

# ¡LIMPIO Y SANO!

---



Una hora

### OBJETIVO

Enseñar al alumno los riesgos y consecuencias que entraña no seguir una higiene adecuada y cómo puede evitar contagios (gripe, piojos, etc.) en espacios cerrados. Resaltar la importancia de las manos y la respiración como principales vías de contagio.

### DESCRIPCIÓN

La actividad consta de dos pruebas.

### MATERIAL

- Pintura de dedo
- Pañuelos de papel
- Recipientes
- Agua

### PRUEBA 1

**Muchos contagios se pueden evitar lavándose las manos habitualmente.**

Duración: 20 minutos.

El profesor forma un círculo con todos los alumnos alrededor de una mesa. En la mesa hay dos recipientes: uno con agua y jabón y otro con un producto que mancha. Un alumno mete la mano derecha en el recipiente que contiene el producto que mancha. A continuación, le da la mano al siguiente alumno, este al siguiente y así sucesivamente hasta que el círculo se cierre. El profesor pide entonces a los alumnos que coloquen la palma derecha hacia arriba y cuenta el número de alumnos cuya mano está manchada.

¿Cuántos hay? Se repite el mismo proceso una vez más, pero, en esta ocasión, el alumno se lava la mano con agua y jabón antes de tocar a su compañero. ¿Qué sucede ahora? ¿Cuántas manos están manchadas?

### PRUEBA 2

**Muchos contagios por vías respiratorias se pueden evitar teniendo cuidado.**

Duración: 15 minutos.

El profesor muestra a los alumnos, a través de una simulación, formas higiénicas y seguras de toser y estornudar; por ejemplo, utilizando pañuelos de papel, llevándose la mano a la boca y luego lavandosela, girando la cara hacia el hombro o arrimando un brazo a la mejilla. Nunca encima de personas u objetos. Los alumnos están colocados en círculo e imitan al profesor.

