



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

¡QUÉ BIEN ME SIENTO CUANDO ME SUENO LA NARIZ!

AUTORÍA VICENTA LLORET BLANCO
TEMÁTICA SALUD
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

A continuación voy a desarrollar una experiencia relacionada con el tema transversal Educación para la salud ya que mi planteamiento didáctico está enfocado básicamente para que los niños/as vayan conociendo e integrando algunos hábitos saludables para su bienestar personal y el de los demás. Los niños/as deben aprender a sonarse, sobretodo cuando están resfriados. Si se les crea este hábito, ellos mismos van a pedir que les limpien la nariz. Cuando ya lo pueden hacer solos, les encanta andar con su papel en el bolsillo o tener su propio pañuelo. Una nariz limpia, aparte de la estética, ayuda a los niños/as a respirar bien, disminuye el contagio de enfermedades y hace que éstos mantengan la boca cerrada.

En el desarrollo de mi planteamiento he tenido en cuenta todos y cada uno de los contenidos transversales; no obstante, podemos decir que para este trabajo, resaltaré los siguientes:

- Educación para la vida en Sociedad.
- Educación para la Paz, Moral y Cívica.

Palabras clave

Pañuelo, enfermedades, alergias, nariz.

JUSTIFICACIÓN

En el actual Sistema Educativo se consideran a los Temas Transversales esenciales para la formación de las nuevas generaciones. Estos contenidos forman parte de cada uno de los ámbitos que configuran y articulan el currículum de la Educación Infantil.

La Educación para la Salud nos permite la creación de hábitos de higiene, entendidos siempre como higiene física y mental consiguiendo un desarrollo personal sano y equilibrado, un aprecio del cuerpo y su bienestar, una mejor calidad de vida y unas relaciones interpersonales basadas en el desarrollo de la confianza y autoestima de los alumnos/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

TEMPORALIZACIÓN

La siguiente actividad se desarrolló en el Primer Trimestre concretamente la segunda quincena del mes de octubre. Se puede adaptar a cualquier edad (3, 4 y 5 años).

OBJETIVOS

- Conocer las distintas funciones que tiene la nariz en nuestro cuerpo.
- Conocer las distintas formas de asearnos y mantener limpia nuestra nariz.
- Realizar hábitos elementales de higiene personal de su cuerpo centrándonos en la nariz.
- Reconocer las enfermedades más habituales en las que nuestra nariz se puede ver afectada.
- Localizar la nariz en nuestra cara.

CONTENIDOS

CONCEPTUALES

- La nariz y sus principales funciones.
- Higiene nasal.
- Útiles para mantener limpia la nariz: el pañuelo.
- Enfermedades relacionadas con la nariz.

PROCEDIMENTALES

- Localización de la nariz en nuestra cara.
- Utilización de los objetos necesarios para nuestra higiene personal.
- Elaboración de formas de comportamiento que nos permitan relacionarnos con los demás.
- Prevención de las enfermedades que puede padecer la nariz.
- Adquisición de hábitos de salud y cuidado personal para obtener una adecuada higiene nasal.

ACTITUDINALES

- Gusto por la limpieza corporal.
- Aprecio por el bienestar propio y el de sus compañeros/as.
- Valorar las medidas más adecuadas para cuidar de sí mismo.

METODOLOGÍA

Las orientaciones metodológicas que inspiran nuestro proceso enseñanza-aprendizaje serán coherentes con los principios psicopedagógicos que informan al currículo de Educación Infantil. Con carácter general citaremos:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Aprendizaje significativo - que significa algo que me interesa – que me da placer averiguar. Así, pretendemos motivarlos con la aparición inesperada de un personaje que aparece en clase con un gran resfriado.
- Enfoque globalizador.
- Carácter lúdico de las actividades.
- Principio de actividad, tanto física como mental.
- Metacognición.
- Aprendizaje por descubrimiento.
- Actuar en la zona de Desarrollo Próximo.
- Aprendizaje social compartido.
- Colaboración escuela – familia.
- Crear un ambiente adecuado donde los alumnos/as se puedan expresar libremente sobre lo que ellos puedan saber a cerca de los cuidados que necesita nuestro cuerpo y más concretamente la higiene que requiere algunas partes concretas, para estar bien consigo mismo y con los demás, siempre actuando en un clima de seguridad y confianza. Haremos ver al alumnado su papel como protagonistas de sus aprendizajes, propiciando la autoestima y autonomía en los procesos de enseñanza – aprendizaje.

Además facilitaremos la interacción entre iguales, con los adultos, los familiares y otras instituciones ya que pretendemos aprender unos de otro.

Por tanto, los agrupamientos en el aula serán flexibles y adecuados a las distintas situaciones espaciales y temporales de aprendizaje.

RECURSOS

Contaremos con recursos ambientales como son: el aula, el aseo, el patio, la sala de psicomotricidad, así como otros contextos educativos como puede ser nuestro barrio y más concretamente nuestra propia casa. Los recursos humanos serán: el profesor/a, los propios compañeros/as, las familias.

En cuanto a los recursos didácticos serán muchos y variados; entre ellos están los cuentos, poesías, canciones, etc... sobre la unidad que estamos trabajando.

Además contamos con multitud de recursos materiales tanto fungible como no fungible adaptado a las necesidades de nuestra unidad.

Finalmente también tenemos que tener presente los recursos curriculares como fuente principal de información y organización de nuestro trabajo para con los niños/as.

ORGANIZACIÓN DE LOS ESPACIOS Y EL TIEMPO

LOS ESPACIOS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Contamos con espacios para llevar a cabo nuestro proceso enseñanza – aprendizaje que serán muchos y variados: aula, el aseo, el patio, la sala de psicomotricidad, incluso contextos educativos externos como nuestro entorno más próximo: mi barrio y más concretamente, mi casa.

El aula se estructurará en diversos rincones que iremos modificando en la medida que nuestra unidad así lo requiera. Contaremos con los rincones fijos:

- plástica
- ordenador
- biblioteca
- construcciones..., todos ellos ambientados y adaptados a la unidad que estamos trabajando. También organizaremos el rincón que iremos cambiando, dedicándolo a la higiene y aseo personal “El rincón de la higiene” en el que tendremos lo siguiente:
 - Música con sonido simulando el agua.
 - Bañeras, WC y lavabos de plástico.
 - Champú, colonia, pasta de dientes, pastillas de jabón...
 - Toallas.
 - Papel higiénico, pañuelos.
 - Esponjas, cepillos, peines.
 - Armario con ropas limpias.

Lo que pretendemos realizar en este rincón además de lavarnos las manos, simular estar secándonos, vistiéndonos... También nos dirigiremos a él cuando tengamos necesidad real como por ejemplo cuando tengamos que sonarnos la nariz.

EL TIEMPO

Deberemos de procurar dotar al tiempo de la flexibilidad y margen pertinentes para responder efectivamente a las características de nuestros alumnos/as. Nuestra unidad quedará enmarcada dentro de la jornada escolar como una rutina más del día.

Trabajaremos la unidad en los momentos de Asamblea y del Juego por Rincones, dando énfasis a los momentos de Aseo ya que estamos trabajando de manera más profunda la higiene personal de los niños/as. También contaremos con una Asamblea final sobre lo que hemos hecho a lo largo del día, al finalizar la clase.

SISTEMA DE MOTIVACIÓN Y PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO

Para introducir esta unidad partiremos para motivarlos con la aparición inesperada de un abuelo que aparece simulando estar muy muy resfriado.

ACTIVIDADES MOTIVADORAS O INTRODUCTORIAS



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Han de introducir a los alumnos/as en lo que se refiere al aspecto de la realidad que han de aprender.

En la asamblea comenzamos a hablar de los resfriados, de cómo se producen ... comprobamos que llaman a la puerta y es el abuelo de un niño del barrio que viene a contarnos un cuento pero aparece con una nariz roja y mejillas sonrojadas y gran número de pañuelos; además parece tener la voz “tomada”. Éste nos comenta lo siguiente: “Hola, soy Eduardo, el abuelo de Dani y venía a contaros un cuento pero os voy a comentar cómo me he resfriado. ¿Alguien sabría decirme cómo ha pasado?, pues poner atención y tener cuidado.

¡Atch, atch, atch, atchisssssssssssss! Y es que con tanto frío,

La nariz se me ha congelado,

Y además yo por mi casa, descalzo he andado.

Ahora estoy enfermito, y necesito de cuidados,

Estar bien calentito y también bien aseado.

Para ello utilizo, un pañuelo o algo así,

Que pongo bien estiradito

Para sonarme la nariz.

¡Qué bien estoy cuando me siento

Bien limpita mi nariz,

y es que con estos cuidados, pronto estaré recuperado.

Espero que os haya gustado,

Saber qué me ha pasado,

Y aquí os dejo estos regalos

Por si el resfriado os he pegado.

El abuelo nos deja pañuelos de papel de distintos colores que los niños/as tendrán que clasificar en función de éstos.

ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTOS PREVIOS

Son las que realizamos para conocer las ideas, las opiniones, los aciertos o los errores conceptuales de los alumnos/as sobre los contenidos a desarrollar.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Para detectar las ideas previas de los alumnos/as, en el momento de la Asamblea comentamos con los niños/as las siguientes cuestiones:

- ¿Quiénes han estado resfriado?
- ¿Cómo os sentíais?
- ¿Quién os cuidaba?
- ¿Qué os dolía?
- ¿A dónde debemos acudir?
- ¿Tomabais algún jarabe?
- ¿Quién os puso el termómetro?
- ¿Quién tuvo fiebre?

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

Son las que permiten conocer los conceptos, los procedimientos o las actividades nuevas.

- Realizaremos secuenciaciones del cuento sobre lo que ocurre antes y después, las secuencias correctamente ordenadas se colocarán en la pizarra.
- Los niños/as contarán el cuento a través de la secuenciación realizada en la pizarra.
- Confeccionamos una caja en la que guardamos distintos recortes de revistas traídas de casa que hagan alusión a cosas que puedan favorecer o no nuestra higiene nasal. Éstos los iremos pegando en un mural en el que encontraremos dos caras, una triste y otra contenta. En la triste: paisaje contaminado, alimentos en mal estado, tiempo frío, olores fuertes... y en la carita contenta: alimentos en buen estado, colonias, ambientadores, paisajes bonitos.
- Dramatizamos la siguiente situación: estamos resfriado, muy muy resfriados (tos, estornudos, ojos llorosos, ...), nos metemos lentamente en la cama, tenemos mucho frío y no dejamos de tiritar de frío, Papá nos pone el termómetro, nos sonamos constantemente la nariz, nos tomamos el jarabe que nos ha mandado el médico y nos disponemos a descansar.
- Aprendemos las canciones:

CÓMO ME PICA LA NARIZ

“¡Cómo me pica la nariz!, atchiss

Ya no la puedo resistir,

¡Cómo me pica la nariz!, atchiss

Ya no me puedo reír.

ASÍ MUEVO LA CABEZA

Así muevo la cabeza,

Así muevo la nariz,

Así muevo mis dos piernas,

Así las manos, así (bis)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

Los niños/as aprenden el texto de la canción sin música. Al tiempo que la enseñamos la mimetizaremos:

Cantamos la canción con naturalidad y la mimetizamos.

Cantamos primero muy suave y, después, muy fuerte para trabajar la intensidad. A continuación cantamos la melodía con la boca cerrada.

Cantamos la canción suprimiendo el sustantivo: Por ejemplo, decimos “Así muevo” y, en vez de decir la palabra “cabeza”, la movemos para que los niños/as digan esta palabra.

Contamos el cuento: ¡Qué malito estoy!

- Realizaremos una sesión de psicomotricidad. Algunos ejercicios psicomotores:
 - Todos juntos paseamos (respiración lenta) y luego corremos por el espacio (respiración acelerada).
 - Volvemos a movernos por el espacio con la nariz agarrada (primero con una mano y luego con las dos; siguiendo distintos ritmos).
 - A continuación hacemos el ejercicio anterior pero esta vez agarrando la nariz del compañero/a.
 - Carreras de bolas de papel. Nos tumbamos en el suelo y soplamos por la nariz para hacer avanzar hasta una meta la bolita de papel.
 - Echamos el vaho de la nariz a los cristales.
 - Hacemos rosquillitas en la nariz con una pluma para ver quien mantiene sin mover por más tiempo el gesto de la cara.
 - Nos tapamos durante unos segundos los agujeros de la nariz. Primero sólo uno y luego los dos. ¿Cómo respiramos mejor?.
 - Hacemos movimientos con la nariz, hacia un lado y hacia otro, la estiramos y la encogemos.
- Aprenderemos una poesía.
“Con mi nariz despejada,
Yo puedo mejor respirar,
Oler muy bien las cosas,
Y poderlas degustar.

Cuando estoy muy resfriado,

Mi nariz yo limpio así,

Cojo un pañuelo entre las manos,

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Y refriego mi nariz.

¡Qué limpio estoy y aseado!,

¡Qué alegre estoy de verdad!

Que así yo gusto a la gente

Y nos une la amistad.”

- Aprenderemos una Adivinanza: “La nariz, los moquitos y el pañuelo”.
 - ¿Qué parte del cuerpo es
Que con ella puedes oler?
 - Cuando estoy malito,
Me salen por la nariz,
Cuando estoy resfriado
Yo hago ¡¡Atchiss!!.
 - Lo utilizo cuando veo
Que la nariz necesita aseo
¿Qué es?
- Realizamos actividades de respiración y soplo.
Vamos a jugar a imitar.
 - Meto aire por la nariz (oler una flor), inspiración lenta, e inclino la cabeza despacio hacia atrás.
 - Después expulso todo el aire por la boca hacia fuera (soplar una vela), bucal lenta, y voy bajando suavemente la cabeza.

Explicamos que al meter el aire, se nota fresco en la nariz, en la garganta, el cuello. Cuando sacamos el aire, si ponemos la palma de la mano frente a la boca, vemos, que está caliente; nosotros somos capaces de calentar el aire en nuestros pulmones.

ACTIVIDADES DE SÍNTESIS

- Realizaremos en el pasillo del centro una exposición de las fotos realizadas.
- Realizaremos un álbum con las fotos que no pongamos en el pasillo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- Colocaremos el papel continuo con las estampaciones en el pasillo para que todos puedan verlo.

ACTIVIDADES DE PROACCIÓN

- Con el ordenador utilizaremos programas de discriminación del fonema “n”, asociar los números del 1 al 3, 6, 9 (dependiendo que sea para 3, 4 o 5 años) con la cantidad que representa, series, ...

ACTIVIDADES DE RETROACCIÓN

- Punzado de útiles relacionados con la higiene.
- Discriminar distintos útiles de la higiene corporal.
- Colorear distintos tipos de nariz.
- Modelar útiles de la higiene corporal con plastilina.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Señalar que el trabajo por Rincones supone una forma bastante clara de tener presente las necesidades concretas de cada alumno/a, ya que a través de ellos ofrecemos a nuestro alumnado una atención más personalizada. Además, los Rincones nos facilita el contacto directo con los niños/as y ello nos orienta sobre el ritmo de aprendizaje que lleva cada uno de nuestros alumnos/as.

No obstante, siempre contamos con una serie de actividades de refuerzo y/o ampliación que permiten ajustar nuestra labor educativa a aquellos niños/as que por sus características propias frente a los aprendizajes nos hacen pensar la necesidad de una u otra actividad en función de su ritmo de aprendizaje.

EVALUACIÓN

Evaluación del Proceso de Enseñanza.

- Técnicas e instrumentos: por observación directa y sistemática, listas de control, registro de anécdotas.
- Criterios: nos hemos implicado en las actividades, hemos dinamizado la labor de los diferentes grupos (familia, niños, compañeros), hemos valorado las diferencias individuales ...

A continuación formulamos una serie de criterios de evaluación específicos que nos permitirán orientar nuestro trabajo:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 11 – OCTUBRE DE 2008

Criterios de evaluación para el proceso de aprendizaje:

- Se preocupa por su higiene personal
- Ha desarrollado hábitos básicos de cuidado de sí mismo para su bienestar.
- Sabe localizar la nariz en su cuerpo (cara).
- Conoce las funciones principales de la nariz.
- Reconoce enfermedades donde se ve afectada la nariz.
- Hace uso de las normas de cortesía.
- Es capaz de reproducir canciones.

Criterios de evaluación para el proceso de enseñanza:

- La actividad ha sido interesante.
- Ha sido adecuada a sus capacidades.
- Los objetivos han sido claros.
- Los contenidos han sido adecuados.
- Se ha posibilitado la interacción.
- La organización del aula ha sido positiva.
- Los recursos han sido los suficientes.
- El material ha resultado interesante.

También tendremos en cuenta la evaluación de la propuesta.

Técnicas e Instrumentos: Observación directa y sistemática, reuniones de ciclo, claustro, encuestas, dinámicas de grupo (donde podemos incluir las opiniones de los padres).

Criterios: Adecuación de los objetivos, óptima secuenciación de los contenidos, oportunidad, cantidad y tipo de actividades, uso racional (significativo, diverso, funcional) de los espacios, tiempos y recursos.

Evaluación como elemento de calidad: Utilizar de esta para establecer mecanismos de feed-back o establecer retroalimentación y así mejorar para próximas actividades.

IMPLICACIONES FAMILIARES

Consideramos de suma importancia que las relaciones entre el profesorado y la familia sean:

- De colaboración.
- De intercambio constante de información.
- Confianza y valoración positiva mutua.

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 11 – OCTUBRE DE 2008

- De disponibilidad y flexibilidad (tanto personal como en los horarios).

Los contactos con la familia podrán ser:

- Diarios.
- Periódicos.
- Festivos.

Los contactos diarios servirán para recibir la información en casos muy puntuales.

Referente a esta unidad la familia colaborará con la escuela:

- Podrán hacer las fotos de los procesos.
- Podrán traer recortes de revistas que hagan alusión a cosas que puedan favorecer o no nuestra higiene nasal para realizar el mural.
- Participación de un abuelo del barrio que simule estar muy muy resfriado,

UTILIZACIÓN DE LAS TICS.

En esta unidad trabajaremos con la cámara de fotos que puede ser digital para poder abarcar mejor el campo de la informática procesando las fotos en el ordenador.

Utilizaremos el ordenador para realizar juegos de clasificación, secuenciaciones, laberintos...

Autoría

- Nombre y Apellidos: VICENTA LLORET BLANCO
- Centro, localidad, provincia: C.E.I.P. Pedro Simón Abril La Línea de la Concepción (Cádiz)
- E-mail: chentalloret@hotmail.com