

Come insegnare l'igiene personale ai bambini nella scuola primaria

Le lezioni interattive

Insegnare l'Igiene Personale

- ▶ L'igiene personale può essere un argomento delicato da portare in una classe di studenti.
- ▶ Tuttavia è fondamentale trasmettere fin dai primi anni buone pratiche igieniche, per prevenire la carie, infezioni e altri problemi di salute.
- ▶ Essenziale è ricordarsi però che lo studente deve sentirsi a suo agio nel discutere di questo argomento soprattutto quando inizia la sua fase della pubertà.
- ▶ Ci sono diversi modi per insegnare questa tematica. Nella maggior parte dei casi, è necessario spiegare come agiscono i germi, sviluppare un piano di igiene e renderlo una cosa divertente.

Spiega il concetto di germi e batteri

- ▶ L'insegnante può iniziare un percorso di educazione all'igiene intervenendo in prima linea coi genitori. I genitori possono ad esempio intervenire attraverso i libri. Si trovano in commercio vari libri che trattano l'argomento in modo facile ed esauriente.
- ▶ Allo stesso tempo sia genitori che insegnanti possono trattare l'argomento giocando! Si può fare un esperimento scientifico in miniatura in cui mostri al bambino o con un video in aula o con vetrini da microscopio i batteri tipici presenti sulle mani. Puoi anche trovare alcuni video in rete per scoprire le raccomandazioni di igiene attualmente in corso.
- ▶ Esempio pratico: Per dimostrare attivamente come si trasferiscono i germi, prova l'esperimento del gesso. Procurarsi una scatola di gesso in polvere e immergere la mano. Stringi la mano a un bambino e chiedigli di stringere a sua volta la mano ad altri bambini. Tutti loro avranno polvere di gesso sulle mani, arrivata tutta dalla stretta di mano iniziale! Spiega che anche i germi si diffondono in un modo simile. Questa esposizione visiva può essere più efficace di qualsiasi parola per aiutarti a mostrare il problema.

Insegnare ai bambini le 6 fasi di lavaggio delle mani subito dopo avere dato la spiegazione dei germi

- ▶ **I passaggi corretti sono tutti indispensabili, da compiere in un tempo minimo di 40/60 secondi.**
Vien da se che lavare le mani al volo sia praticamente inutile (ma sempre meglio di non farlo).
1. Bagnare le mani con acqua, meglio se leggermente calda.
 2. Applicare una quantità sufficiente di sapone fino a ricoprire una parte del palmo delle mani.
 3. Strofinare i palmi uno contro l'altro.
 4. Incrociate le dita e strofinate il dorso delle mani.
 5. Lo stesso procedimento anche sui palmi.
 6. Strofinate le dita tra di loro, come in foto, facendo attenzione a pulire anche la superficie inferiore delle unghie.

Invita i bambini o gli studenti a elencare tutte le volte che è necessario lavarsi le mani

- ▶ Parla della necessità di fare il bagno ogni giorno ricollegandolo all'esperienza del lavaggio delle mani. Indica tutti i posti in cui i germi amano nascondersi e il modo migliore per pulirsi con acqua e sapone. Puoi dire agli studenti dove e come lavarsi, oppure puoi adottare il metodo socratico: chiedere loro dove pensano che i germi possano crescere e il modo migliore per sbarazzarsene. Incoraggiare una conversazione casuale di igiene di solito crea un ambiente più confortevole.

Imposta un piano di lezioni di igiene dentale

- ▶ Il modo migliore è quello di chiedere a un dentista di venire personalmente a parlare alla classe. Si consiglia di distribuire spazzolini da denti, dentifricio e compresse per la rivelazione della placca. Puoi eseguire queste lezioni anche a casa con uno spazzolino da denti, dentifricio, filo interdentale e compresse. Questi articoli sono disponibili presso i principali studi dentistici per favorire una buona pulizia. A volte permettere ai bambini di scegliere il proprio spazzolino li incoraggia a lavarsi i denti. I bambini spesso rispondono meglio quando si tratta di qualcosa che implica una scelta.
- ▶ Lascia spiegare al dentista i germi presenti nella bocca e come possono essere nocivi. Il medico dovrebbe dire agli studenti dove si nascondono e come liberarsene con una routine di pulizia due volte al giorno con filo interdentale e spazzolino.
- ▶ Chiedi ai bambini di prendere il loro spazzolino da denti mentre suona una canzone di 3 minuti. Questo è il tempo ideale consigliato dalla maggior parte dei dentisti per spazzolare i denti. Chiedi agli studenti di spazzolarli mentre il brano suona, e poi di sputare nel lavandino.
- ▶ Quindi invitali a masticare le compresse dentali e risciacquare. Poi, chiedi loro di guardarsi allo specchio. I settori in cui la placca è ancora attiva in bocca saranno tinti di blu o rosso, dimostrando come dobbiamo essere attenti quando spazzoliamo i denti.
- ▶ Ripeti questa attività a casa se pensi che il tuo bambino non stia spazzolando abbastanza i denti. Rendi divertente l'azione lavandoli con lui e cantando una canzone di tre minuti che gli piace.

Imposta una lezione da ripetere a ogni stagione delle influenze

- ▶ Mostra come si trasmettono raffreddori e batteri e insegna ai bambini a tossire nel loro braccio, a lavarsi le mani e a evitare di condividere i germi attraverso il cibo o gli oggetti. Tutto ciò per stare bene in classe tutto l'anno!



Insegnare l'igiene nell'età della pubertà

- ▶ È importante insegnare l'igiene per gli adolescenti in un contesto di classe, spiegando i cambiamenti del corpo durante la fase della pubertà. Ciò può essere fatto durante una lezione di scienza o in un contesto separato.
- ▶ La pubertà è la fase di sviluppo nella quale compaiono i segni di sviluppo puberale: i caratteri sessuali secondari e le gonadi (ovaie e testicoli) raggiungono la loro maturità funzionale.

Con l'avvicinarsi della pubertà l'adolescente percepisce e osserva i progressivi cambiamenti fisici che coinvolgono:

- ▶ l'aspetto in generale: sviluppo staturale ponderale, massa muscolare e la postura.
- ▶ le caratteristiche della pelle: più grassa per l'attività delle ghiandole sebacee che talvolta produce l'acne. I peli diventano più duri e si addensano in generale e in particolare nelle sedi tipiche (viso, ascelle, pube).
- ▶ il tono della voce (muta vocale).
- ▶ Gli organi sessuali, primari e secondari.

Tutto inizia con l'aumento della secrezione di una sostanza chiamata GnRH da parte dell'ipotalamo che a sua volta induce la produzione delle gonadotropine (nella femmina FSH e LH e nel maschio FSH e ICSH identico al LH) ormoni prodotti dall'ipofisi che attivano le gonadi a produrre ormoni.

- ▶ Gli androgeni dal testicolo e surrene inducono lo sviluppo dello scroto, prostata, vescicole seminali, pene, peli pubici ed ascellari, massa muscolare e muta vocale.
- ▶ Gli estrogeni dai follicoli ovarici inducono lo sviluppo delle mammelle, piccole labbra nella vulva, vagina, utero e degli annessi.
- ▶ Inoltre gli androgeni surrenalici stimolano lo sviluppo delle grandi labbra vulvari, clitoride e dei peli pubici ed ascellari.
- ▶ L'inizio della pubertà è individuale nella maggioranza dei ragazzi, inizia nella femmina in un periodo molto variabile da 8 - 9 anni a 12 - 14 anni. Nel maschio tra il 10° ed il 16° anno e si completa in 3 - 4 anni. L'intervallo è arbitrario, varia in rapporto alle caratteristiche individuali culturali e sociali.

La pubertà e lo sviluppo psicocomportamentale adolescenziale

- ▶ E necessario che i ragazzi vivano con naturalezza e serenità questo momento della vita. Gli adolescenti devono sapere che l'esperienza che stanno sperimentando non è un fenomeno individuale ma generale della specie. Questo periodo della vita è caratterizzato quindi dalla necessità dell'adolescente di scoprire la propria identità.
- ▶ Come in tutti i processi d'identificazione dovrà inizialmente rispondere alla domanda *"chi sono?"* e *identificare i parametri da prendere in considerazione per il confronto*. Una volta selezionati, identificati ed analizzati scoprirà che sono tipici della propria famiglia e li potrà confrontare con quelli del suo gruppo sociale d'appartenenza.
- ▶ I ragazzi crescendo diventeranno sempre più autonomi ed indipendenti, diversi dai genitori. In questo periodo gli adolescenti strutturano il loro modo d'essere e d'interpretare la realtà sul modello ricevuto dai genitori confrontandosi con altri modelli per poi sviluppare la propria individualità autonoma.

Presta attenzione ai cambiamenti nel corpo del bambino e ai suoi odori

- ▶ Quando passa attraverso la fase della pubertà, di solito inizia ad avere un odore del corpo più forte. Parla di questo con lui in un ambiente privato, appena avverti il cambiamento. Affrontare il prima possibile l'argomento lo aiuterà a capire quello che sta attraversando. La pubertà può includere cambiamenti di umore, come la depressione, e gli altri bambini possono essere crudeli nei confronti di chi ha un forte odore o odore sgradevole. Potrebbe essere necessario spiegare che una doccia quotidiana è più importante crescendo con gli anni, perché la pubertà provoca l'odore del corpo. Inoltre, i batteri che si formano negli spogliatoi o durante le attività sportive richiedono un lavaggio più attento.



I comportamenti importanti che condizionano benessere degli adolescenti

- ▶ alimentare: gli alimenti dovranno essere diversi ed i pasti assunti con regolarità;
- ▶ indipendenza da sostanze nocive: alcool, tabacco o droghe;
- ▶ relazionali con la famiglia: rispetto dei ruoli e dell'autorità;
- ▶ relazionali con gli amici: di entrambi i sessi, senza dipendere da questi;
- ▶ risultati scolastici;
- ▶ atteggiamento mentale;
- ▶ strategie per la sicurezza personale: sa identificare i rischi e si proietta nel futuro in modo realistico.
- ▶ Attività fisica regolare: 40 minuti 3 volte la settimana;
- ▶ attività sessuale
- ▶ Abbigliamento
- ▶ Perdita del libero arbitrio