Solo para el año escolar 2012-2013
Revisión de la pubertad de 5º grado: Prerrequisito para la lección 3 (5.ICR.2.1) Grado 5- Lección alternativa de educación sobre la salud y la pubertad Escuelas del Condado de Davidson

Estándar esencial	Objetivo clarificador
5.ICR.2 **Analizar los cambios e influencias que se producen durante la pubertad y la adolescencia.**	**5.ICR.2.1** **Recordemos que la pubertad se caracteriza por el desarrollo de caracteres sexuales secundarios y la aparición de la capacidad reproductiva.**

CONCEPTO: Conocimiento sobre la importancia de la higiene personal durante la pubertad.

Materiales necesarios:

- Mito y hoja informativa
- Revistas o anuncios con artículos de higiene personal (apropiados para niños)
- Tijeras
- Aluminio
- Cola
- Papel de construcción
- Hoja de reflexión de Mi Plan Personal de Pubertad

Centro de atención:
Los estudiantes comprenderán la creciente importancia de una buena higiene personal a medida que crecen para mantenerse saludables. Analizarán sus propios hábitos de higiene y buenos ejemplos de productos para mejorar la higiene personal de los medios de comunicación.

Actividad de enfoque: Distribuya el "Mito y la realidad" a los estudiantes. Permítales unos momentos para leer cada artículo y decidir si creen que es un mito o un hecho sobre la higiene personal.
Discuta cómo a veces las cosas que pensamos que son verdaderas en realidad no están científicamente probadas. Después de unos momentos, discuta cada uno con los estudiantes revelando la respuesta correcta y los siguientes consejos:

1. **Lavarse la cara todos los días puede ayudar a controlar las espinillas. HECHO**
   - El acné afecta a alrededor del 80% de los adolescentes.
   - No es causada por la falta de limpieza, pero el cuidado diario adecuado de la piel puede ayudar a mantenerla bajo control.
   - Durante la pubertad, las glándulas sebáceas aumentan en la piel
   - Casi todos los casos de acné se pueden tratar.
2. **El tabaco y los refrescos manchan los dientes. HECHO**
   - Una boca limpia requiere la eliminación diaria de la placa y las partículas de comida de entre los dientes y debajo de la línea de las encías.
   - Ciertos alimentos y sustancias pueden ser muy dañinos para los dientes y las encías.
   - El consumo de tabaco también lo pone en un riesgo muy alto de desarrollar cáncer

oral o de garganta.

3. Comer chocolate o alimentos grasosos causará granos. MITO

- El acné es causado por un aumento de las glándulas sebáceas. La comida solo juega un papel menor.

4. Los machos tienden a sudar más que las hembras. HECHO

- Sin embargo, tanto los hombres como las mujeres deben ser conscientes del olor corporal.

5. Si te frotas la cara con mucha fuerza, puedes eliminar las imperfecciones. MITO

- El lavado suave de la piel con un jabón no aceitado y una toallita facial, dos veces al día ayudará a eliminar las imperfecciones.

6. La mejor manera de mantenerse limpio durante la pubertad es lavarse el cuerpo a diario. HECHO

- Las duchas o baños diarios, el uso de desodorante y el cambio de ropa a diario pueden controlar eficazmente el olor corporal.

7. Debes ponerte desodorante después de la clase de gimnasia. MITO

- Deberá ponerse desodorante antes de hacer ejercicio para eliminar el olor corporal.

8. Tomar mucho sol es bueno para el acné. MITO

- La exposición al sol no trata el acné.
- Demasiada exposición al sol sin un protector solar adecuado podría provocar cáncer de piel.

9. Las personas solo sudan si están haciendo ejercicio. MITO

- La sudoración puede aumentar no solo con la actividad física, sino también con el estrés, la excitación, el nerviosismo y el calor.

10. Los puntos negros y las espinillas nunca deben tocarse ni apretarse. HECHO

- Esto puede resultar en cicatrices permanentes o infección.

Aporte del maestro: Haga una lluvia de ideas con los estudiantes sobre otras razones por las que la higiene personal es tan importante durante la adolescencia, por ejemplo, encajar mejor, sentirse mejor consigo mismo, los compañeros no se burlarán, lo mantiene saludable, la aceptación, no lo ofenderá, reflejará lo mejor de usted, etc.

Actividad práctica:

- Pida a los alumnos que busquen imágenes en las revistas que reflejen las buenas prácticas de higiene.
- Indíqueles que busquen baños o duchas, desodorante, cuidado del cabello, dental y de la piel, y ropa limpia.
- Los estudiantes recortan cartulina para que parezcan espejos. Pegue papel de aluminio para representar la superficie del espejo, luego pegue imágenes de buenas prácticas higiénicas en el espejo.
- Reforzar el mensaje de que cuidar su higiene personal da el mejor reflejo de sí mismos a los demás.

Cierre: Resuma la lección con los alumnos. Anímelos a discutir con sus padres las preguntas que tengan sobre los productos de higiene personal.

Algunos consejos para la pubertad:

- Cuida tu cuerpo y el olor de tus pies
- Usa desodorante
- Cuidado de la piel

- Lavar el cabello con frecuencia
- Cámbiese de ropa regularmente, especialmente calcetines y ropa interior
- Come sano

- Mucho ejercicio
- Es normal tener cambios de humor frecuentes

Evaluación/Reflexión: Los estudiantes completarán el "Mi Plan Personal de Pubertad" para reflexionar sobre lo que han aprendido sobre la higiene personal.