta leerlas todas. Emprendieron la marcha de regreso a casa y...

¡¡¡RIN, RIN!!! son las 9 de la mañana ¡es hora de levantarse, desayunar y asearse!

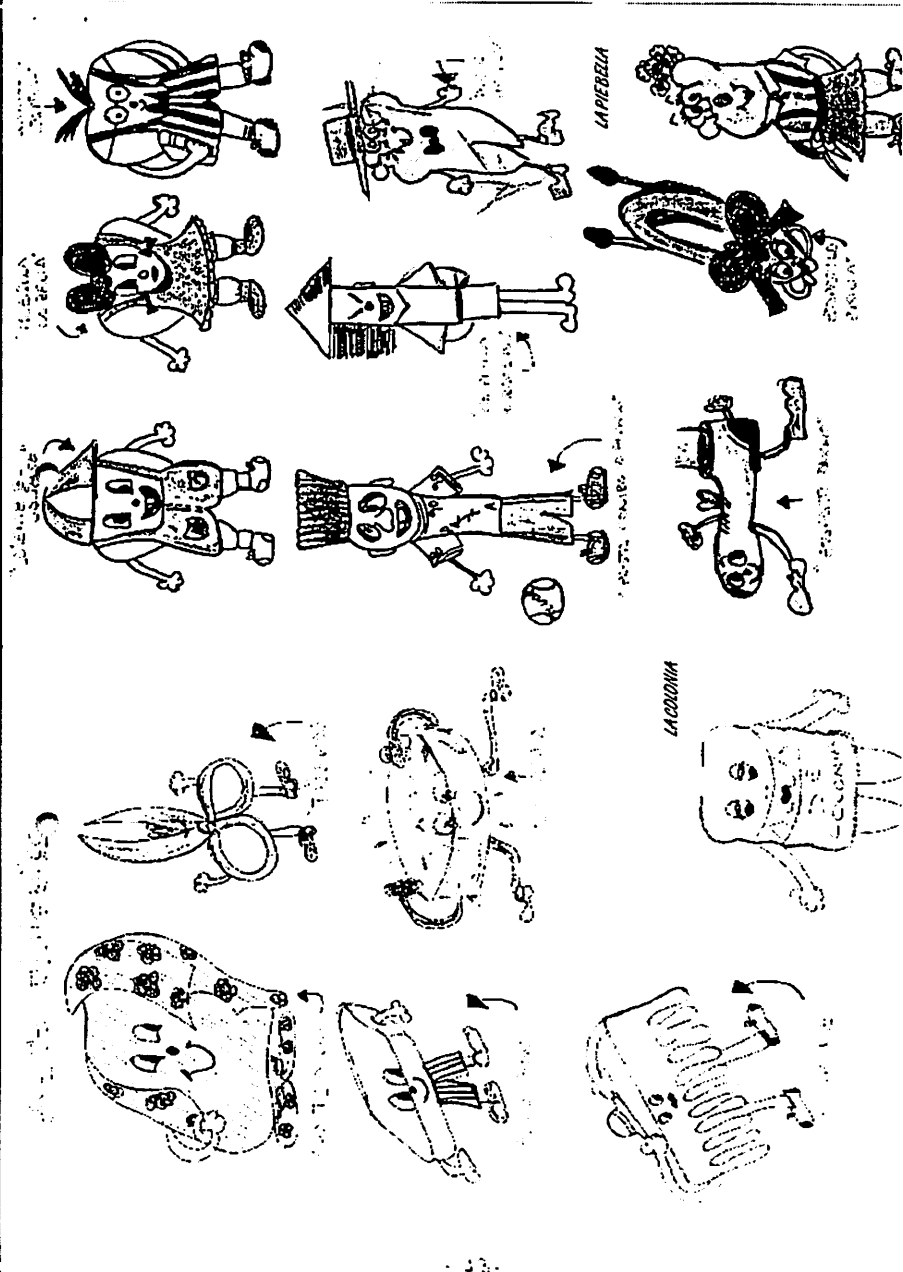
Todos habían soñado lo mismo ¿cómo era posible? ¡no podía ser! después del colegio se reunieron en "**CUEVA SALUD**" contando el sueño que cada uno había tenido. ¡Era el mismo! ¿Acaso existiría "ENFERMEDADLANDIA"? **NO LO DUDARON**: Al día siguiente irían de excursión en busca de la "ciudad extraña", con un sólo objetivo:

"**LLEVARLES LA SALUD**"

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado.

**MORALEJA**: "Sólo podrás poner color a tu vida, si cuidas tu salud cada día"

Equipo Higiénico



## **ACTIVIDAD N.º 4**

La actividad anterior nos sirve de base o apoyo para realizar esta nueva, a la que le hemos denominado "DRAMATIZACION".

¿En qué consiste? Simplemente en que los niños/as pongan en escena su cuento, dándole vida a los personajes de su historieta.

Es una actividad, a nuestro parecer, muy valiosa, porque es una forma de socialización. El niño/a tiene que trabajar en equipo, tiene que dar lo mejor de sí y valorar el trabajo global del grupo. Su aportación como la del resto de sus compañeros es fundamental para lograr un buen "fruto". Todo su esfuerzo va a contribuir a una buena causa. Tratamos de hacerles ver que son "Alguien" importantes que los demás necesitan y de quienes el/ella también requieren su ayuda y cooperación.

**"APRENDIZAJE INTERPRETATIVO Y SOCIALIZADOR".**

## **ACTIVIDAD N.º 5**

La música siempre gusta y te ayuda en muchas ocasiones a no olvidar unos contenidos a través de sus letras. Así pues, ¿por qué no enseñarles una canción sobre la salud, centrada en dientes y pies?

Hemos compuesto nuestra propia canción, con parte de la letra recopilada de algunos textos ya existentes y otros que nos hemos inventado, dotándola de una melodía, a la que le hemos dado el título de "Cuida que te cuidarás", que sería el objetivo que queremos alcanzar.

A través de dibujos en carteles (que ellos mismos pueden dibujar en la actividad de dibujos) iremos plasmando las ideas más importantes que queremos señalar (a la vez que es interpretada la canción) para ayudarles a memorizarla.

Nos va a servir también para despertar en el niño el interés por la música y acostumbra sus oídos a ella.

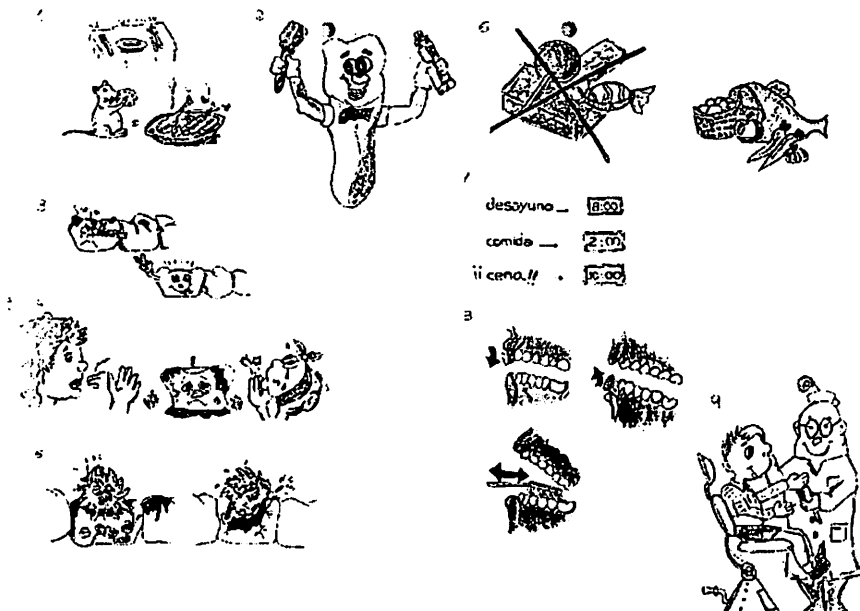
**"APRENDIZAJE AUDITIVO"**

¡CUIDA QUE TE CUIDARAS!

Después de comer  
siempre que puedas  
lávate los dientes  
y también las muelas, oh, oh, oh...  
Utiliza pasta con flúor  
es más seguro,  
y visita a tu dentista  
¡es una buena pista!, oh, oh, oh,...  
Pero siempre aunque llueva,

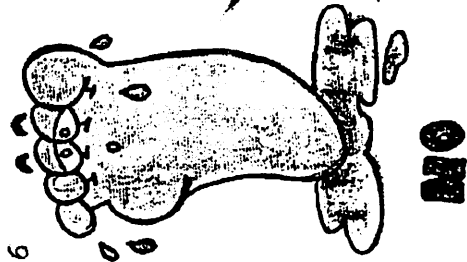
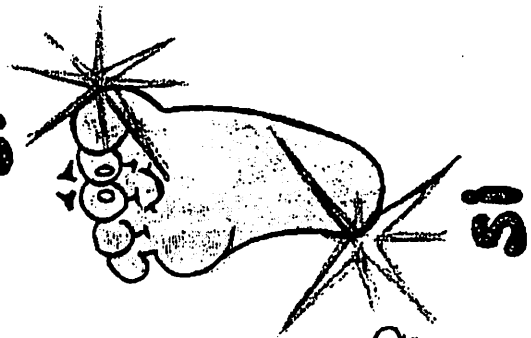
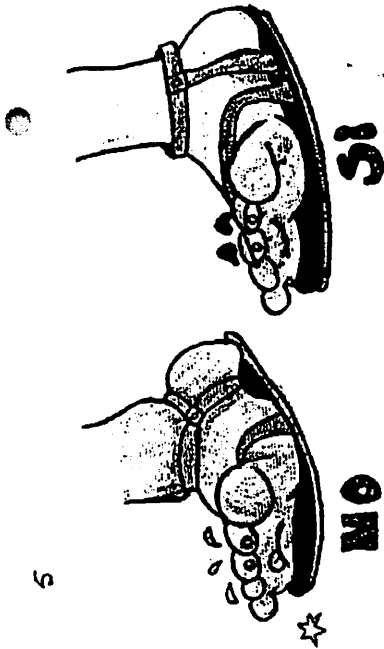
después del desayuno y la cena  
 lávate los dientes  
 y también los colmillos  
 frota que te frota, frota que te frota  
 con un cepillo  
 Cada día un buen lavado,  
 y luego  
 un mejor secado, oh, oh, oh,...  
 siempre recto te cortarás  
 las uñas al aseo  
 y al podólogo acudirás,  
 si cojo no quieres quedar, ¡oh, oh, oh,...!  
 Pero siempre aunque llueva,  
 no dejes que tus pies te huelan,  
 tenlos sequitos  
 y bien cuidaditos  
 lava que te lavas, lava que te lavas  
 tus deditos  
**"CUIDA QUE TE CUIDARAS  
 TU SALUD TE LO AGRADECERA"**

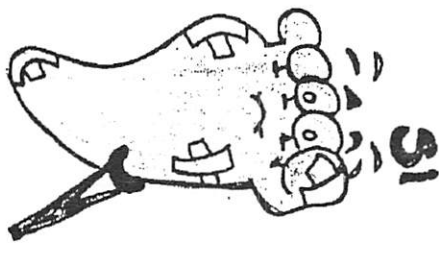
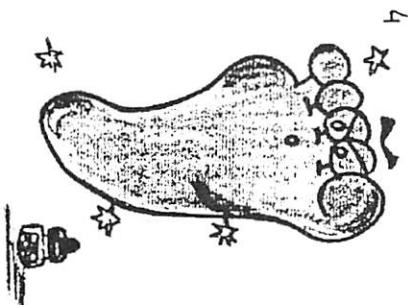
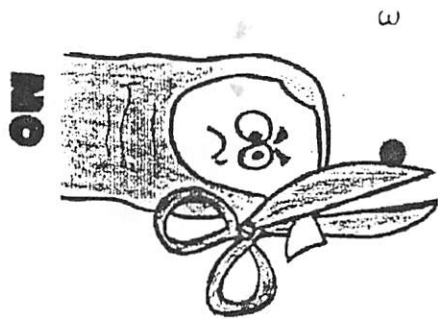
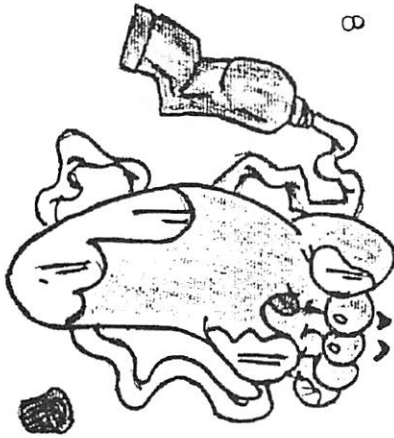
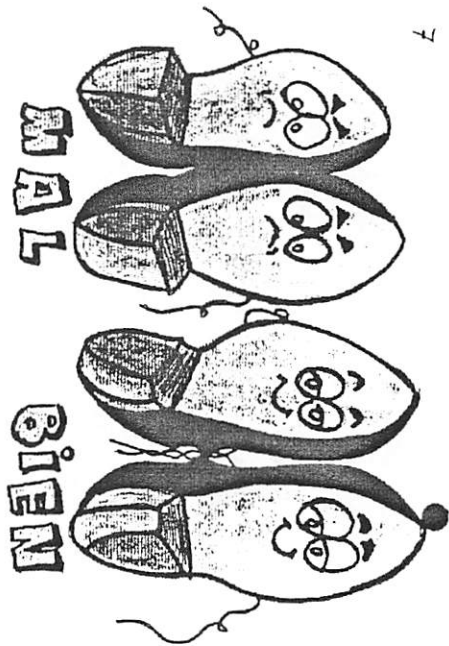
**NOTA:** Algunas frases han sido tomadas del libro de Santillana, Experiencias  
 1º E.G.B. y Carteles publicitarios de la Asociación Extremeña de Podólogos.

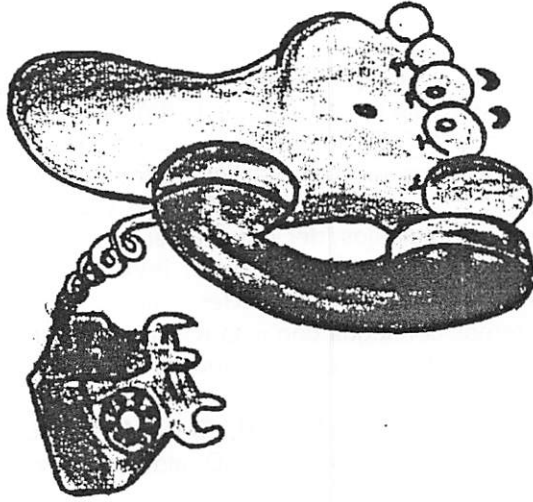




NO <sup>RAYON</sup> <sub>IN NYLON</sub> **SI** <sup>LANA</sup> <sub>ALFODON</sub> **SI** <sub>HILLO</sub>







Si te sudan los pies demasiado  
algo va mal, ¡Ten cuidado!

Los tacones desgastados  
indican cómo has andado.  
Masajea tus pies frecuentemente  
con algún producto emoliente.

Para más información  
llama a tu Podólogo.

Cada día un buen lavado y luego un mejor secado.

Usa fibras naturales  
y evitarás muchos males.

Siempre recto cortarás  
las uñas al asear.

Heridas y rozaduras  
desinfectarás con premura.

Huye del calzado estrecho  
que deja tu pie deshecho.



## **ACTIVIDAD N.º 6**

### **"APRENDIZAJE SINTETIZADO"**

Lo más importante del tema llevado a la práctica de una forma más breve y divertida, a modo de "mandamientos sobre la salud pie-dental".

También puede ser puesta en práctica de forma muy variada: Dán- doles los mandamientos ya hechos (los incluimos) y que trabajen sobre ellos dándoles libertad (con dibujos, decir cual es el que más les gusta y por qué, haciendo adivinanzas, etc,...) o bien, inventados por ellos/as mismos/as, exponiéndolos como primero se les ocurra.

Lo que queremos conseguir con esta actividad, es en definitiva "po- cos contenidos" (fundamentales), pero bien aprendidos.

### **LOS MANDAMIENTOS DE LA SALUD PIE-DENTAL**

Los Mandamientos de la Salud Pie-Dental son diez, si no quieres ver tu salud al revés:

- 1.- Cuidarás tus dientes y pies para no recaer
  - 2.- No olvidarás lavar y secar
  - 3.- Respetarás tu hora de asear (no debiéndola arrinconar)
  - 4.- Obedecerás a papá y mamá y nunca protestarás, tus dientes y pies se alegraran.
  - 5.- No maltrataras a tus dientes y pies nunca jamás.
  - 6.- No abandonarás tu cuidado personal.
  - 7.- Visitar al Podólogo y Dentista será una buena pista.
  - 8.- No consentirás que te salgan defectos en tus dientes y pies ni a la de tres.
  - 9.- Una buena crema por el buen camino te lleva.
  - 10.- Si no te sabes cuidar tu salud empicada/o irás.
- Estos Diez Mandamientos se encierran en dos:  
"Cuidarás tus dientes y pies para no recaer y siempre respetarás las horas de asear".

## **ACTIVIDAD N.º. 7**

Traer al aula la experiencia diaria que los niños/as sobre el tema del cuidado de dientes y pies deben tener (también, cómo no, su cuidado corporal en general) y que hayan puesto en práctica. Por ejemplo, pregun- tarles si se han lavado los dientes o despues de lavarse los pies, han tenido cuidado de secarlos bien.

Es una forma de saber nosotros si la realización de esta unidad di- dáctica o de este tema de salud, ha merecido la pena tratarlo.

### **"APRENDIZAJE DIARIO"**

## **ACTIVIDAD N.º 8**

"Tú respondes por tu salud", un juego inventado basado en una serie de preguntas sobre este tema, en los que se incluye todo lo hablado, comentado, trabajado... en clase.

Consiste en una serie de tarjetitas en las que aparecen unas preguntas y unas respuestas. ¿Qué hay que hacer?. Muy sencillo. Bien se reparte cada una de dichas tarjetas a cada alumno/a y que entre ellos/as se pregunten; bien se hacen grupitos, cada uno con un montoncito de preguntas y preguntarse los unos a los otros, bien hacerle preguntas a un sólo alumno/a hasta que falle, lo que significaría que saldría otro en su lugar. Los demás deben estar atentos por si hay rebote, teniendo opción a contestar y salir de este modo "¡A jugar...!".

Como se puede apreciar, es un juego que puede ser puesto en práctica con diferentes reglas y situaciones, consiguiendo un aprendizaje divertido y entretenido.

### **"APRENDER JUGANDO"**

#### **" TU RESPONDES POR TU SALUD"**

SI TIENES LOS ZAPATOS APRETADOS TE PUEDEN SALIR:

- \* SARRO
- \* CALLOS
- \* CARIES

HUYE DEL ZAPATO ESTRECHO QUE DEJA...

Los pies desechos

¿QUE DEBO COMER?

- \* CHUCHERIAS
- \* ALIMENTOS SANOS
- \* SOLO CARNE O PESCADO

¿QUE ES EL PODOLOGO?

- \* EL MEJOR AMIGO DE LOS PIES
- \* EL MEJOR AMIGO DE LAS MANOS
- \* EL MEJOR AMIGO DE LOS DIENTES

EN LAS CARAS MASTICANTES CEPILLO MIS DIENTES DE  
ATRAS...

adelante

SIEMPRE... CORTARAS LAS UÑAS AL ASEAR  
recto

¿COMO SE DEBEN CEPILLAR LOS DIENTES?

por orden sin saltarse ninguno, por dentro y por fuera, los de arriba hacia abajo y los de abajo hacia arriba

DEBO VISITAR AL DENTISTA

- \* UNA VEZ AL AÑO
- \* SOLO CUANDO ALGO VA MAL
- \* CON FRECUENCIA

SI NO TE LIMPIAS LOS DIENTES TE PUEDEN SALIR:

- \* CALLOS
- \* OJOS DE GALLO
- \* CARIES Y SARRO

TRES NORMAS PARA MANTENER TUS PIES SANOS

USA FIBRAS NATURALES Y EVITARAS...

muchos males

CADA DIA UN BUEN LAVADO Y LUEGO...

un mejor secado

HAY QUE CEPILLARSE LOS DIENTES

- \* DOS VECES
- \* TRES VECES
- \* NUNCA

¿QUIEN ES EL DENTISTA?

- \* EL MEJOR AMIGO DE LOS PIES
- \* EL MEJOR AMIGO DE LAS MANOS
- \* EL MEJOR AMIGO DE LOS DIENTES

SI DEJAMOS DE CEPILLAR NUESTROS DIENTES PUEDE SALIRNOS...

caries

¿ QUE SE DEBE HACER CON UN CEPILLO DE DIENTES DESGASTADO?

Tirlo y comprar uno nuevo

SIEMPRE UTILIZO UN DENTRIFICO CON...

flúor

LOS TACONES DESGASTADOS INDICAN...  
como has andado

SI TE SUDAN LOS PIES DEMASIADO ES PORQUE...

- \* TODO VA BIEN
- \* ALGO VA MAL
- \* HACE CALOR

¿QUE HAY QUE HACER CON LAS HERIDAS Y ROZADURAS?  
desinfectar

## **TEMPORALIZACION**

Es muy difícil para este tema tan importante como es la salud aunque sea de partes corporales determinadas (dientes, pies), englobarlo en un tiempo exclusivo (una hora, dos... en trimestres, por ejemplo).

Por eso creemos que una semana intensa dedicada a ello sería poner unos buenos "cimientos" para luego ir recordándose a lo largo del curso, y sea verdaderamente un "aprendizaje para toda la vida".

## **RECURSOS:**

Todos los necesarios para la realización de las actividades expuestas (diapositivas, murales, pinturas, etc...) y aquellas que espontáneamente surjan en un momento determinado.

Diversidad de recursos, para diversidad de actividades. Queda abierta a toda clase de sugerencias por parte de los niños/as.

## **EVALUACION:**

No perseguimos una "puntuación numérica", sino un aprendizaje duradero y beneficioso para la proyección futura en el tema higiénico en cada niño/a. Por eso la evaluación será diaria y continuada, y nos damos por satisfechas si conseguimos, por lo menos, despertar en el niño/a el interés para cuidarse, en un principio de sus dientes y pies, para más tarde utilizarlo en el resto de las partes del cuerpo.

## **BIBLIOGRAFIA:**

- \* Carteles de Educación para la Salud, Consejería de Sanidad y Consumo.
- \* Carretero, M., Pozo, J. I., Asensio, M. La Enseñanza de las Ciencias Sociales, Visor distribuciones 1989, Madrid.
- \* Carteles publicitarios de la Asociación Extremeña de Podólogos.
- \* Moreno Alemán, J. F. "Programa de Salud Buco-Dental Escolares, Lucha contra la Caries". Junta de Extremadura, Consejería de Sanidad y Consumo.
- \* Subirats, M., Brullet, C. 1988. Rosa y Azul. La transición de los géneros en la escuela mixta. Instituto de la Mujer. Madrid.
- \* Diseño Curricular Base. 1991. Educación Primaria.
- \* Armijo, C. 1981. Aseo Corporal ¡Lava que te lavarás!. Areas de Experiencias, Santillana, S. A. 1º E.G.B. Ciclo inicial. Madrid.