



La higiene i la salut
Guia per al professorat

Benvolgudes i benvolguts,

Aquesta guia que teniu entre les mans ha estat elaborada com a material de suport per treballar, dins l'aula, els conceptes d'higiene i salut presentats al conte de **La iaia i la Vila Neta**, amb l'alumnat de cicle inicial de primària dins de l'aula.

Aquest material ha estat creat dins d'un projecte global, encaminat a millorar i promocionar els hàbits higiènics i de salut de la població de Sabadell.

Aquestes activitats estan pensades fonamentalment per a l'àmbit escolar. Els conceptes que es poden treballar a l'aula són: la higiene i la salut, la higiene corporal, la higiene de la roba, les ferides, els polls, la salut de la boca i de les dents i els animals de companyia.

Són exercicis de fàcil aplicació i molt didàctics, que pretenen crear un espai per a la reflexió i la conversa envers aquests temes, d'una forma lúdica i senzilla.

En general es pretén que l'alumnat guanyi en autonomia i responsabilitat respecte a la cura personal.

Esperem que aquesta guia, juntament amb el llibre de **La iaia i la Vila Neta** us faciliti la tasca educativa en relació amb un tema tan important com és la consolidació d'hàbits higiènics i de salut.

Ramon Burgués i Salse
Regidor de Salut

Orientacions i activitats didàctiques

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

En aquest conjunt d'activitats s'introdueix el concepte de microbi, com a ésser viu molt petit; tant, que no es pot veure si no és utilitzant lents d'augment (microscopi).

Els microbis són presents a la nostra vida. En trobem a l'aire, a l'aigua i també a la nostra pell, però tan sols alguns són els causants de malalties. La possibilitat d'adquirir alguna d'aquestes malalties està relacionada amb la higiene.

Es pot treballar amb l'alumnat els casos següents:

- Microbi que causa els constipats. És un microbi que es transmet amb la respiració i les estosesgades, per això cal posar-se la mà tapant-se la boca quan estosesguem.
- Microbis que causen el mal de panxa i que es transmeten amb les mans brutes, per això cal rentar-se les mans abans de menjar i sempre que s'embrutin amb terra o d'altres contactes.
- Microbis que causen la càries i que actuen quan les dents tenen restes de menjar foradant-les, per això cal rentar-les sempre que mengem.

També es pot parlar dels polls, que si bé no són microbis sí que són éssers vius molt petits que viuen al cap i es transmeten amb el contacte d'un cap a l'altre i per evitar-los cal rentar-se el cap sovint i pentinar-se, revisar el cap amb freqüència i fer el tractament quan se'n troben.

La higiene i la qualitat de vida

En aquest apartat, a partir de les experiències de cada nena/nen, insistirem que la malaltia és una situació de malestar: tenim dolor, febre, etc. També parlarem de com ens sentim quan ens acabem de rentar: fem bona olor, estem relaxats, etc. Quan estem nets agradem més als altres.

Higiene corporal

Les dutxes setmanals, el cap, les mans i la cara

Amb aquest conjunt d'exercicis volem que l'alumnat adquireixi uns conceptes bàsics sobre la higiene corporal i les habilitats per realitzar-la. Per això proposem exercicis conceptuals com el calendari de freqüències i altres exercicis pràctics com rentar-se les mans a l'escola.

Dins d'aquests conceptes insistirem en com i amb quina freqüència s'han de rentar les diferents parts del cos.

La dutxa com a forma de rentar el cos en el seu conjunt. Promourem la dutxa com a mínim tres o quatre cops a la setmana i sempre que es faci esport o se suï molt.

El cap també cal rentar-lo com a mínim tres cops a la setmana i es pot aprofitar la dutxa per fer-ho. Destacarem la importància d'esbandir bé el cabell i també de pentinar-se cada dia sobretot si els cabells són llargs. També insistirem en la revisió periòdica dels polls que es fa d'una forma senzilla passant la pinta llemenera.

Quant a les mans, destacarem la importància de rentar-les quan s'embrutin, abans de menjar i després d'anar al lavabo. Per rentar correctament les mans cal fer-ho amb sabó, eliminant totes les restes de brutícia, i després eixugar-les. Cal insistir també a mantenir les ungles curtes i netes.

La cara s'ha de rentar cada dia quan ens llevem al matí, tenint cura de rentar els ulls i les possibles lleganyes, les orelles i també el nas (mocant-se bé). També s'ha de rentar sempre que s'embruti jugant. Per rentar la cara cal utilitzar aigua i sabó. Compte amb els ulls!

Higiene de la roba

En aquest apartat treballarem la higiene de la roba com una part molt important de la higiene, ja que, tenir-ne cura o no, pot afectar la nostra salut i també les nostres relacions socials.

Serà interessant aprendre que a la roba hi creixen microbis quan s'hi acumula la pols, les secrecions corporals i la calor. Això ho farem a partir de l'experimentació. Treballarem la necessitat de canviar-se de roba i rentar-la i la freqüència adequada per fer-ho. Per exemple es tindrà en compte si s'han realitzat activitats esportives.

Un altre tema d'importància és l'adequació de la roba i del calçat al clima i a l'ocasió (abrigar-se quan fa fred, anar fresc quan fa calor, no portar el pijama per anar a l'escola, etc.).

Ferides

Treballarem com curar-se una ferida un mateix de forma senzilla. Per això insistirem només en dos aspectes:

- rentar-la amb aigua i sabó
- mantenir-la neta i seca

Polls

Proposem treballar aquest bloc a l'aula donada la freqüència amb que es dona la infestació per polls del cap en aquestes edats.

Introduïrem els conceptes de: què són els polls, com es produeix una infestació i quina és la manera més senzilla de prevenir-la i de tractar-la.

Salut de la boca i les dents

Les càries i els hàbits alimentaris saludables

Per tractar aquest tema el document de referència serà la guia didàctica "Salut de la boca i les dents" de l'Ajuntament de Sabadell. Insistirem en el raspallat dental després de cada àpat, especialment si s'han menjat dolços. I en rentar-les de la geniva a la vora de les dents, per totes les cares, almenys durant 3 minuts.

Els animals de companyia

Us proposem treballar amb un joc la diferència entre un animal conegut i un de desconegut i les conseqüències que això pot tenir referent al tema de transmissió d'alguna malaltia.

Mitjançant diferents exercicis es podran establir uns criteris senzills sobre la higiene bàsica dels animals domèstics i sobre les diferències en el tracte entre animals i persones.

Quadre d'activitats

Tema	Subtema	Aprenentatges a realitzar	Activitats proposades
La higiene i la salut	Els microbis i el contagi	Relació dels microbis amb les malalties. Consciència de l'omnipresència dels microbis. Sensibilitat per la correcta higiene diària. Evitar el contagi propi i dels altres.	<ul style="list-style-type: none"> • Descripció. Què els passa? Per què els passa? Què els pot ajudar? <i>Ex. 1 - Fitxa 1</i> • Dibuix. Com us imagineu els microbis. <i>Ex. 2</i> • Experimentació. Experiment de l'aerosol. <i>Ex. 3</i> • Conversa. Què ens passa quan estem malalts? <i>Ex. 4</i>
	La higiene i qualitat de vida	Sentir-se bé amb un mateix quan estem nets. Agradem més a la resta si anem polits.	<ul style="list-style-type: none"> • Joc. Què hi ha de diferent en aquests dibuixos. <i>Ex. 5 - Fitxa 2</i> • Conversa. Com et sents quan estàs neta/net? <i>Ex. 6</i>
La higiene corporal	Les dutxes setmanals	Cal dutxar-se amb freqüència, com a mínim tres o quatre cops per setmana i sempre després d'haver realitzat esport. Cal ensabonar amb sabó neutre tot el cos. Després, posar-se crema hidratant.	<ul style="list-style-type: none"> • Construcció d'un calendari. <i>Ex. 7 - Fitxa 3</i> • Mímica. Endevinar què estic fent. <i>Ex. 8</i> • Relació. Endevina què està fent. <i>Ex. 9 - Fitxa 4</i> • Laberint. Quin camí has de seguir. <i>Ex. 10 - Fitxa 5</i>
	El cap	Cal rentar-lo amb freqüència, com a mínim un cop cada dos dies. Cal ensabonar tot el cap, fent servir un xampú neutre i esbandir-lo molt bé per treure tot el sabó. Cal mantenir els cabells ben pentinats. Revisar el cap freqüentment per saber si hi ha polls.	<ul style="list-style-type: none"> • Conversa. Identificar els diferents tipus de cabells: ondulat, llis, ros, castany... • Construcció. Mural. On es recull el què han après. • Lectura. Què li passa a la Blanca? <i>Ex. 11</i> • Conversa. Treballar diferents maneres de pentinar-se (en diferents cultures i en diferents moments de la història). Dibuix, modelat, treballs manuals, fotografies, etc. • Conversa. Diferències en els pentinats de nenes i nens. • Exercici. Pentinar-se els uns als altres.

Tema	Subtema	Aprentatges a realitzar	Activitats proposades
La higiene corporal	Les mans	<p>Cal rentar-se-les després d’haver tocat quelcom que pugui estar brut.</p> <p>Cal mantenir les ungles curtes i netes.</p> <p>Aprendre a rentar-se les mans correctament.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conversa. Mans netes, mans brutes. <i>Ex. 12</i> • Pràctica. Rentar-se les mans. Fixar-se en les sensacions. • Lectura. En Pau i al seu gos. <i>Ex. 13</i>
	La cara	<p>La cara i les parts que la componen s’han de rentar. Aprendre quins són els estris que cal fer servir per cada part.</p> <p>Cal rentar-se la cara amb aigua i sabó quan ens llevem.</p> <p>Ulls. Netejar possibles lleganyes.</p> <p>Orelles. Mantenir-les netes (no fer servir bastonets).</p> <p>Nas. Mocar-se bé i freqüentment.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experiència. Embrutar i netejar la cara per parelles. • Conversa. Parlar de l’experiència. • Calendari de freqüència. • Mímica del rentat. • Seqüència. Què fas quan et lleves? <i>Ex. 14 - Fitxa 6</i> • Relació. Què t’has de rentar i amb què? <i>Ex. 15 - Fitxa 7</i> • Experiència. Mocar-se. Explicació i demostració del/de la mestre/a. • Experiència. Observació de les orelles per parelles.
La higiene de la roba		<p>Saber que a la roba creixen microbis quan s’hi acumula la pols, les secrecions corporals i la calor. Canviar-se de roba interior cada dia, portar roba i bates netes.</p> <p>Adequació de la roba i el calçat al clima i a l’ocasió (abrigar-se quan fa fred, anar fresc quan fa calor, no portar el pijama per anar a l’escola, etc).</p> <p>Roba i higiene quan practiquem esport (secrecions de suor i calor).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Experiment. Per què t’has de canviar la roba? <i>Ex. 16</i> • Conversa. Comparar les diferents formes de rentar la roba segons les èpoques o les cultures. Dramatitzant, amb dibuixos, buscant fotografies i informació sobre el tema. • Relació. Quina roba li has de posar? <i>Ex. 17 - Fitxa 8</i> • Seqüència. Anem a fer gimnàstica. <i>Ex. 18 - Fitxa 9</i> • Experiència. Dutxar-se o rentar-se després de la classe de gimnàstica, adequar-ho segons els recursos de cada escola.
Les ferides		<p>Rentar-les amb aigua i sabó.</p> <p>Mantenir-les netes i seques.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeroglífic. Aquí hi ha un secret. <i>Ex. 19 - Fitxa 10</i> • Relació. Quan em faig mal. <i>Ex. 20 - Fitxa 11</i> • Experiència. Aprofitar quan un infant es fa mal i se l’ha de curar per aportar-ho al grup. • Experiència. Simulació de curar un ninot.

Tema	Subtema	Aprentatges a realitzar	Activitats proposades
Els polls		<p>Què són? Com es produeix la infestació? Quin és el tractament (pinta llemenera). La picor pot voler dir polls.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plàstica. Crear els diferents tipus de polls. Dibuixar, pintar modelar. • Conversa. Què en pensen dels polls?. • Relació. Com són els polls? <i>Ex. 21 - Fitxa 12</i> • Selecció. Aquí hi ha polls! <i>Ex. 22 - Fitxa 13</i> • Creació. Fer rodolins sobre els polls.
La salut de la boca i de les dents	Les càries i els hàbits alimentaris saludables	<p>Rentar les dents després de cada àpat, especialment després de menjar dolços. Rentar les dents de la geniva a la vora de les dents, per totes les cares, almenys 3 minuts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dinamització. Aprendre la cançó del raspall, inventar un ball i ballar-lo. • Utilitzar la guia didàctica "Salut de la boca i les dents" de l'Ajuntament de Sabadell.
Els animals de companyia		<p>Tenir-los nets, desparasitar-los. Netejar els seus estris. Rentar-se les mans després de tocar-los. No tocar animals desconeguts.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Joc. El gosset abandonat. <i>Ex. 23</i> • Conversa. Sobre si els agraden els animals, si en tenen i com se'n fan càrrec. • Reflexió. Som diferents dels animals. <i>Ex. 24</i> • Mímica i conversa. Fer mímica representant un animal, endevinar quin animal és. Parlar de com se l'ha de cuidar. • Relació. Tinc un animalet a casa!. <i>Ex. 25 - Fitxa 14</i> • Dibuix. Dibuixa i pinta el teu animal preferit. <i>Fitxa 15</i> • Conte "Vull un gos", editat per l'Ajuntament de Sabadell, on es treballen aspectes de responsabilitat sobre la tinença d'animals.

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

Exercici 1

Què els passa? Per què els passa? Què els pot ajudar?

Objectiu

Comprendre la relació dels microbis amb les malalties. Aprendre com es pot evitar el contagi.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 1.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a l'alumnat perquè escrigui sota de cada dibuix:
 - Què els passa?
 - Per què els passa?
 - Què els pot ajudar?
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

Exercici 2

Com us imagineu els microbis?

Objectiu

Aprendre com són els microbis (la mida) i on es troben.

Material

- Paper i colors
- Plastilina o fang per modelar

Desenvolupament:

- Donar a cada nena/nen el material i demanar-los que dibuixin o modelin un microbi.
- Demanar-los que li posin el nom i que diguin i escriguin quina malaltia produeix.
- Comentar amb l'alumnat el que s'ha fet i el que s'ha entès. Es pot relacionar amb les situacions del conte i parlar dels microbis del refredat, de les càries i de les diarrees.

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

Exercici 3

L'experiment de l'aerosol

Objectius

L'alumnat ha de comprendre que s'ha de posar la mà davant de la boca quan s'estossega o es fa un esternut.

Comprendre que és necessari rentar-se les mans sobretot després d'haver tossit o esternutat.

Material

Un aerosol i aigua.

Desenvolupament

Què passa quan esternudem?

- Descobrir la similitud entre el mecanisme d'un aerosol i d'un esternut:
 - Ruixar a l'alumne i veure quina reacció es produeix.
 - A contrallum, observar les partícules que queden en suspensió després d'una polvorització de l'aerosol.
 - Relacionar-ho amb l'efecte de l'esternut i els microbis que viuen dins les gotes de saliva?
- Al final recordar que:
 - S'ha de col·locar el mocador davant de la boca quan s'estossega/s'esternuda (millor si és de paper)
 - Recomana la neteja del nas per no contaminar als altres.
 - Insistir en la necessitat de rentar-se les mans.

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

Exercici 4

Què ens passa quan estem malalts?

Objectiu

Epressar les vivències que l'alumnat ha tingut davant de les seves malalties. Escoltar i compartir les experiències de les seves companyes i companys.

Material

No és necessari material per a la realització d'aquest exercici.

Desenvolupament

- Moderar la conversa de la classe procurant que es respecti el torn de paraules i que parli tothom. Algunes preguntes que es poden proposar per tal de dinamitzar la conversa, són les següents.
 - Han estat alguna vegada malalts?
 - Què els passava? Tenien febre? Els feia mal alguna cosa?
 - Què els va dir el metge o la metgessa? Els varen donar algun medicament?

La higiene i la salut

La higiene i la qualitat de vida

Exercici 5

Què hi ha de diferent en aquests dibuixos?

Objectiu

Comprendre la diferència entre allò que està net i allò que està brut i aprendre a diferenciar-ho.

Material

- Fitxa de l'alumnat núm. 2.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha de trobar les diferències entre els dos dibuixos.
- Pintar els dibuixos.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

La higiene i la salut

La higiene i la qualitat de vida

Exercici 6

Com et sents quan estàs neta/net

Objectiu

Parlar i compartir les experiències i sensacions que tenim després de rentar-nos.

Material

No és necessari material per realitzar aquest exercici.

Desenvolupament

- Moderar la conversa de la classe procurant que es respecti el torn de paraules i que parli tothom.
- Recorden quan s'han dutxat per última vegada?
- Quan la pell és molla què cal fer?
- Què els agrada més, que la tovallola sigui acabada de rentar i ben seca o feta servir?
- Com queda la pell després de rentar-la? i el cabell?
- Els agrada l'olor de la colònia?

Per estimular la conversa es pot realitzar abans alguna experiència de netejar la cara o les mans a la pròpia escola, o bé, mostrar algun dibuix o fotografia sobre el tema.

Higiene corporal

Les dutxes setmanals

Exercici 7

Calendari

Objectiu

Visualitzar la freqüència amb què s'han de rentar les diferents parts del cos.

Material

- Fitxa de l'alumnat núm. 3.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha de col·locar els dibuixos (quadrats adhesius) corresponents a la higiene que cal dur a terme cada dia.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Higiene corporal

Les dutxes setmanals

Exercici 8

Endevina què estic fent

Objectiu

Conèixer com es renten les diferents parts del cos.

Material

No és necessari material per realitzar aquest exercici.

Desenvolupament

- El/la professor/a triarà una nena o un nen que sortirà davant la classe i realitzarà uns moviments imitant el rentar-se alguna part del cos. Tot s'ha de realitzar en silenci.
- La resta de nenes i nens intentaran endevinar que és el que està fent. S'aprofitarà per parlar de com s'ha de rentar cada part del cos correctament.
- També se'ls pot dir que imitin els moviments de la companya o company.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Higiene corporal

Les dutxes setmanals

Exercici 9

Endevina que està fent

Objectiu

Conèixer com es renten les diferents parts del cos.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 4.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha d'escriure sota de cada dibuix que està fent el personatge.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el què s'ha entès.

Higiene corporal

Les dutxes setmanals

Exercici 10

Quin camí has de seguir?

Objectiu

Conèixer què es necessita per a dur a terme la higiene del cos en cada cas.

Material

- Fitxa de l'alumnat núm. 5.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen perquè faci l'exercici de trobar el camí que porta als estris necessaris per rentar-se:
 - Es tracta de pintar amb diferents colors els camins que porten als estris.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Higiene corporal

El cap

Exercici 11

Què li passa, a la Blanca?

Objectiu

Comprendre la necessitat de mantenir els cabells nets i ben pentinats i de revisar el cap freqüentment per saber si hi ha polls.

Material

El conte on s'explica el problema de la Blanca.

Desenvolupament

- Llegir el text individualment i/o en veu alta. L'alumnat ha de buscar en el conte què li passa a la Blanca i contestar les preguntes següents:
 - . Què li passa, a la Blanca?
 - . Quina és la causa?
 - . Què pot fer per a solucionar el seu problema?
- Aquest exercici es pot realitzar per escrit i després posar-ho en comú, o bé directament parlar-ne amb tota la classe.

Higiene corporal

Les mans

Exercici 12

Mans netes, mans brutes

Objectiu

Comprendre que cal rentar-se les mans després d'haver tocat quelcom que pugui estar brut.

Cal mantenir les ungles curtes i netes.

Material

Fotografies de mans, del propi alumnat, de familiars o treure-les de revistes, etc.

Desenvolupament

- S'exposaran les fotos davant de tota la classe.
- Les diferents imatges ens han de servir per estimular la conversa de l'alumnat.
- Alguns punts importants poden ser: diferenciar les mans netes de les mans brutes. Posar nom a què és el que embruta les mans. Com s'han de rentar. Fixar-se en les ungles, si estan netes o no, si són curtes o no. També poden comparar les fotos amb les pròpies mans en aquell moment.

Higiene corporal

Les mans

Exercici 13

En Pau i el seu gos

Objectiu

Comprendre la necessitat de rentar-se les mans després d'haver tocat quelcom que pugui estar brut.

Material

Text del conte (pàg. 20) on s'explica el problema d'en Pau.

Desenvolupament

- Llegir el text individualment i/o en veu alta. L'alumnat ha de buscar en el conte on es parla d'en Pau i contestar les preguntes següents:
 - . Què li passa, en Pau?
 - . Quina és la causa?
 - . Què pot fer per a solucionar el seu problema?
- Aquest exercici es pot fer per escrit i després posar-ho en comú, o bé directament parlar-ne amb tota la classe.

Higiene corporal

La cara

Exercici 14

Què fas quan et lledes?

Objectiu

Comprendre que cal rentar-se la cara amb aigua i sabó quan ens llevem, tenint en compte també la neteja dels ulls i de les orelles.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 6.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a l'alumnat. Haurà d'ordenar la seqüència del què es fa al matí quan es lleva.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Higiene corporal

La cara

Exercici 15

Què t'has de rentar i amb què?

Objectiu

Conèixer les parts de la cara i com se n'ha de tenir cura.
Aprendre quin són els estris que cal fer servir per cada part.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 7.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat haurà de marcar de quines parts de la cara se n'ha de tenir cura, també haurà de relacionar cada part de la cara amb quin estri és necessari utilitzar per rentar-la.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Higiene de la roba

Exercici 16

Per què t'has de canviar la roba?

Objectiu

Adonar-se que a la roba s'hi poden desenvolupar microbis i comprendre que s'ha de canviar i rentar amb periodicitat.

Material

- Dues bosses de plàstic
- Una samarreta blanca que estigui bruta
- Una samarreta blanca que estigui neta
- Cinta adhesiva

Es pot substituir la samarreta per una tovallola o un tovalló.

Desenvolupament

- Realitzar el següent experiment amb les dues bosses de plàstic:
 - 1a bossa: un alumne hi posa la samarreta blanca bruta i humida
 - 2a bossa: un alumne hi posa la samarreta blanca neta i seca
- Identificar i tancar cada bossa amb cinta adhesiva
- Posar les bosses a la vista en un lloc de la classe càlid i protegit de la llum solar
- L'alumnat ha d'observar les bosses de plàstic cada dia sense obrir-les
- Què pensen que està passant? A què creuen que és degut?
- La 4a setmana, el/la mestre/a traurà les samarretes de les bosses de plàstic i s'observaran les diferències.
- Fomentar la conversa per treure'n conclusions. Parlar de la importància de rentar la roba i de canviar-se de roba periòdicament.

Higiene de la roba

Exercici 17

Quina roba li has de posar?

Objectiu

Saber quina roba i quina higiene s'ha de tenir quan es practica esport (secrecions de suor i calor).

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 8.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a l'alumnat, haurà de retallar-ne el contingut.
- Per indicació del/de la mestre/a li aniran posant la roba segons la temperatura i l'ocasió.
- També es pot fer amb nines i discutir quina roba cal posa'ls-hi.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el què s'ha entès.

Higiene de la roba

Exercici 18

Anem a fer gimnàstica!

Objectius

Saber que després de realitzar una activitat física que ens ha fet suar o embrutar la roba, cal canviar-se i rentar-la.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 9.

Desenvolupament

- L'alumnat ha de posar els diversos dibuixos amb ordre.
- Pintar els dibuixos.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el què s'ha entès.

Ferides

Exercici 19

Aquí hi ha un secret

Objectiu

Aprendre com es pot curar una ferida de forma senzilla.

Material

Fitxa de l'alumnat núm.10.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha de desxifrar el que diu el jeroglífic.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Ferides

Exercici 20

Quan em faig mal

Objectiu

Descobrir les conseqüències dels petits accidents domèstics.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 11.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha d'escriure sota de cada dibuix què vol dir i buscar relacions entre els dibuixos de dalt i de baix.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

Polls

Exercici 21

Com són els polls?

Objectiu

Aprendre què són, com són i de quina forma es reproduïxen els polls.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 12.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha de posar el nom correcte a cada dibuix.
- Poden utilitzar dibuixos fets per ells i crear una família de polls.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el què s'ha entès.

Polls

Exercici 22

Aquí hi ha polls!

Objectius

Conscienciar l'alumnat de com s'agafen els polls.

Material

Fitxa de l'alumnat núm. 13.

Desenvolupament

- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha d'encerclar amb un color els objectes que transmeten els polls i amb un altre color els que serveixen per eliminar-los.
- Proposar resoldre col·lectivament la fitxa.
- Demanar a l'alumnat que expressin les seves opinions sobre els polls.
- Fer preguntes a l'alumnat sobre les formes d'infestació per polls i els mètodes per eliminar-los.

Animals de companyia

Exercici 23

El gosset abandonat

Objectius

Conscienciar que un animal desconegut és un potencial portador de microbis.

Comprendre que és necessari practicar una bona higiene corporal després de qualsevol contacte amb un animal.

Material

Pintura de color, que es pugui rentar amb aigua.

Desenvolupament

- Fer que l'alumnat es posi en cercle i s'assegui a terra.
- Explicar les regles del joc.
 - Un infant farà de gosset i es col·locarà en el centre del cercle.
 - Triarà un altre infant i es dirigirà cap a ell representant el paper de gosset abandonat.
 - L'alumne escollit intentarà repetir la frase: "Pobre gosset abandonat!" 3 vegades seguides sense riure i acaront-lo.
 - Si l'alumne escollit riu, el/la professor/a li dibuixarà una marca amb pintura de color sobre les mans i, en el proper torn, li tocarà a ell representar el gosset.
 - Si l'alumne escollit no se'n riu, el que fa de gosset continuarà intentant fer riure a un/a altre/a company/a.
- Al final de l'activitat, s'han de contar el nombre de marques de color que tenen les/els alumnes.
- Preguntar al grup amb què podrien comparar les marques.
- Explicar que les marques són com els microbis que porta el gosset abandonat i que aquest els ho ha pogut transmetre a l'acaronar-lo.
- Fer que l'alumnat es renti les mans i la cara amb aigua i sabó.
- Comentar col·lectivament l'experiència i relacionar-la amb el conte.

Animals de companyia

Exercici 24

Som diferents dels animals

Objectiu

Entendre que les persones fem coses que no fan els animals respecte a la higiene.

Material

- 2 cartolines o cartells grans
- Fulls de dibuix
- Retoladors, pintura...

Desenvolupament

- Fer preguntes a l'alumnat sobre les semblances entre els éssers humans i els animals.
- Constatar de forma col·lectiva que:
 - els animals s'alimenten i nosaltres també
 - els animals respiren i nosaltres també
 - es mouen, caminen i creixen, igual que nosaltres
 - juguen
 - els cadells mamen de la mare
 - als cadells els agrada estar a prop de la mare.
- Així l'alumnat pot comprovar que els animals són éssers vius igual que nosaltres.
- A continuació, parlarem del què nosaltres fem amb la higiene i caldrà veure si els animals fan el mateix.

- Parlarem de:
 - Com ens rentem?
 - Amb què ens rentem?
 - Ens assequem?
 - Ens canviem de roba?
 - Com mengem?
 - Ordenem les joguines?
 - On dormim?
- Dividir la classe en equips.
- Cada equip tria un animal.
- L'alumnat de cada equip ha de dir què fan per anar nets i polits i investigar si els animals actuen de la mateixa manera.
- L'alumnat dibuixarà coses que ells facin i els animals no.
- Posar en comú els dibuixos.
- Es poden construir dos murals, un amb el què fan les persones i l'altre amb el què fan els animals.
- Parlar sobre l'experiència.

Animals de companyia

Exercici 25

Tinc un animal a casa!

Objectiu

Conèixer les mesures senzilles d'higiene que s'han de seguir quan tenim un animal a casa.

Material

Fitxa de l'alumnat núm.14.

Desenvolupament

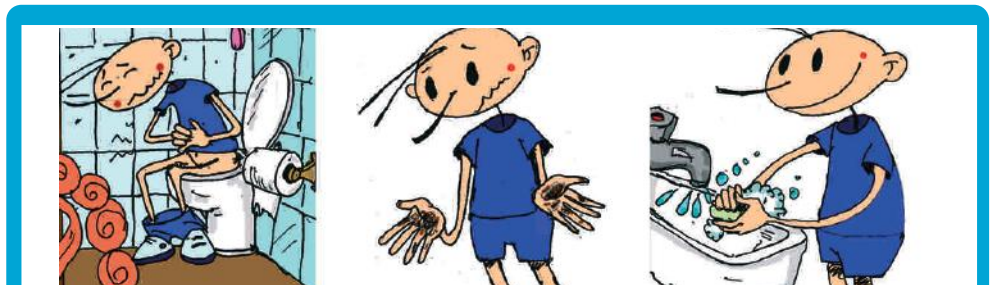
- Repartir una fitxa a cada nena/nen, l'alumnat ha de col·locar l'adjectiu corresponent segons si la relació de l'infant amb l'animal és correcta o no.
- Dibuixar l'animal preferit de cada nen/a.
- Comentar amb l'alumnat els resultats i el que s'ha entès.

La higiene i la salut

Els microbis i el contagi

Fitxa 1

Què els passa? Per què els passa? I què els pot ajudar?



La higiene i la salut

La higiene i la qualitat de vida

Fitxa 2

Què hi ha de diferent en aquests dibuixos?

Busqueu les 7 diferències.

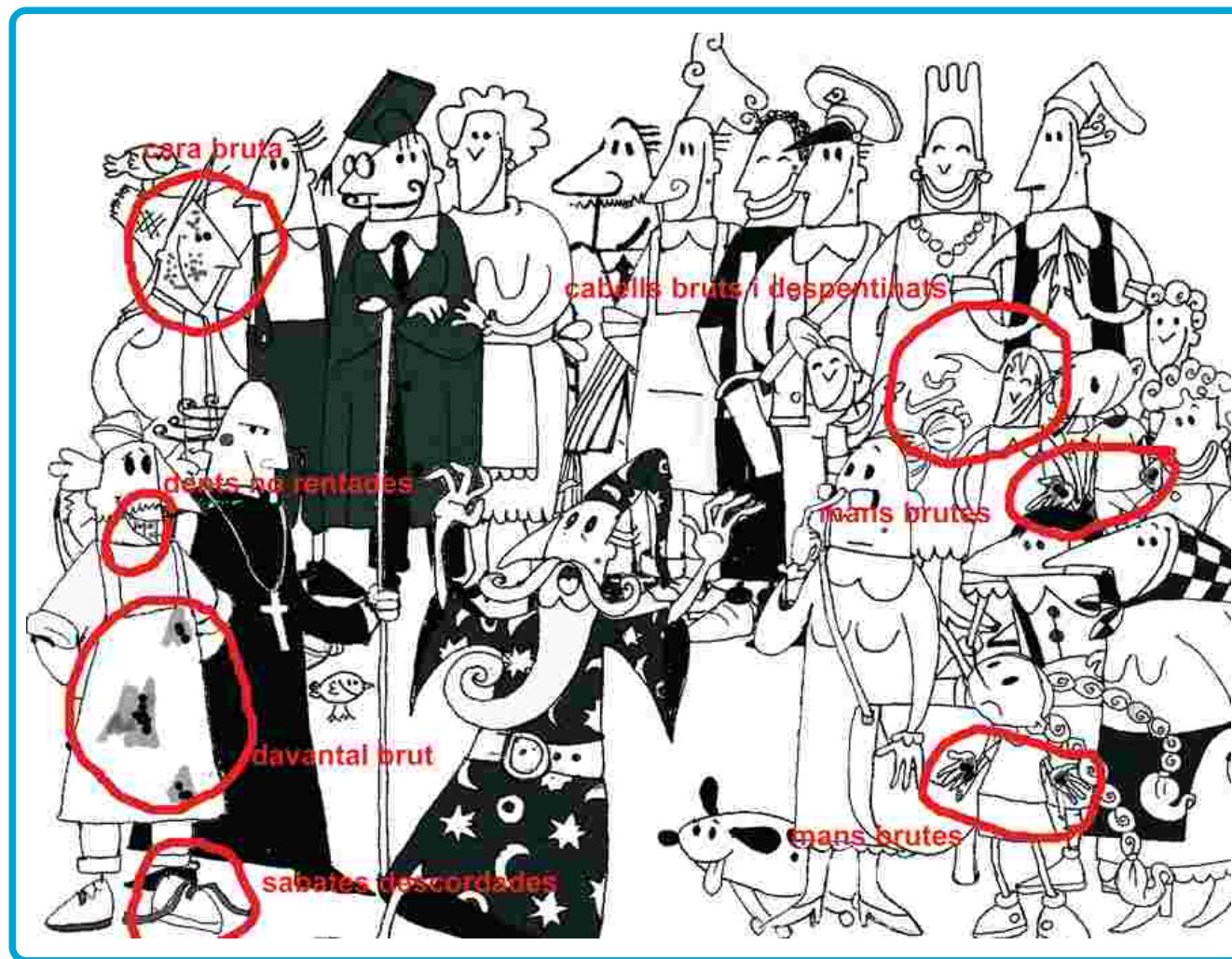


La higiene i la salut

La higiene i la qualitat de vida

Fitxa 2

Solució



La higiene corporal

Les dutxes setmanals

Fitxa 3

Calendari

Retalla els dibuixos i col·loca'ls en el calendari segons la freqüència amb què cal rentar-se:

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres	dissabte	diumenge
Matí							
Tarda							
Nit							

La higiene i la salut

Les dutxes setmanals

Fitxa 3



La higiene corporal

Les dutxes setmanals

Fitxa 4

Endevina que està fent

Descriu que està fent cada un dels personatges:



La Blanca s'està rentant...









La higiene corporal

Les dutesx setmanals

Fitxa 5

Quin camí has de seguir?

Troba el camí que porta en Pau a trobar el que necessita per rentar-se les mans.



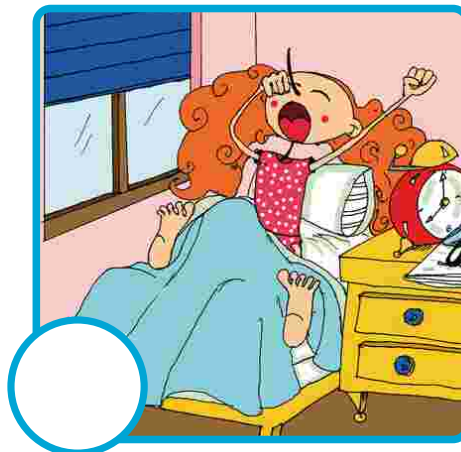
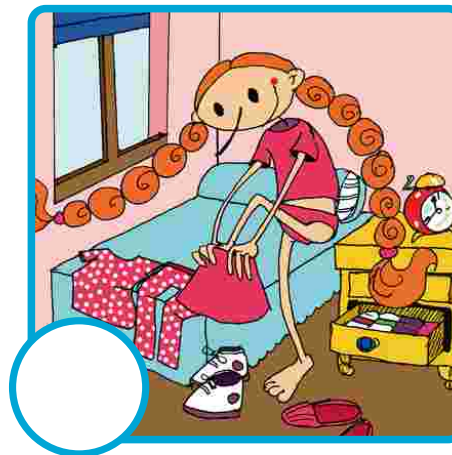
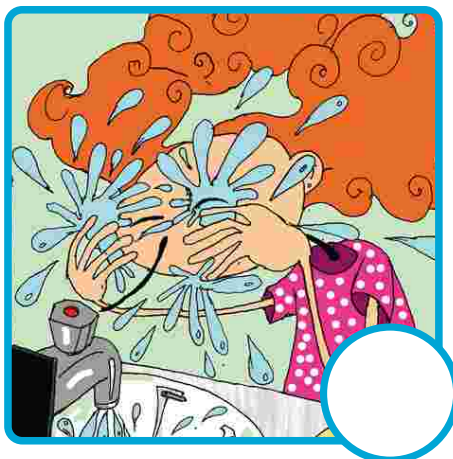
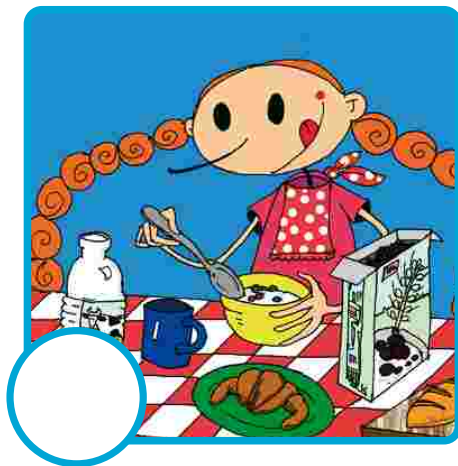
La higiene corporal

La cara

Fitxa 6

Què fas quan et lleves?

Numera els dibuixos segons l'ordre del que fa la Blanca quan es lleva.



La higiene corporal

La cara

Fitxa 7

Què t'has de rentar i amb què?

Senyala amb fletxes quina part del cos s'ha de rentar la Blanca quan es lleva i quin d'aquests estris ha de fer servir.

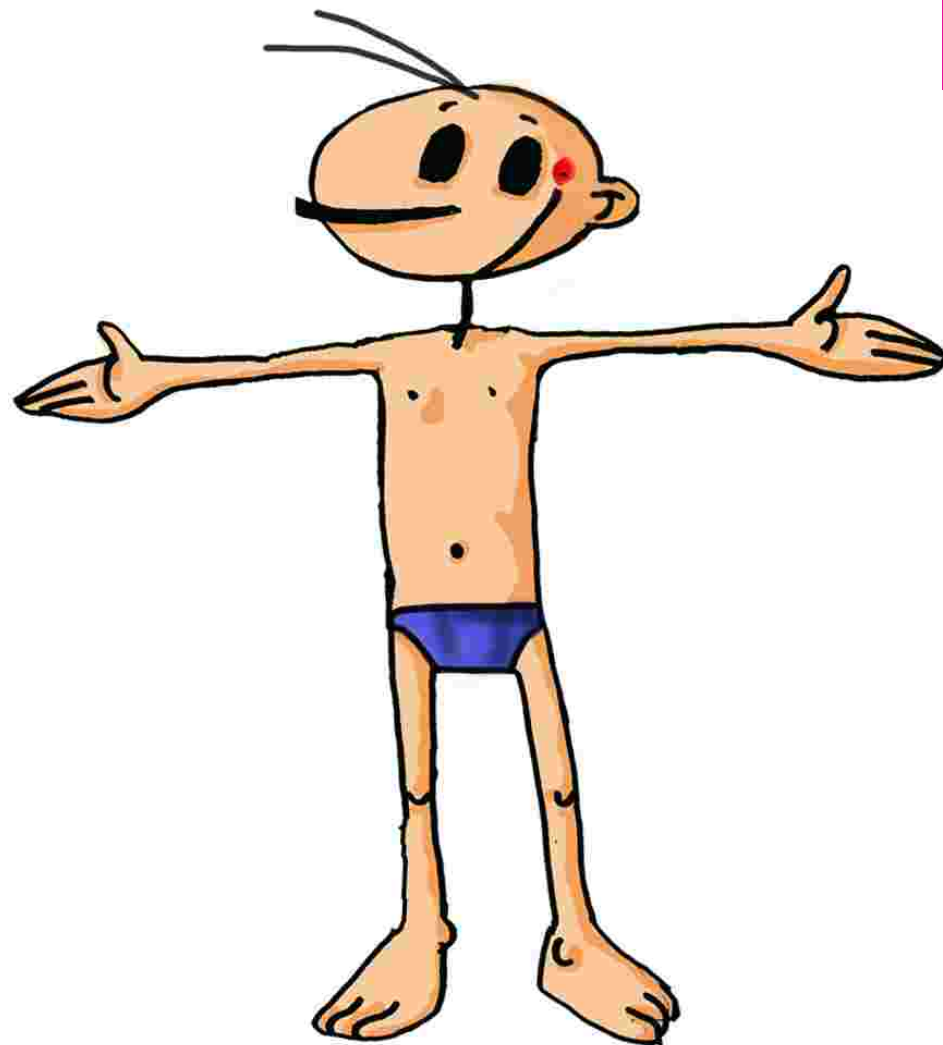
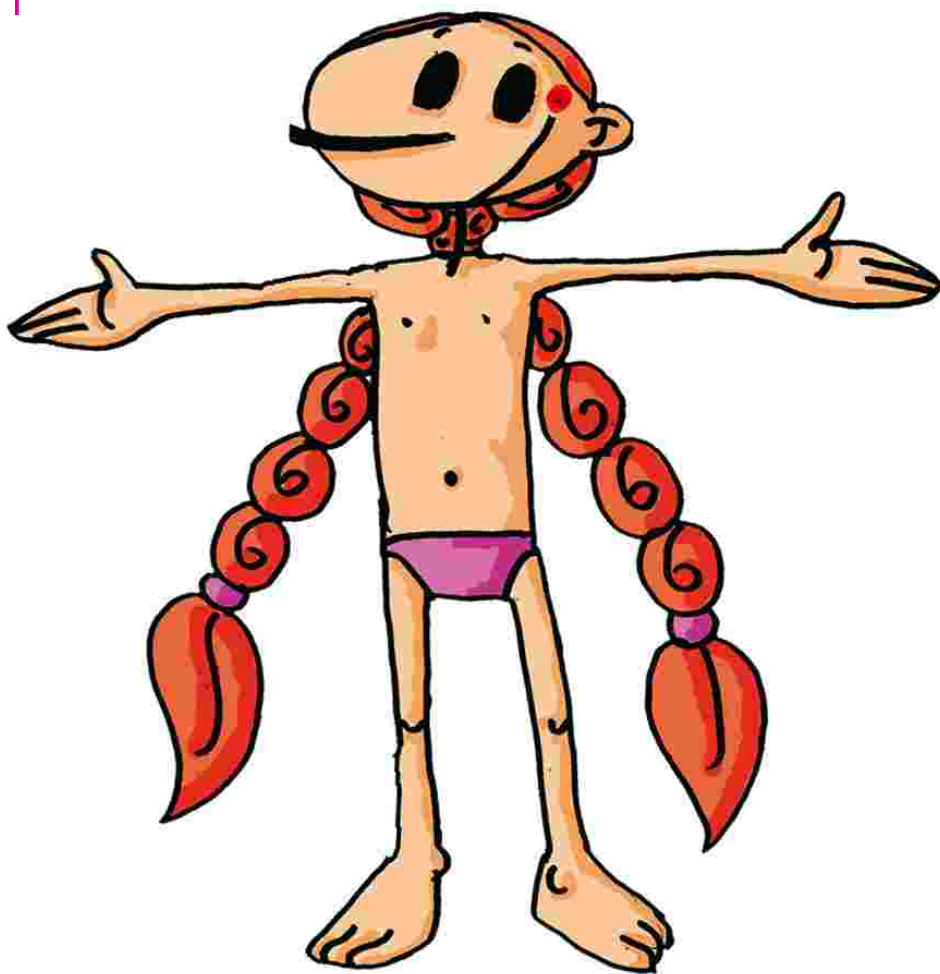


La higiene de la roba

Fitxa 8

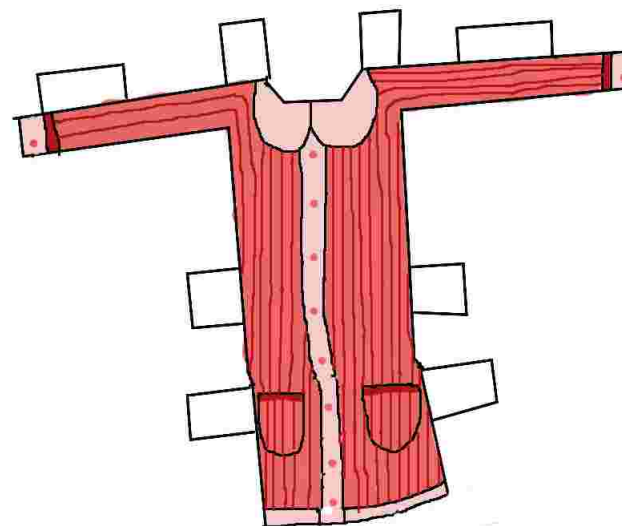
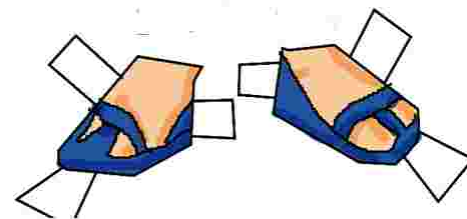
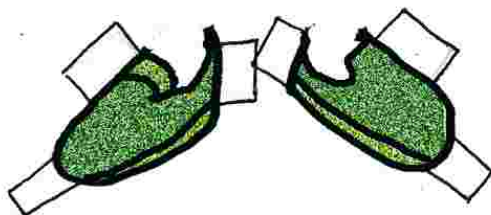
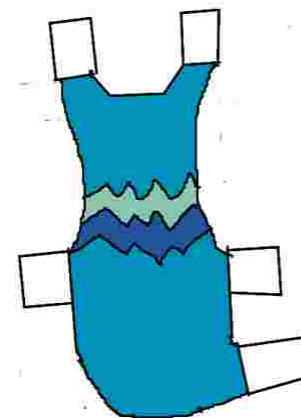
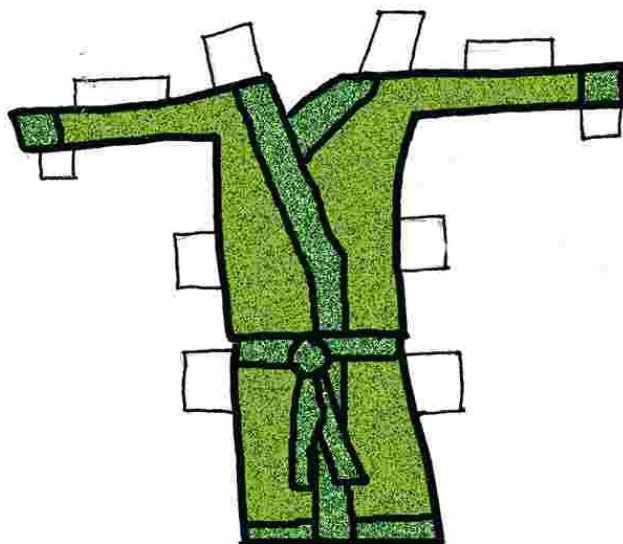
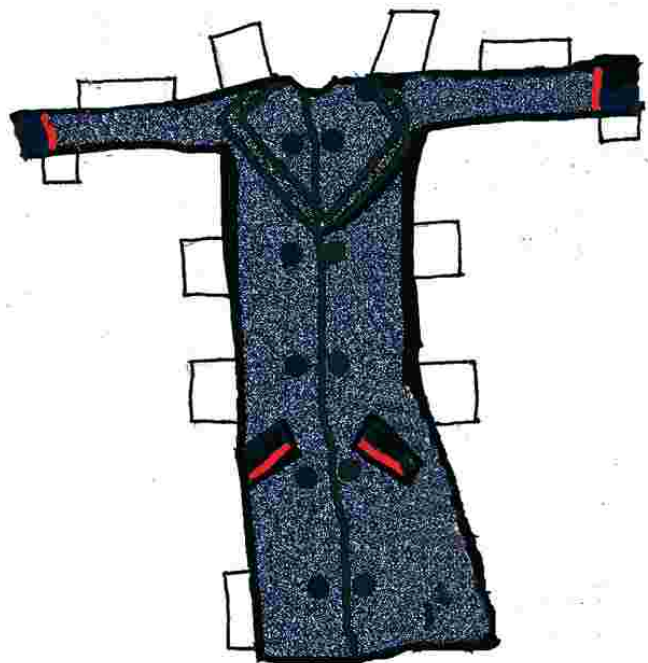
Quina roba li has de posar?

Retalla i vesteix adequadament el Pau i la Blanca.



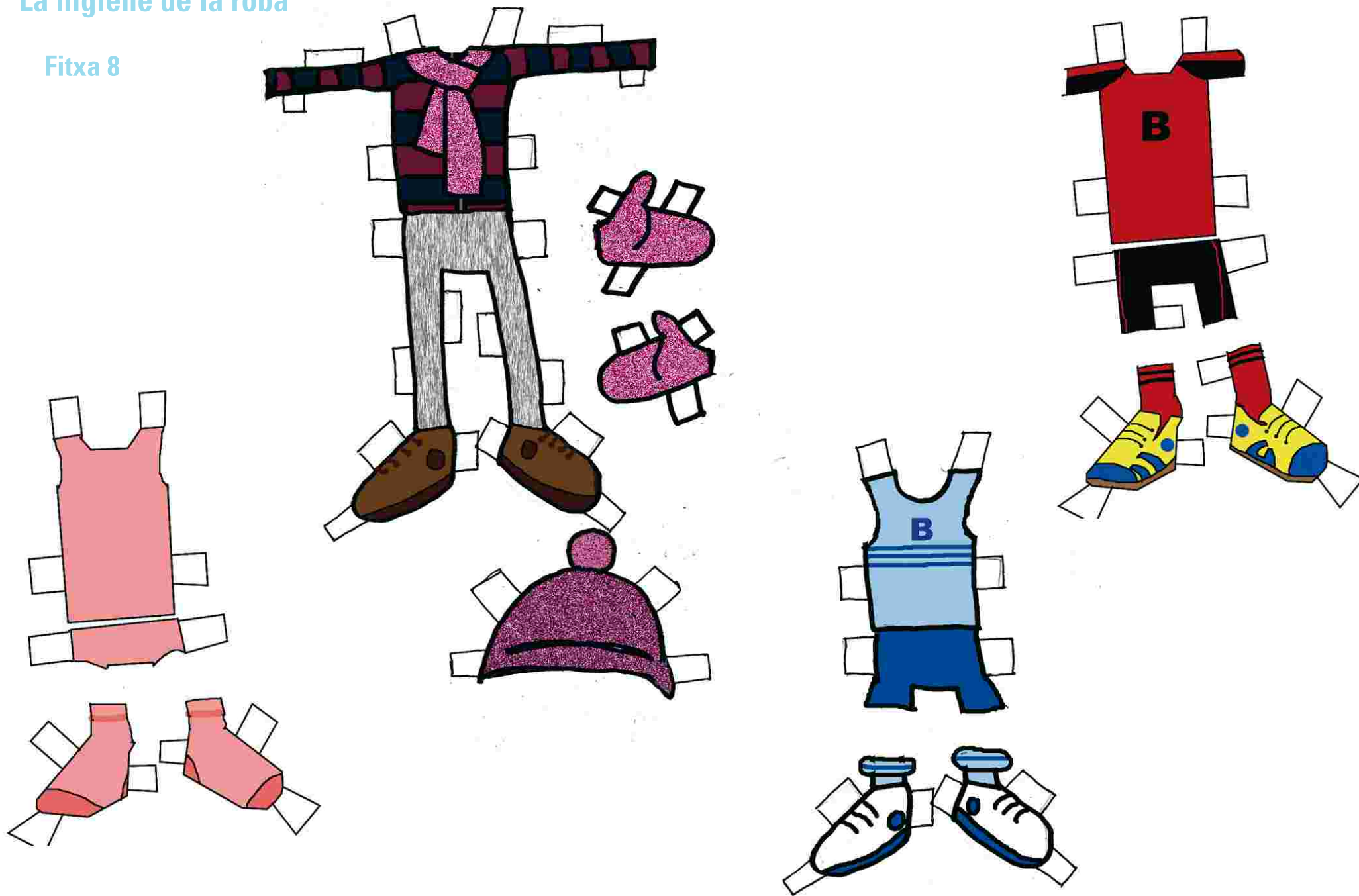
La higiene de la roba

Fitxa 8



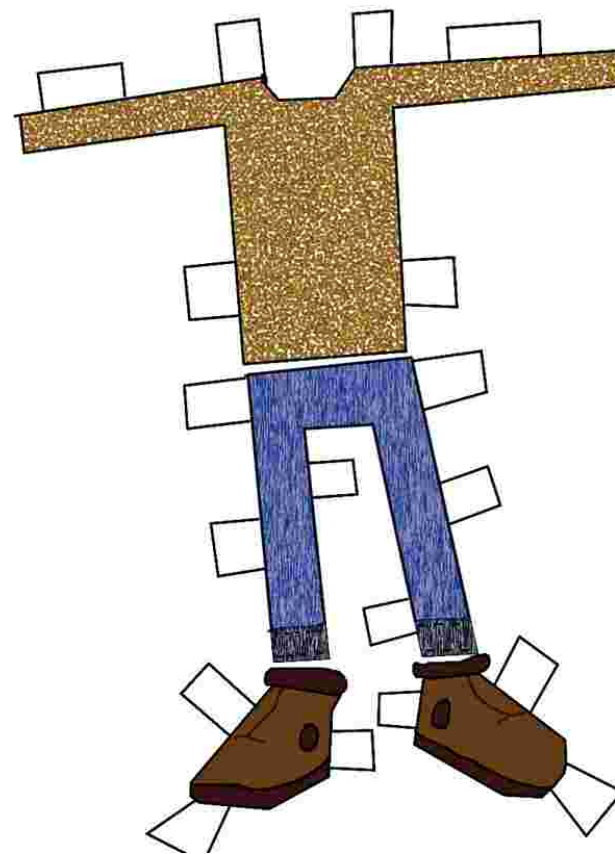
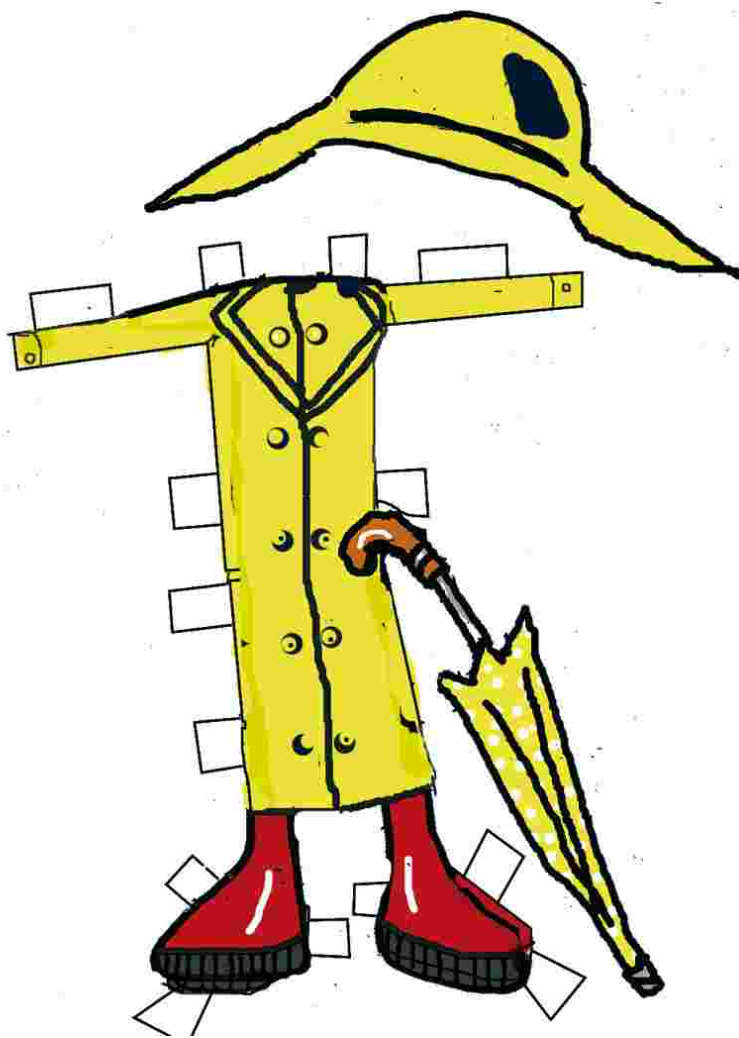
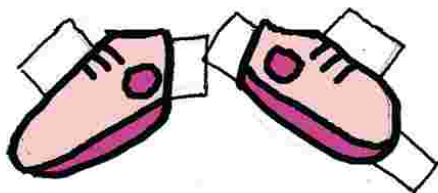
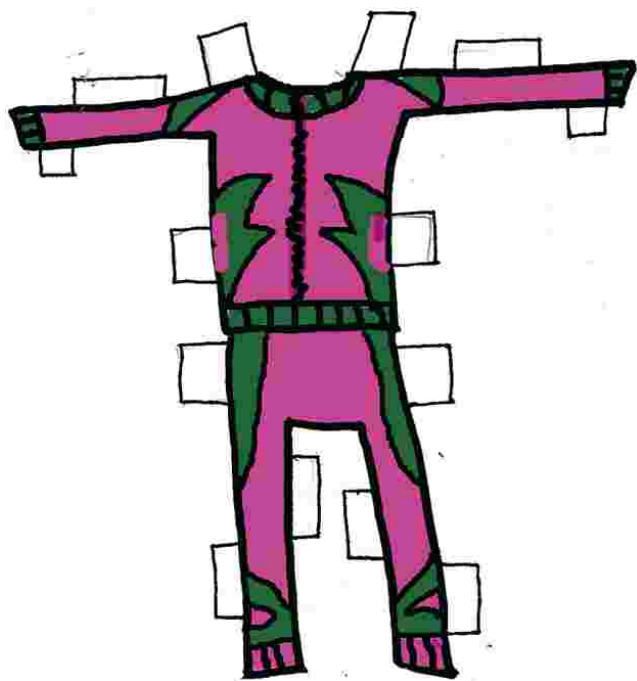
La higiene de la roba

Fitxa 8



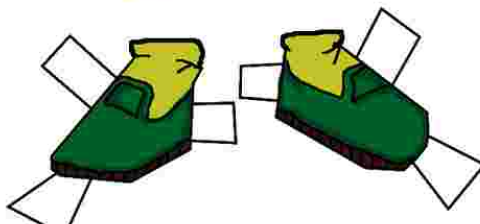
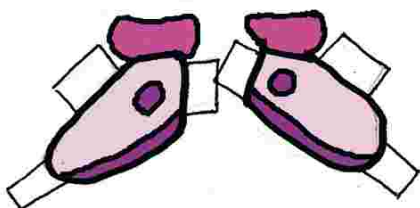
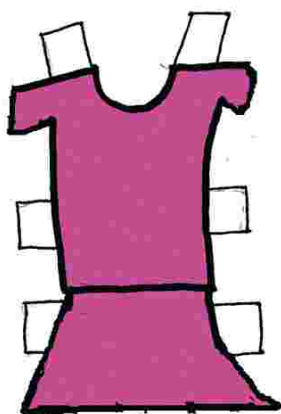
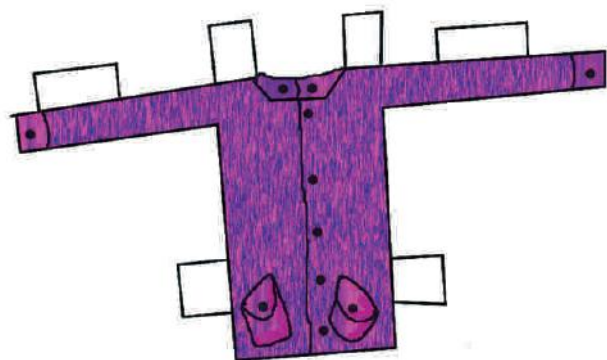
La higiene de la roba

Fitxa 8



La higiene de la roba

Fitxa 8

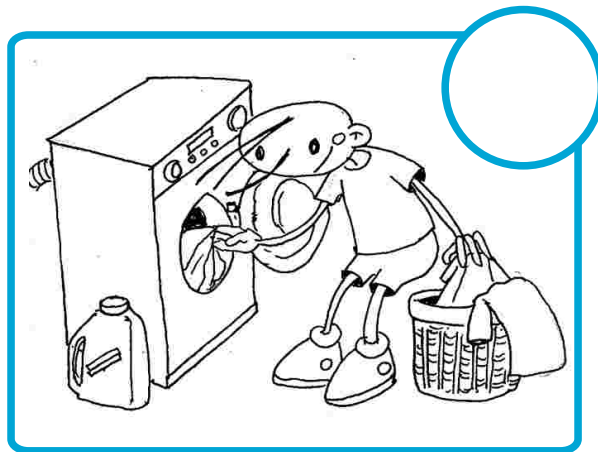
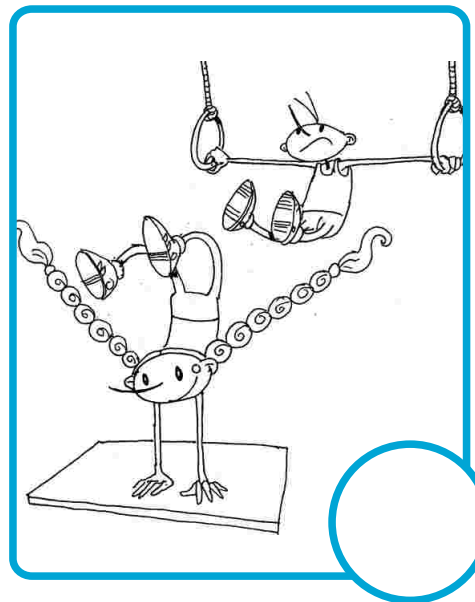


La higiene de la roba

Fitxa 9

Anem a fer gimnàstica!

Numera els dibuixos per ordre del que han de fer la Blanca i en Pau després de fer gimnàstica. Pinta els dibuixos.



Les ferides

Fitxa 10

Aquí hi ha un secret

La Blanca i en Pau han trobat un missatge que han de desxifrar. Ajuda'ls!

- Què has de fer quan et fas una ferida?

Q24n T5ns 2n4 f5r1d4 r5nt4-l4 4mb 41g24 1 s4b3

Codi secret: i=1, u=2, o=3, a=4, e=5

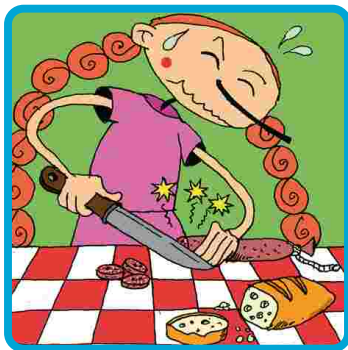


Les ferides

Fitxa 11

Quan em faig mal...

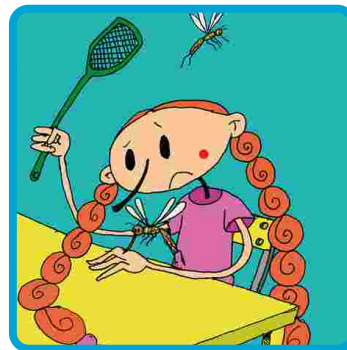
Què està passant als dibuixos? Relaciona les imatges de dalt amb el que els passa després.



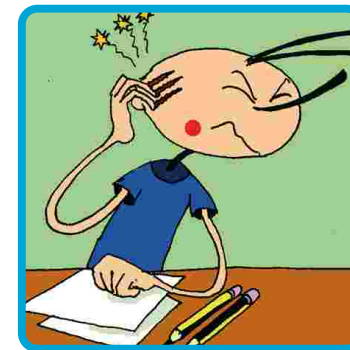
...em tallo



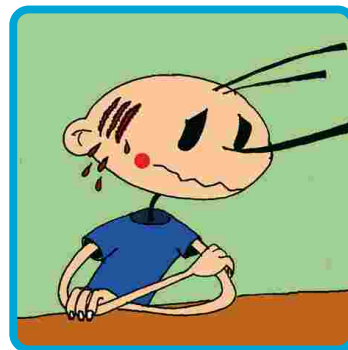
...em dono un cop



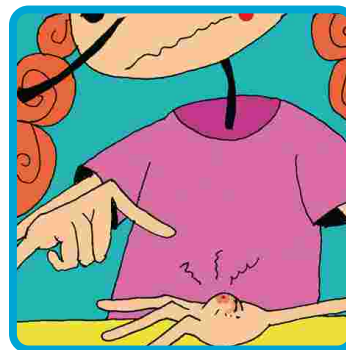
...em pica un mosquit



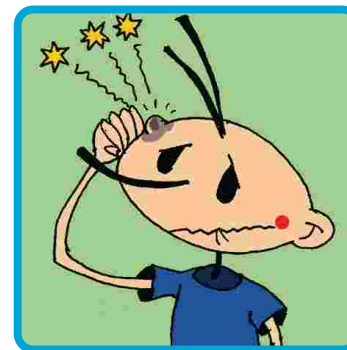
...m'escarrapo



Em surt sang



Em surt un gra



Em surt un blau



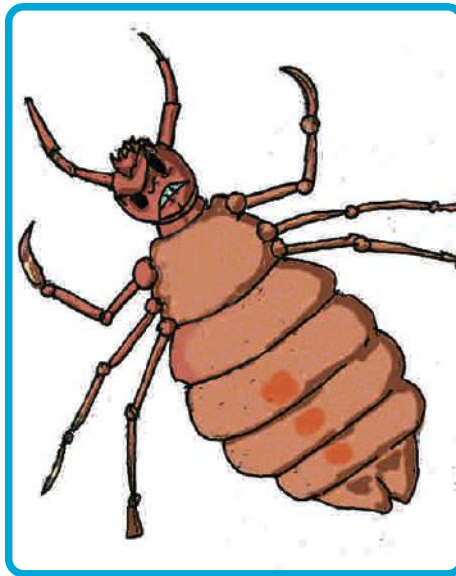
Em surt sang

Els polls

Fitxa 12

Com són els polls?

Tria quina paraula correspon a cada imatge i escriu-la a sota: POLL ADULT, POLL PETIT i LLÉMENA.



Els polls

Fitxa 13

Aquí hi ha polls!

Encercla amb **vermell** els objectes que poden transmetre els polls, i amb **blau** els que serveixen per eliminar-los.



Els animals de companyia

Fitxa 14

Tinc un animallet a casa!

Cadascú al seu lloc. Completa les frases següents dient si el Pau i la Blanca ho fan bé o malament.

En Pau _____



En Pau _____



La Blanca _____



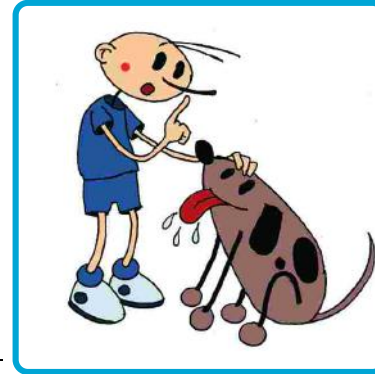
La Blanca _____



La Blanca _____



En Pau _____



Els animals de companyia

Fitxa 15

Dibuixa el teu animal preferit



Ajuntament
de Sabadell



Diputació
Barcelona

IL·LUSTRACIONS: JAUME ROIG