

UNITAT DIDÀCTICA "LA HIGIENE"

CONTINGUTS.-

HIGIENE DEL COS.

- La neteja del cos.
- La neteja de la roba.
- La neteja i el ordre de tu habitació.
- La neteja i el ordre de la classe.

PROCEDIMENT I ACTIVITATS:

Breu explicació per part del tutor de la necessitat de higiene i de neteja, de els seus conseqüències positives i negatives. Lectura i comentari del text.

Lectura i comentari d'un document amb normes bàsiques d'higiene i de neteja.

Realització de un senzill qüestionari.

Es poden formar grups de 4 o 5 alumnes que reflexionin sobre aquests documents i que traguin algunes conclusions.

TEXT: HÀBITS D'HIGIENE.-

La higiene és la cura i neteja del nostre cos i en la mesura de les possibilitats del mitjà que ens envolta: la nostra casa, el nostre Institut, la nostra ciutat...

La neteja del cos és important perquè s'eviten malalties infeccioses, alteracions de la pell i sobretot perquè causem bona impressió a les persones que ens envolten i ens sentim millor. L'èxit en les relacions personals, al treball... depenen moltes vegades de la presència externa.

La neteja del cos implica, rentar-se, dutxar-se, afaitar-se, depilar-se, etc.

La neteja de la boca és necessària perquè evitem càries, que a més de produir dolors insofribles, poden causar malalties infeccioses i no només a la boca.

De vegades no som o no estem més nets perquè desconeixem algunes normes bàsiques, perquè no disposem dels mitjans bàsics o perquè no tenim la costum de fer-ho. No costa gaire feina, n'hi ha prou que comencem a fer-ho. Per exemple, dutxar-te, ho pots fer a la nit o al matí quan t'alces (quan millor et sembli). Si ho fas a la nit, dormiràs millor, més relaxat; si ho fas pel matí, quan acudisc al Institut, estaràs més despert/a, a gust i net/a.

Els hàbits, són costums que s'adquireixen amb la pràctica. Quan els tenim, no costen esforç, és més no podem viure o els trobem a faltar quan no els realitzem.

Però per tenir una bona higiene no n'hi ha prou de tenir net el cos, també hi ha de tenir una bona higiene mental i sobretot mantenir net el medi que t'envolta: casa, la teua habitació, la teua classe, el lloc on vas amb els teus amics. Mantenir nets i ordenats aquests llocs és també és una qüestió de costum. Per això és millor, la col·laboració de tots. Si a casa, per exemple, és només la teua mare o pare qui s'encarrega de netejar i ordenar totes les coses, l'esforç que fa és sobrehumà i després no contribuirà a que es troben gens contents. Amb un poc de col·laboració de tots, la casa es mantindria sempre a un bon estat de neteja i ordre, agradable per tots.

NORMES BÀSIQUES DE HIGIENE PERSONAL:

- RENTAR-SE I DUTXAR-SE, ALMENYS UNA VEGADA AL DIA, I SEMPRE DESPRÉS D'UNA ACTIVITAT QUE ENS PRODUUEIXI SUOR.
- CANVIAR-SE DE ROBA DIÀRIAMENT I SOBRE TOT LA ROBA INTERIOR.
- USAR DESODORANT SÍ ÉS NECESSARI.
- LLAVAR LES MANS ABANS DE MENJAR
- RENTAR LES MANS DESPRÉS DE REALITZAR LES NOSTRES NECESSITATS FISIOLÒGIQUES (ORINAR...)
- LLAVAR LES MANS DESPRÉS DE REALITZAR ACTIVITATS MANUALS O PER HAVER MANIPULAT SUBSTÀNCIES TÒXiques.
- RENTAR-NOS LA DENTADURA DESPRÉS DE DINAR I SOPAR.

A L'INSTITUT:

- ACUDIR A CLASSE NET I POLIT/DA.
- NO TIRAR PAPERS O ALTRES COSES AL SÒL.
- ACONSELLA AL COMPANYY O COMPANYYA PER QUE HO FAÇA.
- COL·LABORA PER QUE LA CLASSE ESTIGA ORDENADA.
- QUE NO T'IMPORTE RECOLLIR PAPERS QUE ESTIGUEN TIRATS.

A CASA:

- AJUDA ALS TEUS PAREs A ORDENAR I NETEJAR LA CASA.
- ORDENA I NETEJA L'HABITACIÓ PRÒPIA I ALGUNA DEPENDÈNCIA COMUNA.

QÜESTIONARI INDIVIDUAL.

NOM _____CURS:_____

Respon a aquestes qüestions:

Per què creus que has de dutxar-te tots els dies?

Quins problemes causen les restes de menjar a la dentadura?

Escriu el nom de tres causes per les que s'embruta l'Institut.

Per què creus que la neteja de l'Institut no és només obligació del Servei de neteja?

...i recorda. LA MILLOR SOLUCIÓ PER QUE LES COSES ESTIGUEN NETES ÉS
NO EMBRUTAR-LES.

DOCUMENT PER EL PETIT GRUP:

ELABORAR UN LLISTAT DE CONSEQÜÈNCIES BENEFICIOSES DE UNS BONS HÀBITS DE NETEJA I CONSEQÜÈNCIES PERJUDICIALS.

Conseqüències beneficioses.

Conseqüències perjudicials:

Què podries fer per que el lloc on te reunions amb els teus amics puga estar més net?.

CONCLUSIONS.- Després el debat o discussió que tingueu, anotar les conclusions o idees que te semblen més interessants o que t'hagen cridat més la atenció.

AVALUACIÓ.-

- POSADA EN COMÚ DE LES CONCLUSIONS.
- VALORACIÓ DE ELS QÜESTIONARIS INDIVIDUALS.
- OBSERVACIÓ DE ELS RESULTATS
-