

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**FORMACIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD A TRAVÉS DEL
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DEL 3RO.,
4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “BENIGNO BALLÓN FARFÁN” DEL DISTRITO DE
PAUCARPATA AREQUIPA 2017**

TESIS PRESENTADA POR:

ANDIA VALENCIA ROSARIO HERMINIA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AREQUIPA – PERÚ

2017

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICO PÚBLICO DE AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**FORMACIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD A TRAVÉS DEL
ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ESTUDIANTES DEL 3RO.,
4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA “BENIGNO BALLÓN FARFÁN” DEL DISTRITO DE
PAUCARPATA AREQUIPA 2017**

TESIS PRESENTADA POR:

ANDIA VALENCIA ROSARIO HERMINIA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESORA DE EDUCACIÓN FÍSICA**

ASESOR: PAUL MOSCOSO

AREQUIPA – PERÚ

2017

JURADO CALIFICADOR

PROF. BARTOLOME CABRERA ALVAREZ
PRESIDENTE

PROF. EDELICIA GUTIÉRREZ ALE
VOCAL

PROF. CAMILO MERMA MONJE
SECRETARIO - INFORMANTE

RESULTADOS: _____

OBSERVACIONES: _____

FECHA: _____

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios y a la Virgen de Chapí
a mis profesores del ISPA que me
guiaron para culminar mi trabajo de
Investigación y así poder llegar hasta
donde llegue

DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado a mi Madre: Noemí Valencia Borja a mis hermanos Gina y Jenssis como olvidarme de mi Tío Neil y a mi esposo quien me impulso a poder culminar mi carrera profesional a mis pequeños hijos que fueron el impulso para lograr lo que ahora estoy logrando gracias a todos ellos

ÍNDICE

JURADO CALIFICADOR

EPÍGRAFE

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1.	Descripción y formulación del problema.....	11
1.2.	Objetivos de la investigación	13
1.2.1.	Objetivo General	13
1.2.2.	Objetivos Específicos.....	13
1.3.	Justificación	13
1.4.	Antecedentes de estudio	14
1.5.	Marco teórico	15
1.5.1.	Conceptos básicos.....	15
A.	Hábitos de Higiene	15
B.	Hábitos De Salud	15
C.	Educación Física.....	15
D.	Aprendizaje	15
E.	Enseñanza	15
1.5.2	Bases teóricas	16
1.5.2.1	Hábitos	16
A.	Hábitos en los adolescentes	16
B.	Hábitos de adaptación	17
C.	Hábitos des adaptativos.....	18

1.5.2.2	Higiene y la salud	19
A.	Definición de Higiene.....	19
B.	La importancia fundamental de la Higiene.	19
C.	Función educadora y profiláctica	20
D.	División de la Higiene	21
a)	Higiene individual:	21
b)	Higiene general o pública:	21
c)	Higiene social.....	21
E.	Higiene personal.....	22
F.	Aseo parcial del cuerpo	23
a.	Higiene de la cabeza.....	23
b.	Higiene de la cara:	24
c.	Higiene de los ojos	25
d.	Higiene de los oídos	25
e.	Higiene de las fosas nasales	26
f.	Higiene de la boca.....	26
g.	Higiene de las manos	26
h.	Higiene de los pies	27
G.	Vestimenta	28
H.	Higiene Escolar	31
1.5.2.3	Hábitos de higiene.....	32
A.	Importancia de los Hábitos de Higiene	32
B.	Ventajas de los hábitos higiénicos:.....	34
C.	Formación de Hábitos de Higiene.....	34
D.	Consejos básicos para inculcar hábitos de higiene	34
1.5.2.4	Hábitos de higiene y su incidencia en el aprendizaje escolar	35
1.5.2.5	La Educación: Un Arma Contra la Enfermedad	36
A.	Respecto al ambiente térmico y aireación:	37
B.	Mobiliario:.....	37
C.	Sanitarios	38
1.5.2.6	Hábitos de salud.....	38
A.	Importancia de la salud en la educación física	38
a.	Salud Mental	39
1.5.2.7	Educación	41

A.	Educación física	42
a)	La educación física en los hábitos de higiene y salud en las diferentes épocas	42
A.	Educación física en la educación	45
a)	Objetivos de la educación física.....	47
b)	Finalidad de la educación física	48
c)	Medios de la educación física	48
1.6	Variables e indicadores	52

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1.	Tipo y diseño de investigación	53
2.2.	Técnicas e instrumentos de verificación	54
2.3.	Campo de verificación.....	54
2.3.1.	Ámbito geográfico	54
2.3.2.	Población y muestra	54
2.4.	Estrategias de recolección de datos.....	55

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

BIBLIOGRAFÍA

ANEXOS

INTRODUCCIÓN

Cumpliendo con el reglamento y con el firme propósito de acceder a mi titulación como profesora de Educación Física, tenemos a bien poner a vuestra consideración el trabajo de investigación denominado.

FORMACIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD A TRAVÉS DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ALUMNAS DEL 3RO, 4TO Y 5TO GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “BENIGNO BALLÓN FARFÁN, DEL DISTRITO DE PAUCARPATA AREQUIPA 2017”

En líneas generales podemos manifestar que uno de los motivos centrales que conllevaron el presente trabajo, es pretender llamar la atención de todos aquellos que de alguna manera se encuentra ligados con el que hacer educativo; cuyo estudio y presentación fue dosificado en capítulos en los que daremos una mejor interpretación y estudio de los problemas planteados.

El primer capítulo denominado “Planteamiento Teórico”, se hace referencia al problema y su descripción, a la determinación de los objetivos, a la justificación e importancia del trabajo así como las limitaciones que se han presentado en el desarrollo del mismo, de manera sistemática y coherente, toca el tema del empleo de la enseñanza y aprendizaje de los hábitos de higiene y salud personal por parte de los profesores a los adolescentes del 3ro.4to y 5to grado de secundaria, comprende además los antecedentes del problema, las bases teóricas, del profesor, pedagógico, legales, de apoyo a las instituciones educativas.

El segundo Capítulo denominado “Planteamiento Metodológico”, precisamos el tipo de investigación dentro del marco descriptivo simple sobre la base de la observación directa e indirecta a los hábitos de higiene y salud en el proceso de enseñanza aprendizaje. El diseño, la población y la muestra dar las precisiones cualitativas y cuantitativas de las unidades de análisis conformadas por los adolescentes y docentes de la institución educativa Benigno Ballón Farfán Paucarpata se precisan los porcentajes del instrumento para la recolección de datos tanto para los profesores como para las alumnas como ya mencionados anteriormente, la enseñanza y aprendizaje comprendes aspectos cualitativos respectivas procedemos a la interpretación de acuerdo a la realidad

El capítulo tres nos indica sobre los cuadros de investigación planteados a las alumnas del 3ro, 4to y 5to de secundario del Centro Educativo Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata la cual nos dará unos resultados para ver cuál es la Importancia de la Higiene y salud en el área de Educación Física

En el quinto capítulo vienen los Anexos

LA AUTORA

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1. Descripción y formulación del problema

La necesaria conservación de la salud de las adolescentes en edad escolar abarca y enfoca los problemas que se relacionan no solo con el ambiente en que mueven, sino también con su propio organismo e imagen.

En la situación de las prácticas pre profesionales realizadas en las Instituciones educativas secundaria he podido observar que existe un problema en la enseñanza aprendizaje en la formación de hábitos de higiene y salud a través del curso de Educación Física en estudiantes del nivel secundario, situación que motiva realizar el presente estudio para responder las siguientes preguntas:

Las áreas, en la educación escolar secundaria no constituyen fines; en sí mismos, sino que son medios para formar la personalidad. En ese sentido, la matemática,

Al margen de los conocimientos, matemáticas persigue desarrollar capacidad de, razonamiento, orden y precisión. Las ciencias naturales procuran desarrollar la capacidad de análisis síntesis, así como la comprensión del mundo en el que vivimos y la interacción dialéctica los organismos vivos y no vivos para preservar la vida en el planeta.

La Educación Física es un área formadora de la personalidad y que contribuye en la formación del educando de una manera significativa.

No se trata entonces solo de la destreza de los movimientos, sino que a través de los conocimientos se logre formar un conjunto de cualidades personales, como son los hábitos, en particular los hábitos de higiene, alimentación y nutrición.

¿Cuál es el grado de influencia de la asignatura de Educación Física en la formación de hábitos de higiene y de salud en las estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa “Benigno Bailón Farfán” del distrito de Paucarpata durante el año 2017?

Seguidamente nos plantearemos las siguientes preguntas específicas:

- ¿Qué conocimiento y hábitos de higiene tienen estas alumnas acerca de la higiene y limpieza de su cuerpo como forma de prevenir enfermedades?
- ¿Qué conocimientos y percepción tienen las adolescentes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de la importancia de la dieta en la nutrición para conservar un cuerpo sano?
- ¿Cuál es la participación del área de Educación Física en la enseñanza de los hábitos de higiene y salud?

1.2. Objetivos de la investigación

1.2.1. Objetivo General

Describir el grado de influencia del área de Educación Física en la formación de hábitos de higiene y salud en las estudiantes del tercero, cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa "Benigno Bailón Parían", del distrito de Paucarpata, durante el año 2017.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Describir los conocimientos y hábitos que tienen las alumnas sobre la higiene y limpieza del cuerpo como forma de prevenir enfermedades
- Identificar las percepciones que tienen las alumnas de tercer, cuarto y quinto grado de secundaria acerca de la importancia de la higiene para así lograr un cuerpo sano.
- Señalar la influencia de la Educación Física en los hábitos de higiene y salud para el cuidado del cuerpo que deben tener las alumnas, particularmente, sobre prevención de la salud

1.3. Justificación

El estudio se justifica por las siguientes razones.

- Es original porque no se ha realizado estudio al respecto de los hábitos de higiene y salud en las alumnas adolescentes de educación secundaria de la institución Educativa Benigno Ballón Farfán del Distrito de Paucarpata Arequipa 2017

- Es viable de realizar la investigación porque existe la accesibilidad a las alumnas para realizar el estudio, así mismo los recursos financieros y bibliográficos referentes al tema
- Proporcionar aprendizaje de relación entre los hábitos de higiene salud para dar a conocer el proceso de enseñanza- aprendizaje a través del área de Educación física en el nivel secundario.
- Contribuye teórica y prácticamente con los docentes de la especialidad en verificar la problemática de la enseñanza-aprendizaje de la higiene y salud en estudiantes adolescentes

1.4. Antecedentes de estudio

Se ha encontrado en la revisión de las bibliotecas y hemerotecas de la localidad el siguiente estudio;

LAS ACTIVIDADES DE HIGIENE PERSONAL, DE LOS NIÑOS NIÑAS QUE REALIZAN A TRAVÉS DE LAS SESIONES DEL ÁREA DEL DESARROLLO PERSONAL DE LA MOTRICIDAD EN LOS C.E. ESTATALES PARTICULARES EN EL DISTRITO DE HUNTER

Autores; PAREDES R. Carlos Gerardo y YAPO H. Aldo Wilson

LAS PRACTICAS ESCOLARES ANTIHIGIÉNICAS Y LA EVASIÓN DE LA REALIDAD EN LOS NIÑOS DE 6TO GRADO DE PRIMARIA Y EN LOS JÓVENES DE 5TO DE SECUNDARIA EN EL DISTRITO DE CERRO COLORADO DURANTE 1996-1997

Autor: Aquino Apaza Sofia

1.5. Marco teórico

1.5.1. Conceptos básicos

A. Hábitos de Higiene

Forma de conservar su imagen limpia y sana, donde se hace uso de higiene personal en forma diaria y permanente

B. Hábitos De Salud

Son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el joven mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente; cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente

C. Educación Física

La Educación Física es parte fundamental del desarrollo humano integral la cual coincide al hombre como un ente bio psicosocial a través de actividades científicamente concebidas bien planificadas progresivamente aplicadas en la humanización total en todos los siglos de la vida del hombre

D. Aprendizaje

Proceso de comunicación que involucra siempre dos personas: una que enseña y otra que aprende donde se incluye tres elementos: el pensamiento, sentimiento y la practica

Proceso de **aprendizaje** de los movimientos en la **educación física** y los deportes

E. Enseñanza

Técnica de cómo el profesor transmite lo que quiere que los alumnos aprendan.
La manera en que el profesor quiere dar la información. Como explica

1.5.2 Bases teóricas

1.5.2.1 Hábitos

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de

Los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. Los hábitos son unas pautas de comportamiento que ayudan a los adolescentes a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. La adquisición de los diferentes hábitos les permite ser más autónomos, hace posible que tengan una convivencia positiva con los demás y son necesarios en la adquisición de los nuevos aprendizajes. De acuerdo a lo expuesto, un hábito es una acción repetida de forma constante o periódica por parte de una persona, ya sea consciente o inconscientemente. Los hábitos más que ninguna otra cosa nos definen como personas, es decir, la persona que eres actualmente es producto directo de tus hábitos actuales. Los hábitos son individuales y normalmente cambian, se agregan unos y se desechan otros, durante la vida de una persona.

A. Hábitos en los adolescentes

A su edad adquieren gran importancia la educación de los hábitos que le permitirá ser cada vez más autónomo ante sus necesidades y en consecuencia menos dependiente de los adultos.

He aquí algunos aspectos concretos que pueden servir para marcar -con mucha paciencia, al principio- estos aprendizajes

- Estimularle a iniciar-o perfeccionar el control esfinteriano durante el día enseñarle a usar la cuchara o el tenedor.
- Acostumbrarle a masticar bien los alimentos
- ¿Enseñarle y habituarle quitarse algunas prendas de vestir - previamente desarrollada?
- ¿Acostumbrarle a guardar sus juguetes en una caja o cajón Suficientemente grande
- Acostumbrarle - si aún no lo está- a dormirse solo, sin necesitar compañía, la actitud que en estos momentos sepan tomar los padres va a ser determinante para la adquisición de estos y otros nuevos hábitos cuando un niño esta sobreprotegido le es muy difícil poder desarrollar cualquier autonomía

B. Hábitos de adaptación

Hablamos de hábitos cuando nos referimos conjuntos organizados de comportamientos, vinculados a situaciones y actividades significativas que son necesarias para la adaptación social o constituyen su expresión. Los hábitos más representativos también denominados estilos de vida son los hábitos de ingesta, los de sueño, los sexuales, los de conducción, los de relación social, los de trabajo, los de ocio los destinados a tiempo libre. Estos se adquieren muy tempranamente como un elemento dentro del proceso de socialización y se mantienen posteriormente por las condiciones ambientales. Podríamos decir que la socialización es el proceso por el cual un niño adquiere las pautas propias de su grupo, conviviendo con los miembros de su entorno social inmediato. Pongamos como ejemplo el hábitos de los británicos de tomar el té esta es una costumbre generalizada en su medio que conservan aunque cambie de país o

incluso de cultura. Generalmente el grupo que enseña las pautas de conducta de una manera más significativa la forma la familia, y esta enseña al niño una serie de hábitos en tipos diferentes: de auto cuidado: doméstico; laboral; de distracción o de ocio

El adaptarse desde la perspectiva psicomotriz debe entenderse como la adquisición progresiva del control corporal, el afinamiento de las capacidades coordinativas así como el control y manejo de nociones operativas espacio temporales en un marco ecológico contextual.

En otras palabras la adaptación motriz es el proceso de construcción interna e individual cuya base se estructura en función del conocimiento de la corporeidad la cual permite al sujeto enfrentar situaciones que el medio social presenta y el estar adaptado implica responder con eficiencia y eficacia.

C. Hábitos des adaptativos

De la misma manera que existen hábitos que las personas adquieren por su propio beneficio de salud y auto cuidado, hay otros que se adquieren y mantienen por los mismos mecanismos pero que no son los beneficios sino perjudiciales para la salud y el bienestar del individuo como los malos hábitos alimentarios, el morderse las uñas o el consumo de sustancias adictivas. Por ejemplo, un adolescente que no tiene educación sobre hábitos alimentarios y que, por lo tanto, come todo aquello que desea y cuando desea, puede llegar a ser un adulto que tan solo ingiera dulces y papas fritas, puesto que en ningún momento aprendió a valorar el sabor de las verduras y las frutas. En este entendemos. Que se trata de hábitos des adaptativos, puesto que predisponen al desarrollo de un estilo de vida poco sano. La consecuencia de unos hábitos

alimentareis inadecuados tiene una serie de repercusiones para la salud muchos procesos patológicos como la hipertensión, la obesidad o niveles altos de colesterol, están ligados al tipo de dieta establecida

1.5.2.2 Higiene y la salud

A. Definición de Higiene

Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas.

Se entiende como higiene:

- Limpieza, aseo de lugares o personas.
- Hábitos que favorecen la salud.
- Parte de la medicina orientada a favorecer hábitos saludables, en prevención de enfermedades.
- Reconocimiento, evaluación y control de aquellos factores y tensiones ambientales que surgen en el lugar de trabajo y que pueden provocar enfermedades, quebrantos de salud, quebrantos de bienestar, incomodidad e ineficacia de los trabajadores y los ciudadanos.
- La higiene personal es la parte de la medicina que trata de los medios en que el hombre debe vivir y de la forma de modificarlos en el sentido más favorable para su desarrollo.

B. La importancia fundamental de la Higiene.

La Higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa.

La Higiene procura el bienestar del hombre:

- Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud.
- Mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

C. Función educadora y profiláctica

La Higiene aconseja una serie de medidas o precauciones, que tienden a prevenir las enfermedades infectocontagiosas o su propagación. Estas medidas se denominan profilácticas.

Hacer conocer y comprender los preceptos higiénicos, es una función educadora.

Los que deben impartir educación profiláctica:

- Los padres en sus hogares.
- Los maestros y profesores a sus alumnos.

Los alumnos, en sus hogares, en caso de que los mayores no conozcan los preceptos el Estado por intermedio del Ministerio de Salud Pública y otros organismos sanitarios, desempeñan un papel importante en la educación profiláctica.

Para ello los métodos con que cuenta son amplios y eficientes: publicaciones periodísticas, conferencias, realización de exposiciones y congreso sobre higiene, televisión., impresión de carteles y folletos, etc.

Las medidas profilácticas, son más eficientes cuando el pueblo contribuye a practicadas y a divulgadas, porque las comprende y las valora.

En todo pueblo donde el índice de cultura aumenta, la acción profiláctica de la higiene es más eficiente.

D. División de la Higiene

La Higiene ha sido dividida en:

a) Higiene individual:

Comprende el mantenimiento del buen estado de salud del individuo: aseo de su cuerpo y de sus vestidos, higiene de sus alimentos, etc.

b) Higiene general o pública:

Se refiere a la higiene de la población:

Salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc.

c) Higiene social

Comprende la higiene de las edades: infancia, pubertad, juventud, vejez: los preceptos profilácticos que deben observarse en las profesiones, en las industrias y en toda clase de trabajo.

A estas divisiones de la Higiene, se agregan en la actualidad la Medicina Preventiva y la Medicina Social:

- Medicina Preventiva: comprende las medidas profilácticas tendientes a preservar la salud del individuo o de la colectividad. Esta trata de evitar que se altere la buena salud, por la acción de enfermedades diversas. Por ello son múltiples las medidas precaucionales: aplicación de vacunas \ sueros: control de las condiciones higiénicas de los alimentos que se consumen; revisión médica periódica; higiene de la vivienda; desinfección y desinsectación de locales privados y públicos; etc.
- Medicina Social: comprende el estudio de los factores sociales que actúan en desmedro de la salud. Estudia las enfermedades sociales: la readaptación de los lisiados; los problemas sociales de la infancia abandonada, el pauperismo (del latín pauper, pobre).

E. Higiene personal

a. Aseo total del cuerpo

La Higiene de toda la superficie del cuerpo, es decir, de la piel que la recubre. Para ello se emplean los baños.

La piel que recubre el cuerpo, por su estructura y por su relación constante con el medio, exige un aseo frecuente.

La piel es muy importante por las funciones que cumple. Es una capa que tapiza los tejidos más profundos y los preserva de la agresión de los microbios. También regula el calor del Organismo. En ella reside, el sentido del tacto y el organismo elimina sustancias de desecho.

En la piel se encuentran los folículos pilosos donde se implantan las vellosidades y pelos que la recubren.

Se encuentran también los orificios excretores de las glándulas sudoríparas y los orificios secretores de las glándulas sebáceas.

Las glándulas sebáceas desembocan en los folículos pilosos, directamente en la superficie de la piel o simultáneamente en el folículo y en la piel.

Todos estos orificios pueden servir para la penetración de gérmenes que se depositan sobre la piel. Son traídos por agentes intermediarios, como las moscas o arrastrados por el polvo atmosférico que constantemente se deposita sobre ella.

Los restos de sudor que elimina, la secreción sebácea, las células de la capa córnea de la epidermis que se descarnan y el polvo atmosférico que se adhiere, forman en la superficie del cuerpo, un campo del organismo y para ello se aconsejan los baños.

F. Aseo parcial del cuerpo

Las regiones del cuerpo que están en contacto directo con el exterior o que por su función transpiran abundantemente, exigen una higienización diaria. Esas regiones son: la cabeza, las manos y los pies.

a. Higiene de la cabeza

Recordemos que anatómicamente, la cabeza se divide en cráneo y cara.

En el cráneo y la cara están los ojos y las fosas nasales y en la cara está la boca. Lo expuesto permite dividir la higiene de la cabeza en: Higiene de cabello,

higiene de cara, higiene de ojos, higiene de los oídos, higiene de la fosas nasales, higiene de la boca las cuales se puede desdoblar en sus respectivos conceptos

Higiene del cabello: el cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él. Exigen una higiene prolija. Sobre todo en los adolescentes para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis.

Los cabellos por su gratitud, a veces intensa: seborrea, y el contacto directo con el aire, se ensucian fácilmente con el polvo atmosférico. Por eso el lavado debe ser diario, pues los gérmenes que llegan a él encuentran en esa gratitud. En el polvo atmosférico que se lija, y en la caspa, un medio propicio para su proliferación.

Se recomienda el uso del pelo corto. De este modo se facilita su higienización.

La Higiene del cabello se completa por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y jabón (shampoo). La simple limpieza mecánica con peine y cepillo arrastra los productos depositados entre los cabellos. La limpieza química con jabón o lociones, tiene por objeto desengrasar la región del cuero cabelludo.

Lo importante recordar el uso individual de peine y cepillo.

b. **Higiene de la cara:**

El lavado de la cara debe realizarse diariamente, por las veces: al levantarse para quitar las secreciones de los ojos, y al acostarse para eliminar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día.

El aseo de la cara se complementa con el rasurado de la barba. El rasurado se hará personalmente, y evitando los posibles contagios o afecciones de la piel.

c. **Higiene de los ojos** Los dedos, así como los pañuelos, toallas y otros objetos de uso personal, suelen ser los vehículos frecuentes de la infección de la conjuntiva, membrana que tapiza el globo ocular en su parte exterior (ojo externo).

Simultáneamente al lavado de la cara, se efectúa el de los ojos, oídos y fosas nasales.

Los ojos se higienizan normalmente por sí mismos, mediante la secreción lagrimal. Esta secreción es constante y arrastra las partículas de polvo que se adhieren a la conjuntiva.

Al lavarse la cara se procede a limpiar con agua sola el contorno del orificio palpebral, quitando de las pestañas, legañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación.

La Higiene de los ojos se complementa, cuidando que la luz no los irrite y protegiéndolos con anteojos o máscaras, cuando se manipula con determinadas sustancias químicas de acción cáustica, vidrio, metales. etc.

d. **Higiene de los oídos**

El lavado debe concretarse al pabellón y a la porción más externa del conducto auditivo que la continua.

Es conveniente quitar los depósitos de cera (cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos: para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes,

Toda otra dificultad debe ser consultada con el médico.

e. Higiene de las fosas nasales La higiene se reduce al uso del pañuelo. No son aconsejables los lavajes nasales.

Además de los estados congestivos que el agua fría puede provocar en la mucosa nasal, se corre riesgo de que el agua arrastre partículas o gérmenes que puedan penetrar en la trompa de Eustaquio (comunica la faringe con la caja del tímpano).

f. Higiene de la boca

La cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes.

Pueden ser portadores de los dedos que se llevan a la boca; los labios en el acto del beso; la bombilla, en los tomadores de mate. etc.

Estos gérmenes encuentran lugar propicio para su desarrollo, en los restos de alimentos que quedan entre los dientes y fermentan. Por eso después de cada comida debe enjuagarse la boca y procederse a la limpieza de la dentadura. Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse. La eliminación de restos de alimentos de los espacios inter dentarios, contribuye a la conservación de la dentadura.

La falta de esa higiene; además de ser propicia para el mal aliento, favorece la formación de caries.

Las caries avanzan si no son tratadas, y llegan hasta la pulpa dentaria.

La higiene bucal se completa con buches de agua.

g. Higiene de las manos

De las regiones del cuerpo, las manos, son las que se ensucian y contaminan con más frecuencia. Durante el día se ponen en contacto con múltiples objetos: pasamanos de vehículos y puertas, dinero circulante, correspondencia, diarios, revistas, etc., que son tocados por numerosas personas, muchas veces portadoras de gérmenes. Por eso su lavado debe repetirse varias veces por día, particularmente antes de las comidas. Se evita así la posible contaminación de los alimentos que se llevan a la boca, por ejemplo el pan.

Las manos por su uso múltiple, están expuestas a ser involuntarias portadoras de gérmenes patógenos.

El lavado debe hacerse con agua y jabón, usando cepillo para las uñas, bajo cuyas extremidades pueden alojarse microbios, escapando a la acción del agua.

Las manos siendo posibles transmisoras e agentes microbianos cuando se las lleva a los ojos, los oídos, la nariz, la boca o se tocan alimentos, debe vigilarse su higiene

Las uñas cortas, impiden que, debajo de ellas, se acumulen sustancias que faciliten la fijación de microbios.

h. Higiene de los pies

Esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias, zapatos, requiere una higiene diaria a base de agua y jabón.

Sometidos a movimiento durante gran parte del día. Su transpiración es abundante.

La falta de higiene de los pies es campo propicio para el desarrollo de enfermedades de la piel. Entre ellas la micosis, afecciones producidas por hongos.

En los casos en que la transpiración de los pies es muy abundante, se aconseja el uso del talco.

Las uñas de los pies, como las de las manos, se cortan al ras del pulpejo.

G. Vestimenta

La vestimenta recubre y protege a la piel y brinda abrigo al cuerpo humano. El cuerpo se protege del polvo atmosférico, del frío y del calor, con diferentes prendas de vestir.

Ellas: vestidos, sombreros, zapatos, etc.

Esas prendas y otras que las complementan, deben fabricarse y usarse de acuerdo con preceptos higiénicos, que favorecen la salud.

- Vestidos: clasificaremos los vestidos en:
 - Internos o ropa interior.
 - Externos o trajes.

La ropa interior debe ser holgada y construida con telas permeables al aire, que absorben la transpiración. Se aconsejan las de lana para el invierno. Absorben fácilmente y se secan con lentitud. En cambio, las de algodón o hilo absorben y se secan con rapidez, provocando enfriamientos perjudiciales al organismo. Esta es aconsejable para el verano. No son recomendables las prendas interiores confeccionadas con materiales sintéticos, que no absorben el sudor.

Los trajes o vestidos de uso externo deben responder a las siguientes características:

- Ser permeables al aire y al agua: los trajes permeables al aire y al agua permiten la renovación del aire que circula entre ellos y el cuerpo. Además, favorecen la eliminación del vapor de agua, que la piel exhala al transpirar.
- No ajustar el cuerpo: no deben ajustarse al cuerpo, para permitir así la circulación del aire a que nos hemos referido. Por otra parte, los trajes ajustados, alteran la circulación periférica de la sangre.
- En invierno evitar la pérdida de calor: para la confección de trajes que eviten la pérdida de calor en invierno, se tienen en cuenta los tejidos que se utilizan, el grosor de las telas y el color. Por eso, en el invierno, son gruesos (porque así contienen en su trama mayor cantidad de aire. El aire es mal conductor del calor, por consiguiente, la irradiación calórica del cuerpo se conserva), de colores oscuros porque los colores oscuros absorben y mantienen mejor las irradiaciones solares) y confeccionados de preferencia, con telas de origen animal como pieles, lanas y sedas (porque son malos conductores de calor)

En verano favorecer la pérdida del calor: los vestidos que se usan en verano deben ser delgados (porque así contienen menos aire en su trama y es más fácil la eliminación del calor que irradia el cuerpo), claros (porque el color blanco y otros colores claros, rechazan o absorben escasamente, las irradiaciones solares) y de preferencia confeccionados con telas de fibras vegetales, como el algodón, cáñamo y lino (porque con fibras de origen vegetal, facilitan la irradiación del calor corporal).

Los vestidos deben ser cepillarse diariamente y quitarles las manchas que lo ensucian este procedimiento higiénico los despoja del polvo y los gérmenes que se adhieren a ellos y pueden perjudicar la salud. A parte no olvidemos que, también, el individuo impresiona socialmente por la limpieza de sus vestidos.

- Sombreros: si bien es cierto que en la actualidad el uso del sombrero ha decrecido, la razón funcional de su empleo es la de preservar a la cabeza del frío en el invierno y del sol en el verano.

Deben confeccionarse con materiales blandos, ser livianos, flexibles, aireados, y no comprimir la cabeza para no alterar la circulación periférica. Fin verano se aconseja el uso de sombreros de paja, blancos o claros.

- Calzado: Al calzado debe prestársele el máximo de atención. Su forma debe adaptarse a la forma del pie para evitar las deformaciones que produce cuando comprime.

La suela debe coincidir con la curvatura de la bóveda, sirviéndole de refuerzo para que no se aplane.

El pie plano es un estado patológico que ocasiona una serie de secuelas: cansancio, dificultad en la marcha, desviaciones en la columna vertebral, alteraciones en las articulaciones coxofemorales o de la cadera, etc.

De los materiales utilizados el que mejor modela al pie es el cuero curtido. La altura de los tacos no debe ser mayor; sin embargo, en el calzado femenino suelen medir varios cm., lo que es perjudicial.

Los tacos altos provocan deformaciones de la columna vertebral, y afectan la posición normal de órganos internos.

Por su parte el calzado corto, y el de puntas estrechas deforman los dedos y desplazan los huesos de su posición correcta.

El uso de alpargatas debe ser transitorio. Su uso constante, favorece la formación del pie plano

H. Higiene Escolar

La escuela está la mejor posibilidad de crear una verdadera conciencia sanitaria. A partir del correspondiente aprendizaje, se generan conductas positivas en los alumnos, extensivas a la comunidad.

La educación, en su función preventiva, comprende la acción de los educadores, maestros y profesores, que actúan en conjunto con la familia.

El docente tiene la oportunidad de influir en la manera de pensar de los alumnos y de encaminar su acción, con el objetivo de alcanzar la salud individual y colectiva. Además, para que el aprendizaje y la educación sean posibles, es fundamental que el alumno se encuentre en buen estado de salud, tanto física como emocionalmente

La escuela debe ofrecer la posibilidad de una vida sana, garantizar servicios sanitarios, estimular los intercambios con la comunidad y brindar información suficiente para la preservación de la salud y la prevención de enfermedades.

Una educación que ayude a la formación del carácter del niño y del adolescente, que favorezca el desarrollo de un sentido crítico, que fortalezca el auto confianza y que resalte los valores positivos de la vida tendrá enormes beneficios en la salud física y emocional de los individuos.

La escuela es el lugar donde las alumnas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

1.5.2.3 Hábitos de higiene

Uno de los aprendizajes más importantes de la primera infancia son los hábitos de higiene. Inicialmente son los padres quienes los van conformando, pero más adelante es en la escuela donde se pueden volver a aprender en un entorno distinto, que permite al adolescente comprender mejor el significado de esos hábitos y adquirir una responsabilidad creciente sobre su propia salud.

Para Remes (2007) los hábitos de higiene se encuentran vinculadas con el Estilo de Vida que se define como "el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona"

En concordancia con esta idea se entiende que estas conductas vienen a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de la salud.

Se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud: la alimentación, la higiene y el sueño.

Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, éstos tienen como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

A. Importancia de los Hábitos de Higiene

La importancia se puede atribuir a una asociación temporal entre el estado de la higiene personal y la incidencia de las enfermedades. El análisis de un factor común, el grado de limpieza, continúa siendo un indicativo coherente del nivel de salud.

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad.

La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

Lo más interesante de esto radica no sólo en la relación inversa que existe entre pobreza e higiene. Lo realmente revelador es que la solución de los problemas higiénicos no está determinada –exclusivamente- por la inversión en infraestructura básica de saneamiento ambiental (agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado), sino por una educación integral.

Los hábitos higiénicos guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: comer, dormir, jugar, control de esfínteres y mantener el cuerpo limpio y convenientemente vestido. La mayor

parte de estos hábitos son adquiridos en los primeros 3 ó 4 años de vida. Una vez establecidos no se olvidan jamás.

B. Ventajas de los hábitos higiénicos:

Los hábitos higiénicos presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.
- Colaboran con el bienestar psíquico del adolescente.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.
- Permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

C. Formación de Hábitos de Higiene

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el adolescente acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Para ello, en la escuela se deben dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares.

D. Consejos básicos para inculcar hábitos de higiene

El proceso de inculcar hábitos higiénicos en los adolescentes se facilita si se toman en cuenta seis consejos básicos que deberán seguir los padres y los educadores:

- Predicar con el ejemplo. Tanto en la higiene personal como en la del hogar.
- Inculcar hábitos desde pequeños. Repetir y repetir y repetir el porqué de la higiene.
- Regularidad. Los hábitos deben repetirse diariamente.
- Entorno propicio. Los artículos de higiene personal deben estar al alcance de los niños; jabón, pasta dental, papel higiénico, etcétera.
- El aseo debe ser grato. No amenazar con castigos, sino mostrarle los beneficios que obtendrá.
- Creatividad. Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultado, además de pacientes, debemos ser creativos e inventar tácticas nuevas.

1.5.2.3 Hábitos de higiene y su incidencia en el aprendizaje escolar

(MARTIN, 2004) La enseñanza escolar propone la apropiación de rutinas, prácticas, información de dudosa filiación con las ciencias, las prácticas sociales existentes extra-muros y aun los propósitos expresados formalmente en los currículos. Las prácticas escolares suelen proponer "artefactos" en el sentido de invenciones generadas por las propias prácticas escolares cuyo sentido no aparece apoyarse en algún referente extra-muros.

Así es pues que es una preocupación corriente la de relacionar las prácticas escolares con los fines que supuestamente debe perseguir la escuela. Porque la institución escolar deja de ser una fase intermedia que media entre diversos

aspectos de la cultura y los sujetos para crear una cultura propia que se transforma en un fin en sí misma.

Las prácticas escolares implican un quiebre en la cotidianeidad de los sujetos... pero éste finalmente parece resultar un obstáculo sino más bien su razón de ser: la escolarización implica que el sujeto se someta a un régimen específico que pretende una ruptura clara con formas de cognición: habla, comportamiento, etc. Sintetizando, diremos que las prácticas correspondientes a las instituciones escolares, se distinguen de otros hechos de la vida social puesto que:

- Constituyen una realidad colectiva
- Delimitan un espacio específico
- Actúan en unos límites temporales determinados
- Definen los roles de docente y discente
- Predeterminan y sistematiza contenidos
- Proponen formas de aprendizaje descontextualizado.

1.5.2.4 La Educación: Un Arma Contra la Enfermedad

Es un hecho bien conocido que la ignorancia, las malas condiciones de vida, la pobreza y la enfermedad están estrechamente vinculadas entre sí. Existe una relación directa entre los niveles de escolaridad alcanzados por una persona y sus posibilidades laborales. Es una realidad que quienes no alcanzan el nivel de educación primaria están más expuesto a la falta de trabajo o a los salarios bajos. La instrucción tiene como finalidad preparar a las personas para enfrentar el desafío s del futuro. La igualdad de

posibilidades y el acceso de todos a los distintos niveles de educación son dos de los requisitos básicos para la existencia de una sociedad sana.

La educación es la base sobre la que se apoya el crecimiento de un país, Ningún adelanto tecnológico y ningún crecimiento industrial o económico son posibles si no se cuenta con una población instruida que participe en el crecimiento

A. Respecto al ambiente térmico y aireación:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

Las pistas, salas o gimnasios donde se realicen actividades físicas deben estar limpias y sin irregularidades (agujeros, piezas cuarteadas, piedras, cristales, agua) que puedan originar alguna lesión. Se debe recordar que las porterías, canastas u otro tipo de material fijo deben estar convenientemente anclados. Si disponemos de vestuarios deben estar limpios y convenientemente desinfectados y deben procurar que los alumnos se puedan cambiar de ropa con cierta intimidad.

B. Mobiliario:

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los adolescentes para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será

apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa.

La pizarra debe de colocarse de forma que todos los adolescentes puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en los pasillos y en el patio.

C. Sanitarios

Tienen que estar adaptados al tamaño de los adolescentes para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use. Utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papelera para evitar que se atasque. Como son usados por todos los adolescentes de los colegios, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los adolescentes sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios en las papeleras, ordenando los objetos después de usados).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del rifo o fuente para prevenir infecciones.

1.5.2.5 Hábitos de salud

Llamamos hábitos saludables a todas aquellas conductas y comportamiento que tenemos asumidas como propias y que inciden prácticamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Dentro de esta propuesta voy a desarrollar los hábitos higiénicos a nivel individual y a nivel colectivo; y los hábitos alimenticios.

A. Importancia de la salud en la educación física

ES Importante en primer lugar , respondiendo a las preguntas planteadas hay que afirmar con un alto y firme "SI" a la necesidad del aumento de horas de la asignatura de Educación Física, ya que es necesario, la sociedad lo está pidiendo a gritos, puesto que cada día los datos de niños y adolescentes con sobrepeso son más alarmantes y es preciso buscar opciones para atajar este problema, siendo una buena alternativa el deporte, y en muchos casos, la asignatura de educación física es el único momento en el que los niños están en movimiento, puesto que está demostrado que cada día los niños se vuelven más sedentarios y sus actividades físicas van en disminución hasta llegar a extinguirse cuando se hacen más mayores y pasan a Educación Secundaria Obligatoria (ESO), aquí tendríamos otro tema importante de discusión.

(Autor:educaweb)

a.Salud Mental

La salud mental constituye un estado de bienestar muy distinto de la simple ausencia de la enfermedad; implica una disposición a resolver los conflictos que puedan surgir entre el individuo y la sociedad, la capacitación de funcionar de manera autónoma y de adaptarse a la realidad en forma eficiente. Esto no significa la adaptación estática del individuo a todas las exigencias de la realidad, sino la actitud crítica para modificar aquellos aspectos que pueden ser mejorados.

El estado de bienestar no es una situación que una vez alcanzada permanece constante. El bienestar es sinónimo de lucha continua, de búsqueda activa. En la salud mental intervienen factores biológicos, psicológicos y sociales. Ella implica la capacitación del individuo para establecer relaciones armoniosas con los

otros, participar en la modificación del ambiente de un modo constructivo y obtener una satisfacción equilibrada de los propios deseos. Dentro de la Salud pública, la Higiene mental es la rama constituida por el conjunto de conocimientos, métodos y técnicas tendientes a lograr el desarrollo y la conservación de la salud mental de la población. Está orientada por un enfoque preventivo y tiene como objetivo la promoción, la conservación y la protección de la salud mental, así como la rehabilitación de los pacientes.

Por otra parte, la Psico higiene se ocupa de los aspectos psicológicos de la Higiene mental y utiliza los métodos y técnicas de la Psicología

b. Salud Física

Es realizar ejercicio físico en el tiempo libre ya que aumenta la salud y calidad de vida, la condición física, compensa al ritmo de vida

c. Salud Social

El alumno deberá aprender que hay ciertos roles sociales que perjudican gravemente la salud y calidad de vida como es el alcohol, tabaco, drogas. También es importante informar sobre las enfermedades de transmisión sexual, sobre todo en el 3º ciclo, como paso a la adolescencia.

d. Salud Publica

Es un ámbito de especial importancia desde que enfermedades, que teóricamente eran específicas de un grupo aislado de similares características, se expandieron al resto de la sociedad general de forma epidémica. Durante los últimos 60 años, los avances tecnológicos han hecho nuestra vida más fácil, más

cómoda y más eficiente en relación al mayor tiempo libre del que disfrutamos. Sin embargo aunque estos avances han mejorado nuestra calidad de vida, el consumo global de energía al día se ha visto reducido sustancialmente. Como consecuencia, se establece una relación entre estilo de vida sedentario y desórdenes de tipo cardiovascular, cáncer y diabetes. Además, estos factores de riesgo están empezando a prevalecer en gente joven.

1.5.2.6 Educación

Es la transmisión entre generaciones de habilidades, destrezas, conocimiento, costumbres, su cultura, etc.

Que permiten enfrentar las exigencias y necesidades de la vida y prepararla para ella dicha preparación debe considerar de manera integral lo cognoscitivo, lo afectivo y lo motriz (donde la educación física ocupa un lugar preponderante y amplio).

"La educación es un proceso de transmisión de las tradiciones o de la cultura de un grupo, de una generación a otra".(ACEVEDO)

Educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándole para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible".(FRANCO)

La educación para la salud es una parte de la estrategia de promoción de salud basada en el fomento de estilos de vida saludables, que se representan en la conducta de los individuos en la utilización de conceptos y procedimientos

saludables y hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.(ESPINOSA)

A. Educación física

a) La educación física en los hábitos de higiene y salud en las diferentes épocas

- Edad antigua

La educación física se presenta como una serie de actos necesarios para la supervivencia humana y que posteriormente llegaron a ser costumbres practicadas colectivamente. Ante un medio hostil, el hombre tenía que trepar, saltar, correr, lanzar, caminar; luego conforme adquiere mayor dominio sobre él y la naturaleza, a estos actos los especializa y los diferencia entre sí, significando las raíces de los deportes, tal como ocurrió con la caza: de inicialmente ser solo el medio por el cual podía.

Alimentarse, posteriormente tomó un sentido de demostración de capacidad y rendimiento físico cuando era practicada en grupo. Lo mismo sucedía con la pesca, la danza entre otros.

Posteriormente con el surgimiento de las grandes culturas, estas actividades se desarrollaron aún más adquiriendo, inclusive, un sentido pedagógico. Reseñando brevemente: en la china practicaban la caza, la pesca, box y gimnasia. En la india, donde además tomaron especial interés en la higiene, la

gimnasia religiosa y el yoga: en Egipto pueblo con una educación avanzada las danzas y la natación: los sumerios, el remo, la equitación. Los hebreos, a diferencia de otros pueblos, aceptaron la participación de las mujeres en actividades como la natación y unos juegos parecidos al voleibol: finalmente los persas, con una avanzada educación física, dieron preferencia a las carreras, la equitación y la gimnasia.

En la época greco romana, entre los años 776 a.c. y 392 d.c. se realizaron los primeros juegos olímpicos. Es la época en que incluye el pensamiento de juvenal. (Mente sana en cuerpo sano) época de grandes hazañas y grandes ciudades como Esparta cuyo ideal era el desarrollo de un físico fuerte y Atenas En esta última (donde hubo un extraordinario florecimiento de las ciencias y el arte en general, impartándose una educación integral), fueron sentadas las bases de una educación física y deportiva como ciencia \ sistema educativo y, además, fue cuna de muchos deportes modernos.

(Autor: Pestalozzi 1746-1827)

- **Edad Media**

La educación física es la época oscura de la humanidad y el estancamiento del conocimiento y la cultura universal, donde la educación física y el deporte no fueron la excepción.

Ambos se convirtieron más que toda actividad física de uso religioso militar, casi excluidos de una elite social

Con la aparición del cristianismo, el cuerpo no fue objeto de educación en los colegios y los juegos.

Únicamente se practicaban actividades físicas en los torneos, justas, juegos de pelota y lucha; destinado a la formación de caballeros, que a la vez servían como medio de diversión para los nobles. Desaparecen los estadios, termas, teatros, circos, espectáculos y grandes festivales (JAIMES 2015).

- **Edad moderna en la actualidad**

A fines de este periodo: la educación física integral es propugnada por Jacobo Rousseau, quien en su obra "El Emilio" incentiva la práctica de ejercicios y actividades físicas naturales para mejorar la condición de la humanidad.

Para el año 1700, la educación física se sistematiza con la aparición de ciertas corrientes que propugnan preceptos como los cuales según señalaron se perfeccionaba la condición física y motriz de las personas; entre ellas tenemos a la gimnasia sueca (de ejercicios localizados), el sistema francés (de gimnasia rítmica) y el sistema austríaco con sus principios:

Ejercicios físicos en todo movimiento del cuerpo

- Los ejercicios se realizaron bajo principios pedagógicos
- Se debe elaborar un repertorio escolar adecuado.
- Los programas de acuerdo con la intención pedagógica

En esta época, la educación pasos agigantados los deportes y los convierte en espectáculos millonarios; sin embargo, la educación física llega disminuir la importancia ignorándose la magnitud de sus beneficios como ciencia

La Educación Física moderna dista mucho del concepto que se ha venido barajando hasta casi finales del siglo XX. En aquellos momentos, podríamos decir que a partir de los años sesenta y hasta casi los noventa, en España, se pasó de una Educación Física basada en la gimnasia, a una más actualizada fundamentada en el multideportiva. ¿Qué significaba esto?..., pues realmente un gran avance para la época, ya que pasábamos de ejercicios individuales y gimnásticos a una Educación Física más grupal, con un mayor componente social y motivante debido a la incorporación de elementos competitivos que además formaban una serie de valores interesantes, como el carácter, el compañerismo, la aceptación de las propias limitaciones, el esfuerzo, etc...(LOPEZ 2011)

A. Educación física en la educación

La Educación Física es una línea de acción educativa que se encarga de desarrollar natural, progresivo y sistemático de las facultades matrices y afines, que debe y tiene que preparar para la vida en movimiento, que debe estar llena en actividades físicas, deportes y recreación; todo en beneficio del cuerpo y alma.

De ahí, que la educación física podría definida como la ciencia que trata de las relaciones entre el cuerpo y sus funciones, así como del desarrollo de este y su importancia para una saludable calidad de vida.

Actualmente es estudiada científica e interdisciplinariamente, aunque de manera escasa, pues más dedicación se le da al hermano el deporte de marcas, de record, de espectáculo (que es agotador cruel y de elite), del cual la educación

física sin embargo toma algunos de sus estudios por falta de sus trabajos especializados.

Esta pues, pues relegada sin considerar que es indispensable para la sociedad la cual está enferma por inactividad y colmada de vicios. No sabe cómo usar el tiempo libre por su escasa habilidad; falta de destrezas básicas, capacidades físicas y valores: angustiada, deprimida, tensa y estresada.

Entonces, que mejor medicina para revertir el lamentable panorama vivir mejor; que mejor manera de recreamos y desarrollar nuestras capacidades, habilidades y destrezas, que manera más apropiada para corregir los problemas físicos y acentuar nuestros valores, aprovechando de los beneficios que nos brinda (como terapia par impedidos y personas con males cardiovasculares, entre otros) y que mejor camino para llegar a la cultura física deportiva que la eterna educación física, significa.

El área de Educación Física está íntimamente ligada al concepto de salud, ya que desde esta área se pretende la adquisición de hábitos saludables, como podría ser el gusto por la actividad física, el desarrollo de relaciones sociales que repercuten obviamente en el desarrollo psicosocial del alumnado, la mejora de diversos órganos cardiovasculares, respiratorios o locomotrices. Además, el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre por el cual se establecen las enseñanzas mínimas en el área de Educación Física y el Decreto 82/2007 del 24 de abril por el que se establecen las enseñanzas de Educación Primaria en Extremadura, tiene como uno de sus contenidos la Actividad física y salud. Este contenido nos habla de los conocimientos que son necesarios que adquieran nuestros alumnos, para que la actividad física sea saludable.(RANGEL 2005)

a) Objetivos de la educación física

La Educación Física se propone lograr el desarrollo orgánico y formación corporal, las coordinaciones censo-perceptor-motrices y globales, habilidades y destrezas, la expresión corporal y la participación de los educandos en actividades físicas deportivas y recreativas dentro y fuera de su centro educativo haciendo uso de su tiempo libre y buscando su ingreso a una cultura física deportiva.

El punto de partida para realizar cualquier actividad es saber su propósito, quiere decir, saber cuál o cuáles son sus objetivos y trabajar en base a ello a fin de cristalizar el logro de los mismos, aunque sea una tarea difícil o lo último que se pretende conseguir es.

Con que propósito voy a tranquilizarme Que busco entrenando Qué condiciones tengo

– Objetivos inmediatos

Son aquellos que se logran con un día, una semana o hasta tres meses de practica constante con ellos que son cortos y simples, el practicante se ejercita y logra, en poco tiempo, desarrollar lo que sea propuesto; sin embargo, no significa nada sino están dirigidos a desarrollar objetivos más grandes y metas más ambiciosas. Algunos ejemplos

Simple pueden ser "hoy trabajare mi fuerza en brazos y piernas "mi trabajo en este día será el triple y el short en este mes desarrollare la resistencia y en el otro la fuerza

– Objetivos mediatos

Son aquellos que se logran a largo plazo entre aproximadamente un año a más y que buscan los grandes objetivos sean especiales o generales se logra como consecuencia del desarrollo de los objetivos inmediatos y de los logros de día a día de trabajo.

El objetivo mediano es la línea de llegada de mucho tiempo de esfuerzo y de cargas de trabajo deducidos de la labor permanente estos textualmente pueden ser "buen nivel físico adecuado al fútbol en la presente temporada "nivel competitivo para el campeonato de beisbol de lima metropolitano"

b) Finalidad de la educación física

La razón de la existencia de la educación física es conseguir madurez un importantísimo aspecto en la educación del individuo la vida motriz.

La Educación Física, por lo tanto, tiene como finalidad preparar para una vida activa a través de la aplicación de todas sus premisas y contenidos educativos, los cuales conferirán capacidades para desenvolverse con habilidad y destreza según las necesidades requeridas para situaciones dinámicas cotidianas

La educación física tiene como meta encaminarse a lograr una cultura física y deportiva siendo necesario por todos y cada uno de nosotros tenemos conciencia de su importancia y magnitud así como de sus beneficios y bondades; dedicando un tiempo cual tuero a realizar habitualmente actividades físicas y/o deportivas en todo el trayecto de nuestra historia y ser además un agente multiplicador de tal ideal en la sociedad.

c) Medios de la educación física

– Ejercicios

Son movimientos específicos o generales que se repiten para aprender una acción y ejecutados progresivamente con una finalidad determinada para conseguir capacidades físicas, técnicas lácticas y buscar el perfeccionamiento para cualquier exigencia de una determinada actividad.

El ejercicio está en toda actividad física: en los juegos, deportes, actos diversos en forma simple (para desarrollar una cualidad) o compleja (para lograr habilidades) puede decirse también, que es la base de todo movimiento, y que le sirve para lograr sus propósitos, a) Ejercicios para desarrollar cualidades físicas: son ejercicios que desarrollan la condición física (fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiovascular) ya la condición motriz (agilidad, flexibilidad, velocidad y potencia) esenciales y básicos para todos los deportes.

– Juegos: (Collins, 2010)

- La **actividad recreativa** que cuenta con la participación de uno o más participantes es conocida como **juego**. Su función principal es proporcionar **entretenimiento** y **diversión**, aunque también puede cumplir con un **papel educativo**. Se dice que los juegos ayudan al **estímulo mental** y **físico**, además de contribuir al desarrollo de las **habilidades prácticas** y **psicológicas**.
- El juego puede ser definido tanto por el **objetivo** que sus jugadores tratan de alcanzar como por el **conjunto de reglas** que determinan qué es lo que pueden hacer estos jugadores.

- Existen numerosos tipos de juegos: de **rol** (donde el participante asume un determinado papel o personalidad concreta), de **estrategia** (entretenimientos que requieren de inteligencia y de planificación, como el **ajedrez** o las **damas**), de **mesa** (como su nombre lo indica, necesitan de un soporte para que las personas jueguen), de **naipes** (**póker**, **black jack**) y **videojuegos**(programas informáticos que necesitan de una aparato electrónico), entre otros.
- De la misma forma, tampoco podemos olvidar los que se conocen como juegos populares o tradicionales. Estos son aquellos que han ido pasando de generación en generación a lo largo del tiempo y que a pesar de todo siguen divirtiendo y entreteniendo a los pequeños de todas las edades.
- Así, por ejemplo, entre los juegos más conocidos que se pueden incluir en dicha categoría nos encontramos con el de saltar a la comba, el llamado juego del pañuelo, las canicas, el trompo o peonza, las carreras de sacos, el pillar o el juego de la goma.
- No obstante, tampoco podemos obviar el hecho de que existen muchos de estos juegos tradicionales que no van dirigidos a un público infantil sino que son los adultos los que se divierten con ellos. Este sería el caso, por ejemplo, del conocido juego de la petanca, la pelota vasca que es propio del País Vasco o el juego de la rana, que recibe diversos nombres según el país en el que se juegue.
- Para analizar las interacciones en las estructuras formalizadas de incentivos y para llevar a cabo procesos de decisión.

- Para finalizar hemos de añadir que en los últimos tiempos ha adquirido mucho éxito en todo el mundo una saga literaria fantástica que lleva por título “Juego de tronos”.

– **Deportes**

Se denomina **deporte** en edad **escolar** a todas aquellas actividades que, de forma organizada se celebran fuera del programa de la asignatura de Educación Física en los centros **escolares**, clubes, asociaciones, etc. y en las que participan deportistas en edad **escolar**.(Pérez, 2017)

1.6 Variables e indicadores

CUADRO DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	INDICADORES	SUB INDICADORES
Hábitos de Higiene y salud en la Area de Educación Física	Hábitos de Higiene	• Importancia de la Higiene • Cuidado y Limpieza del Cuerpo • El Lavado de las manos
	Hábitos de salud	• Salud Mental • La comida chatarra • Primeros Auxilios • Botiquín en el aula
	Educación Física	• Que es la Educación Física • La enseñanza de la Educación Física como medio de una vida sana y de calidad

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación: Se trata de un estudio transversal, descriptivo y con análisis correlacionar entre las diferentes variables, cuyo diseño es:

M: ----- 01

M: Muestra de Estudiantes

01: Cuestionario

2.2. Técnicas e instrumentos de verificación

TECNICAS	INSTRUMENTOS	UNIDADES DE ESTUDIO
Encuesta	Cuestionario: CHH Y S-IE. BBF-2017	180 estudiantes del 3ro, 4to y 5to de secundaria I.E. "benigno Ballón Farfán. Distrito de Paucarpata,

2.3. Campo de verificación

2.3.1. Ámbito geográfico

El estudio se realizará en el departamento, provincia de Arequipa, distrito de Paucarpata en el transcurso del año 2017.

2.3.2. Población y muestra

La Población está constituida por 1243 estudiantes de nivel secundario.

La muestra es de 180 estudiantes de secundaria, las mismas que han sido seleccionada en forma intencional bajo los criterios de estar cursando el 3ro, 4to y 5to, matriculados en el 2017.

CUADRO POBLACIÓN Y MUESTRA

AÑO	GRADO	Nº DE ESTUDIANTE
3ro.	"A"	30
	"B"	30
4to.	"A"	30
	"B"	30
5to.	"A"	30
	"B"	180

Fuente: Registro oficial del plantel

2.4. Estrategias de recolección de datos

- Autorización de la Dirección del ISPPA
- Entrevista con el Director de la I.E. "Benigno Ballón Farfán"
- Entrevista a los docentes de la especialidad de Educación Física
- Aplicación de instrumentos
- Sistematización de datos estadísticos

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

El capítulo de Resultado de la Investigación presenta 17 cuadros y 17 gráficos cuyos datos se obtienen de la aplicación del instrumento.

CUADRO 1

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA

ALTERNATIVAS	F	%
A) SI	11	8
B) RARA VEZ	90	63
C) NO	43	30
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 (ENCUESTA HIGIENE SALUD) E.P.

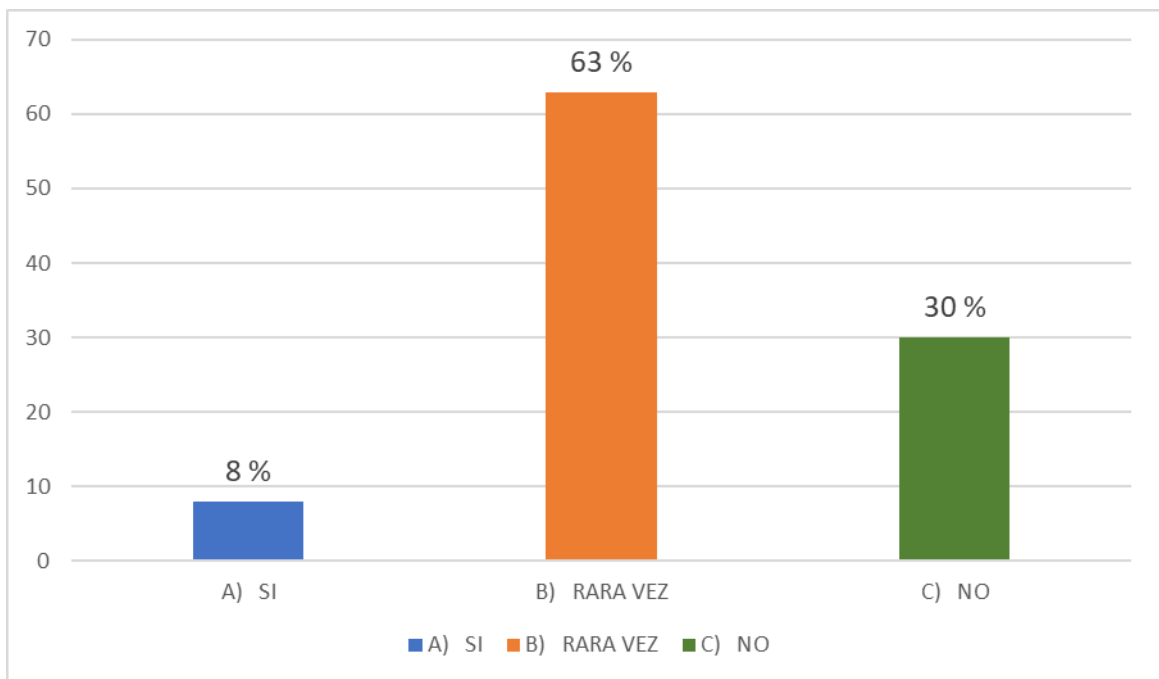
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 1 verificamos la importancia de la higiene en el área de educación Física que 11 alumnas que representan el 8% indican que si es importante la higiene y 90 alumnas que representan el 63% indican que rara vez es importante la higiene y 43 alumnas que es el 30% indica que no es importante la higiene en la área de Educación física

La mayoría de alumnas que es el 63% de 3ro, 4to, y 5to de secundario de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata entienden que rara vez es importante la higiene en la área educación física según mi marco teórico podemos ver que si es muy importante y fundamental la higiene para así poder lograr un bienestar en las alumnas

GRAFICO 1

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE



CUADRO 2
HABLA SOBRE EL CUIDADO Y LIMPIEZA DE TU CUERPO

ALTERNATIVAS	F	%
A) Si	84	75
B) No	50	20
C) Rara vez	10	5
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

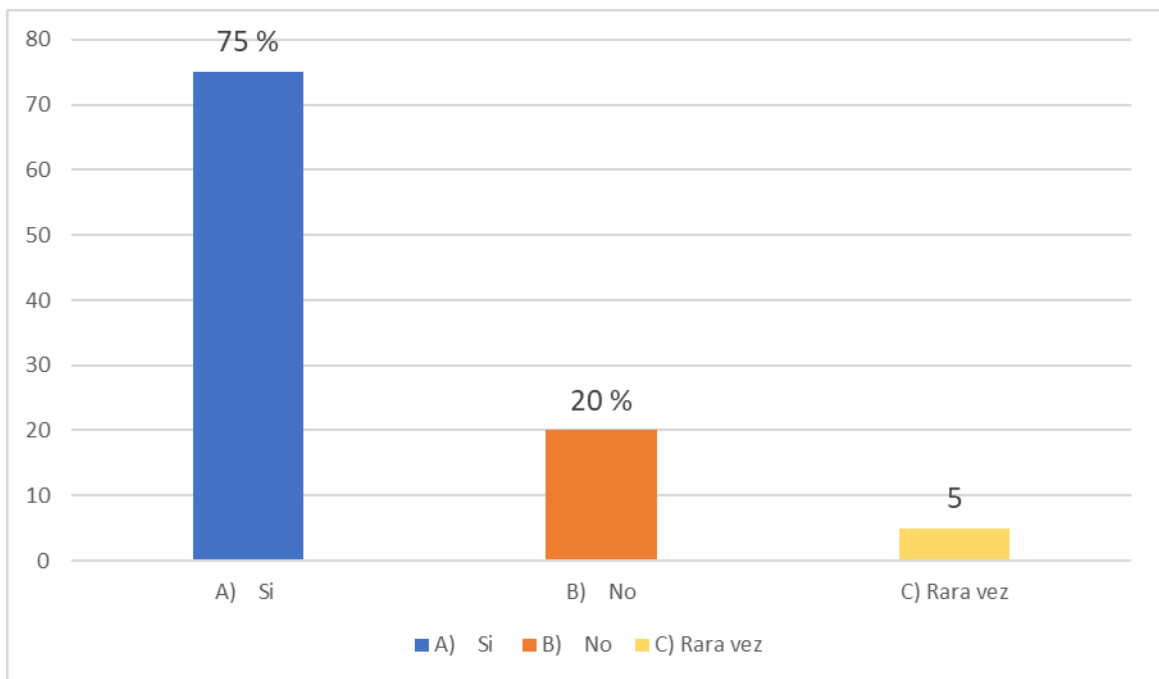
En el cuadro N° 2 nos habla sobre el cuidado y limpieza del cuerpo observamos que 94 alumnas que representa el 65% indican que si se realiza ejercicios físicos y 50 alumnas que representa el 35% indica que no que además de los ejercicios el profesor no les habla sobre el cuidado y limpieza del cuerpo

La mayoría de alumnas que es el 75% del 3ro 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata indican que se les habla sobre el cuidado y limpieza de su cuerpo

Los factores sobre el cuidado y limpieza del cuerpo está de acuerdo a los porcentajes que dan las encuestas realizadas a las alumnas viendo que la mayoría de alumnas saben y tiene idea que al realizar un ejercicio su cuerpo transpirar y tiende a estar sucio y otro porcentaje indica que no se les habla sobre la higiene de su cuerpo solo se dedican a realizar los ejercicios

GRAFICO 2

HABLA SOBRE EL CUIDADO Y LIMPIEZA DEL CUERPO



CUADRO 3
LAVARSE LAS MANOS

ALTERNATIVAS	F	%
A) Después de usar los servicios higiénicos	36	25
B) Antes y después de usar los servicios higiénicos	108	75
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

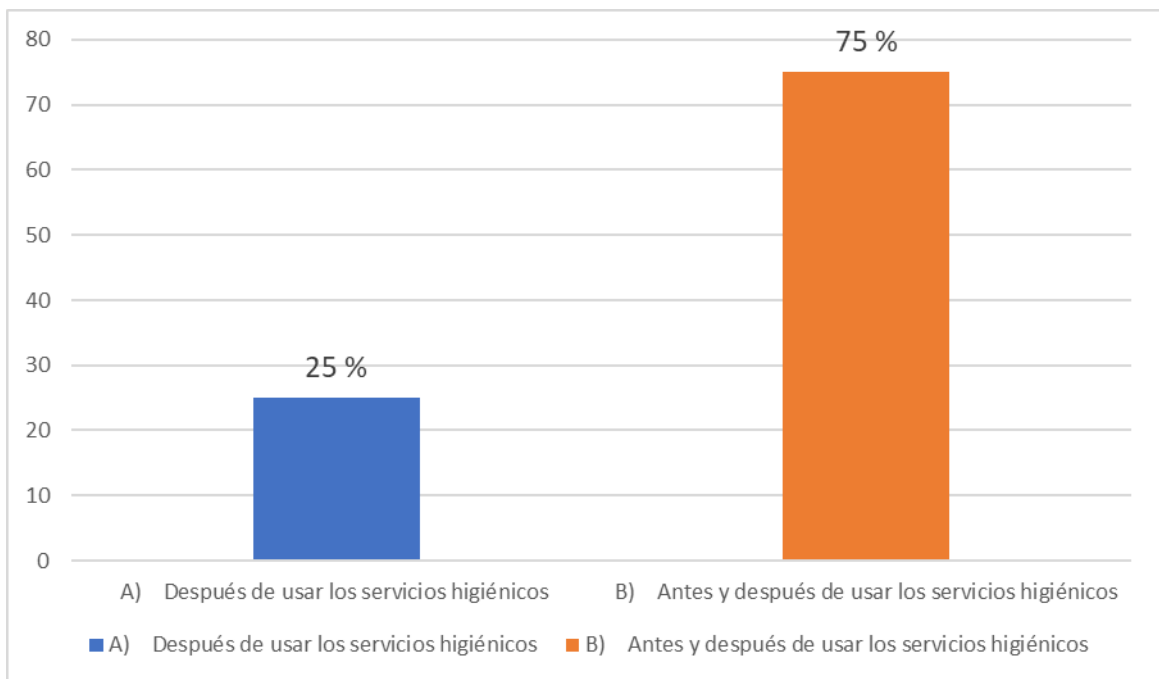
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 9 verificamos el lavado de las manos nos indica que 36 alumnas que representa el 25% indican después de usar los servicios higiénicos y 108 alumnas que representan el 75% antes y después de usar los servicios higiénicos

La mayoría de alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán que representa el (75%) indica que tiene el habito de lavarse las manos antes y después de usar los servicios higiénicos, la cual deberíamos dar más énfasis también antes y después de la enseñanza de Educación Física .

GRAFICO 3

LAVARSE LAS MANOS



CUADRO 4
BAÑO Y LIMPIEZA DEL CUERPO

ALTERNATIVAS	F	%
SI	82	57
NO	62	43
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

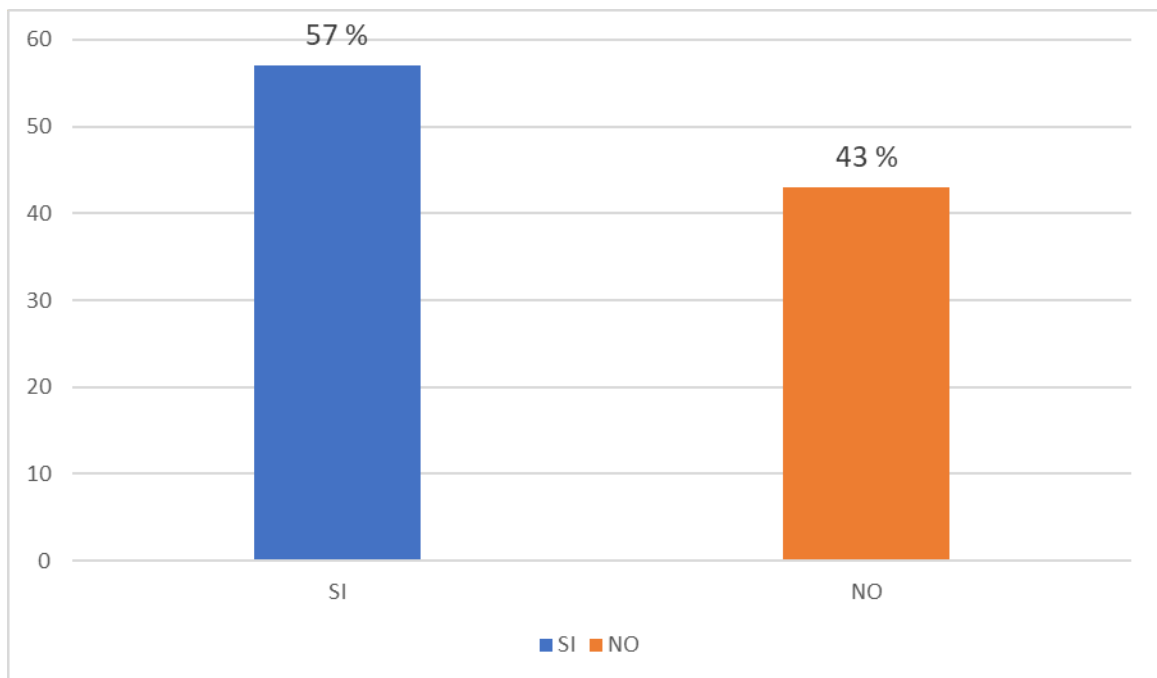
DESCRIPCION E INTERPRETACION

En el cuadro N° 13 verificamos sobre el baño y limpieza del cuerpo lo que indica que 82 alumnas que representa el 57% indican que si es importante el baño y limpieza del cuerpo y 62 alumnas que representa el 42% indican que no es importante el baño y limpieza del cuerpo

Se observa en el cuadro que 82 alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata que representa el 57% indican que si hay importancia en el baño y limpieza del cuerpo

GRAFICO 4

BAÑO Y LIMPIEZA DEL CUERPO



CUADRO 5

HIGIENE EN LA MENSTRUACIÓN

ALTERNATIVAS	F	%
SI	39	27
NO	105	73
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

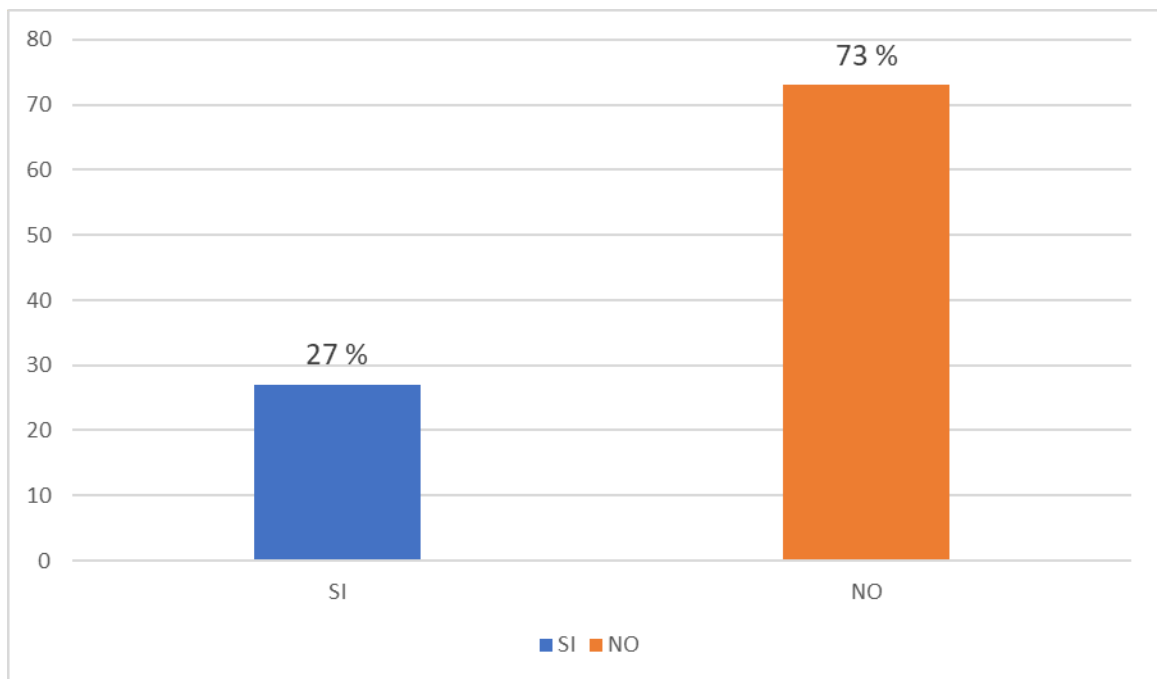
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 6 verificamos la higiene en la menstruación que 39 alumnas que representan el 27% indican que si tiene una adecuada higiene en la menstruación y que 105 alumnas que representan el 73% indican que no tienen una adecuada higiene en la menstruación

Estos datos son muy alarmantes, ya que 105 alumnas que representa el 73% del 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán que no saben sobre un adecuado cuidado e higiene en la menstruación

GRAFICO 5

HIGIENE DE LA MENSTRUACIÓN



CUADRO 6

ASEO DURANTE LA MENSTRUACIÓN

ALTERNATIVAS	F	%
A) Mucho conocimiento	103	72
B) Poco conocimiento	29	20
C) Ningún conocimiento	12	8
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

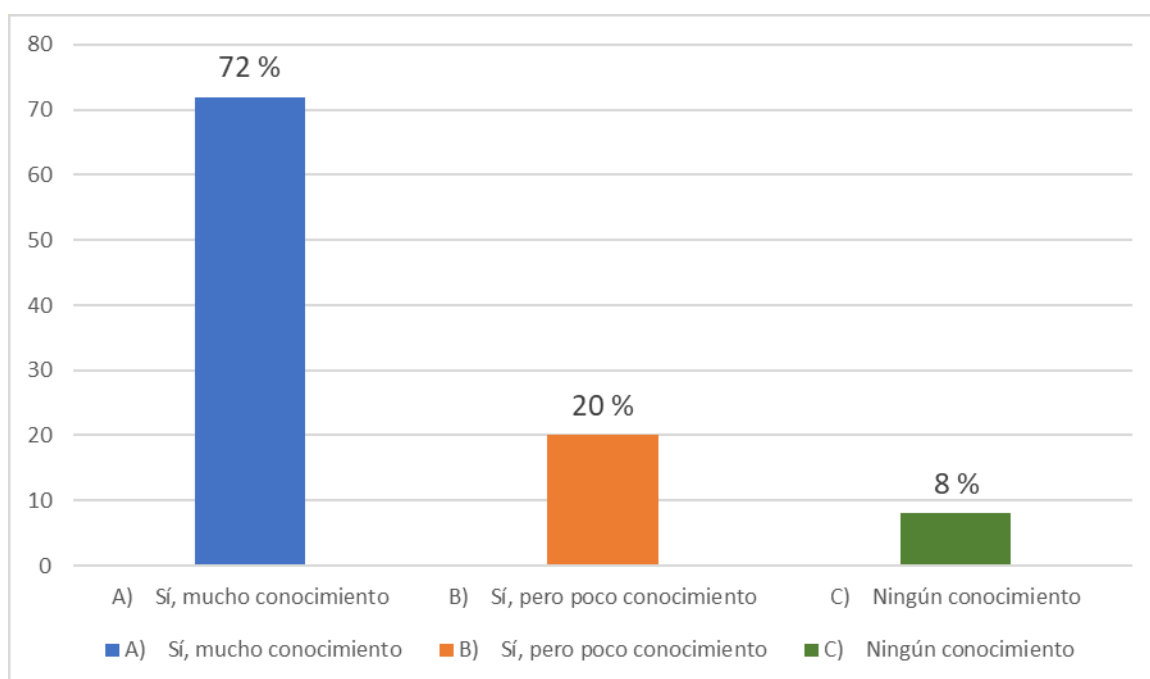
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 7 nos indica sobre el aseo durante la menstruación podemos ver que 103 alumnas que representan el 72% indican mucho conocimiento, 29 alumnas que representan el 20% indican poco conocimiento y 12 alumnas que representan el 8% indica ningún conocimiento en él sea durante la menstruación

La mayoría de alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata que representan el 72% indican que si conocen sobre el aseo durante la menstruación

GRAFICO 6

ASEO DURANTE LA MENSTRUACIÓN



CUADRO 7

USO DE LA TOALLA HIGIÉNICA

ALTERNATIVAS	F	%
SI	18	13
NO	126	87
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

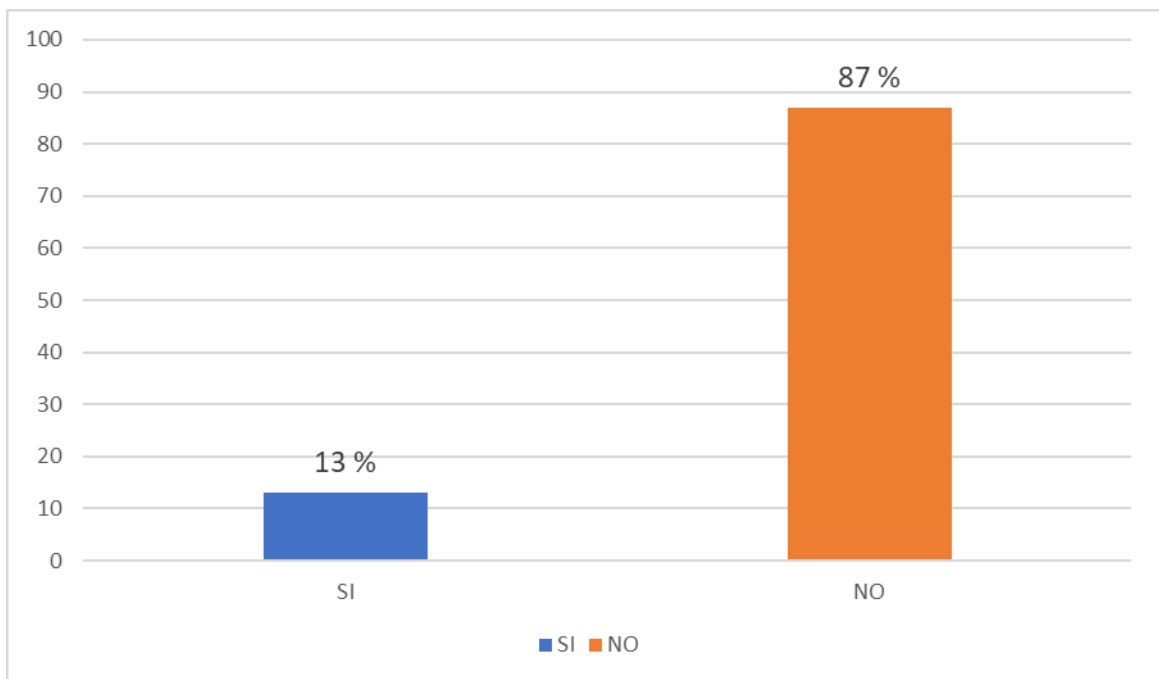
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 8 se verifica el uso de la toalla higiénica indica que 18 alumnas que representa el 13% indica que si hacen un adecuado uso de la toalla higiénica y 126 alumnas que representa el 87% indican que no usan adecuadamente la toalla higiénica

Los datos del presente estudio nos permiten establecer que el (83%) de las encuestadas indica que no sabe hacer un uso adecuado de la toalla higiénica, aspecto que debería tratarse en varias áreas, pero especialmente en Educación Física.

GRAFICO 7

USO E LA TOALLA HIGIÉNICA



CUADRO 8

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

ALTERNATIVAS	F	%
SI	15	10
NO	100	70
RARA VEZ	29	20
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

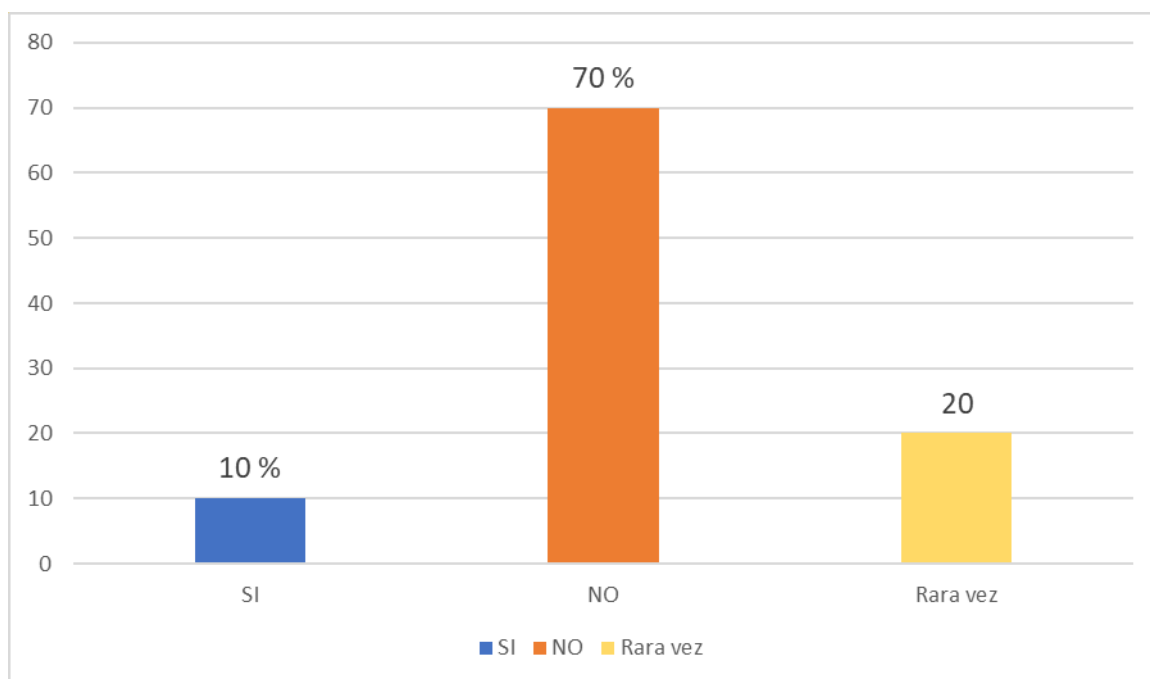
DESCRIPCION E INTERPRETACION

En el cuadro N° 4 podemos verificar que nos habla sobre la importancia de la salud mental debemos tener en cuenta que 15 alumnas que representan el 10% indican que si es importante la salud mental y 100 alumnas que representa el 70% indican que no saben la importancia de la salud mental y 29 alumnas que representan el 20% indican que rara vez saben la importancia de la salud mental

La gran mayoría de 100 alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundaria que representan el 70% de la institución educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata indican que no se les hablo sobre la importancia de la salud mental

GRAFICO 8

DEMOSTRACIÓN PRACTICA DE DIETA BALANCEADO



CUADRO 9

CONOCIMIENTO DE TRANSMISIÓN DE HEPATITIS, SIDA Y TIFOIDEA

ALTERNATIVAS	F	%
A) Mucho conocimiento	37	26
B) Poco conocimiento	84	58
C) Ningún conocimiento	23	16
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

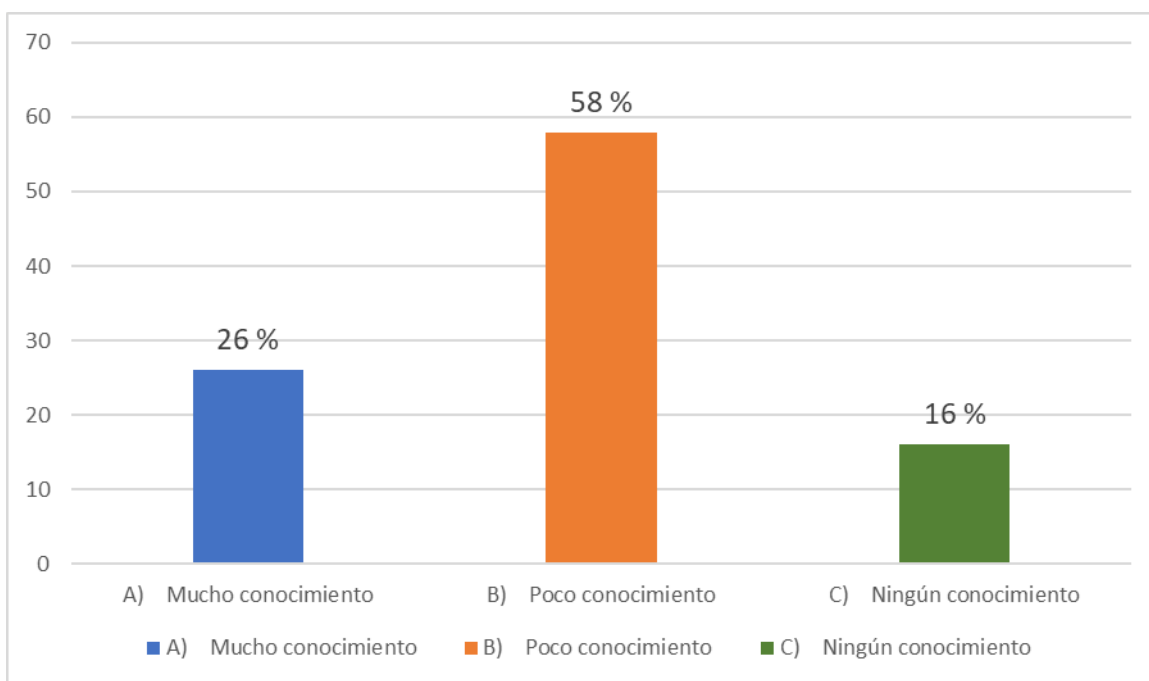
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 15 podemos verificar conocimiento de transmisión de Hepatitis, Sida y Tifoidea indica que 37 alumnas que representa el 26% indica que tiene mucho conocimiento, 84 alumnas que representa el 58% indica que tienen poco conocimiento y 23 alumnas que representa el 16% indica que no tienen ningún conocimiento

El 58% tiene poco conocimiento sobre la transmisión de Hepatitis, sida y Tifoidea, el área de educación Física juega un rol muy importante en su prevención, pero no lo está trabajando en aula.

GRAFICO 9

CONOCIMIENTO DE TRANSMISIÓN DE HEPATITIS, SIDA Y TIFOIDEA



CUADRO 10

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SANA

ALTERNATIVAS	F	%
SI	47	37
NO	70	50
RARA VEZ	27	13
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

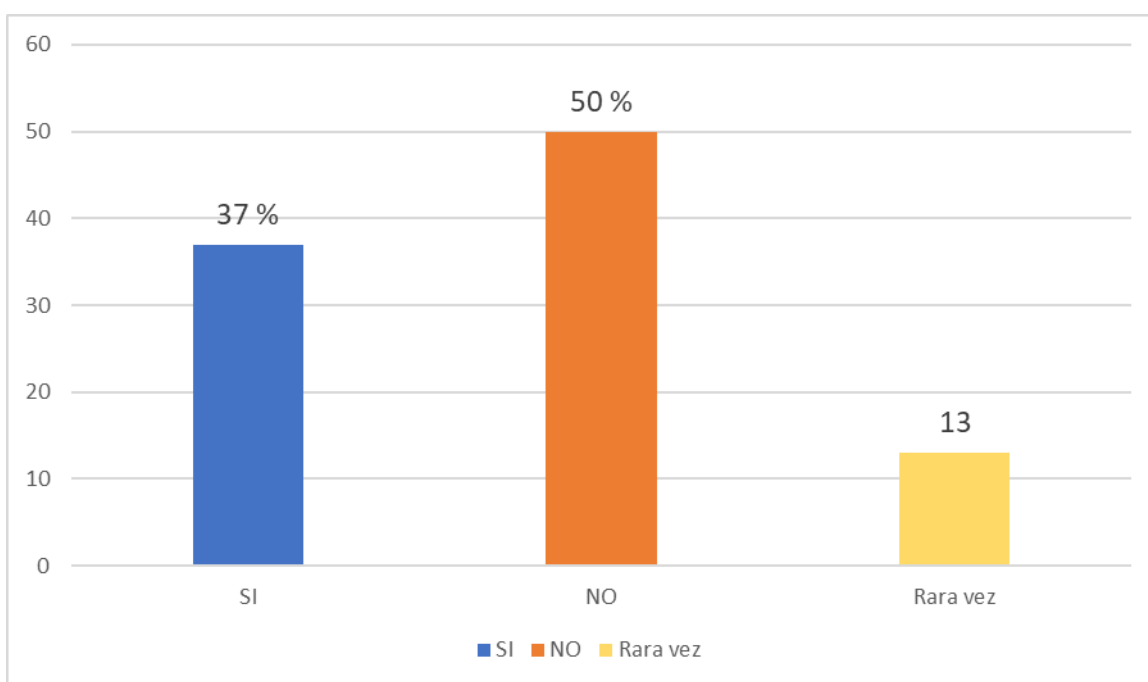
En el cuadro N° 3 verificamos sobre la importancia de la Alimentación Sana la cual podemos ver que 40 alumnas que representan el 37% indican que si saben la importancia de la alimentación y 70 alumnas que representan el 50% indican que no saben la importancia de la alimentación y por ultimo 27 alumnas que representan el 13% indica que rara vez se le hablo sobre la importancia de la alimentación sana

El 50% que representan 70 alumnas de la Institución educativa Benigno Ballón Farfán indican que no se les hablo sobre la importancia de la alimentación sana

Y que conozcan la importancia de la alimentación para la mejora de su crecimiento y de su vida sana

GRAFICO 10

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN SANA



CUADRO 11

IDENTIFICAN LA COMIDA CHATARRA

ALTERNATIVAS	F	%
A) Si todos	68	47
B) Sí, algunos alimentos chatarra	55	38
C) No sé	21	15
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

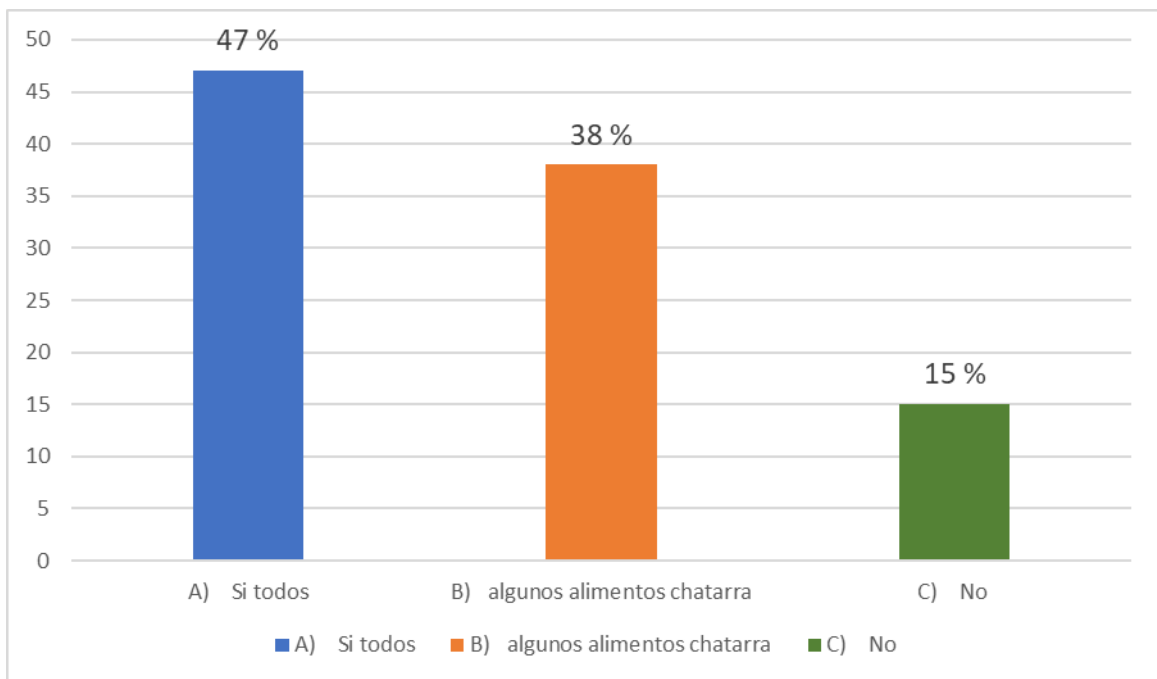
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N°5 podemos verificar como identifican la comida chatarra y vemos que 58 alumnas que representa el 47% indican que si todos identifican la comida chatarra, 55 alumnas que representan el 38% indican que algunos elementos chatarra y 21 alumnas que representan el 15% no identifican la comida chatarra

Podemos observar que el 47% de alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundario de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán indican que si conocen sobre la identificación de la comida chatarra

GRAFICO 11

IDENTIFICACIÓN DE COMIDA CHATARRA



CUADRO 12

PRINCIPALES ELEMENTOS NUTRITIVOS

ALTERNATIVAS	F	%
SI	24	17
NO	120	83
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

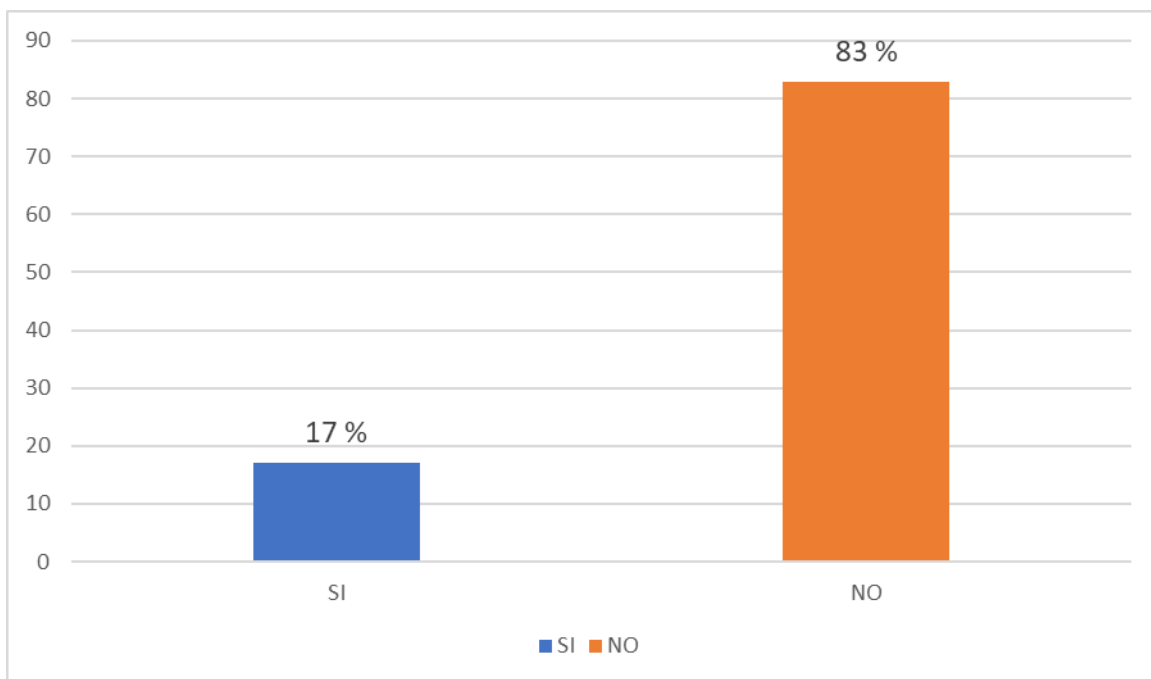
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 10 verificamos los principales alimentos nutritivos indica que 24 alumnas que representan el 17% indican que si saben los principales alimentos nutritivos y 120 alumnas que representan el 83% no saben sobre los principales alimentos nutritivos

La gran mayoría de las alumnas que son el 83% de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán que representa 120 alumnas no saben los principales alimentos nutritivos

GRAFICO 12

PRINCIPALES ALIMENTOS NUTRITIVOS



CUADRO 13

BOTIQUÍN EN EL AULA

ALTERNATIVAS	F	%
SI	10	7
NO	134	93
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

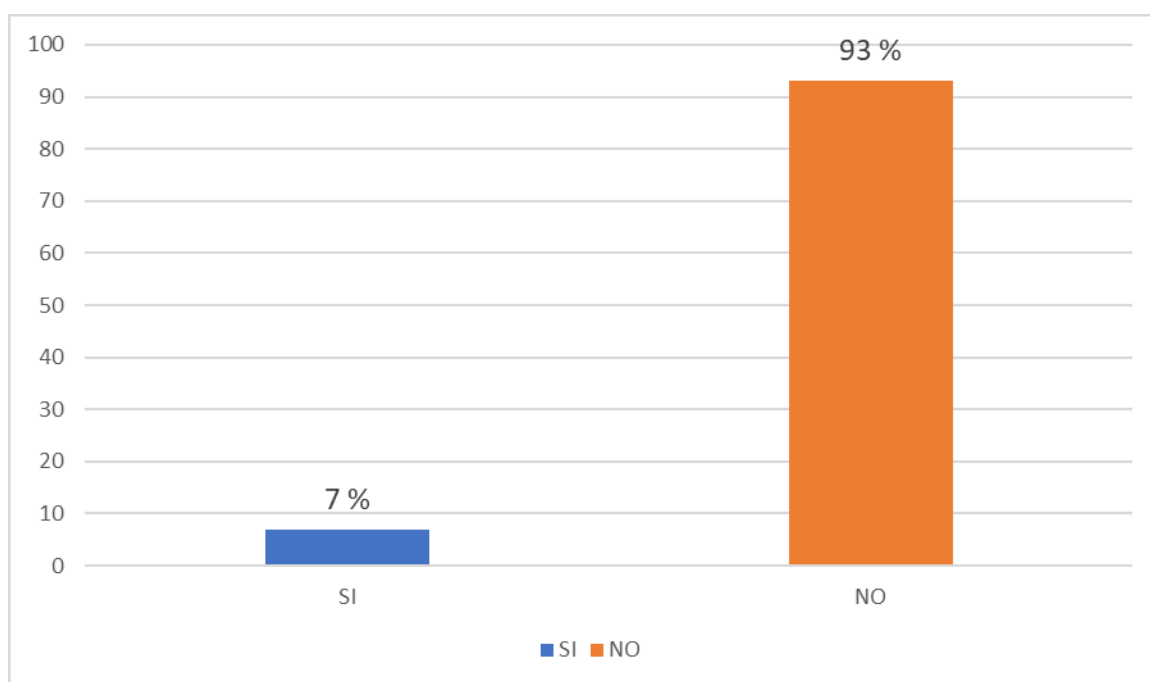
DESCRIPCION E INTERPRETACION

El cuadro N° 11 verificamos botiquín en el aula indica que 10 alumnas que representa el 7% indican que si debe haber botiquín en el aula y 134 alumnas que representa el 93% indican que no debe haber botiquín en el aula

La mayoría de las alumnas de 3ro, 4to y 5to de secundaria que son el 93% de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Paucarpata indican no considerar indispensable el botiquín en el aula lo cual no contribuyen a la formación de hábitos de salud en las estudiantes.

GRAFICO 13

BOTIQUÍN EN EL AULA



CUADRO 14

PRACTICA DE PRIMEROS AUXILIOS

ALTERNATIVAS	F	%
A) Si	3	2
B) Rara vez	75	52
C) No	66	46
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

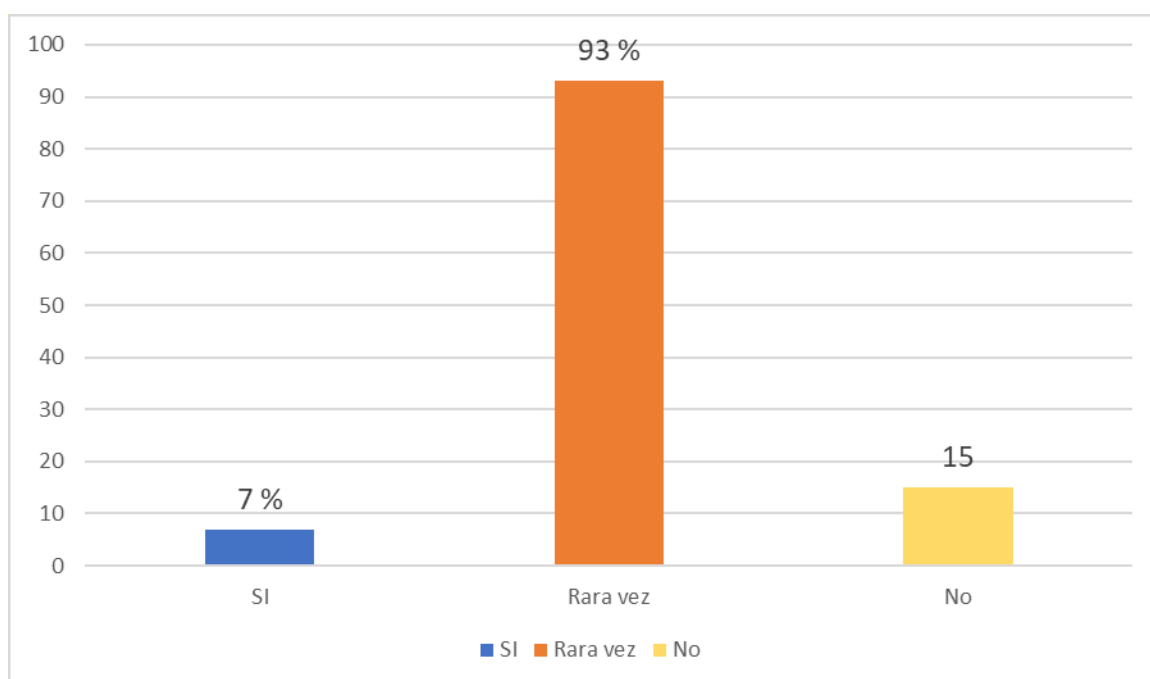
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 12 verificamos sobre la práctica de primeros auxilios la que indica que 3 alumnas que representan el 2% indican que si se practica los primeros auxilios, 75 alumnas que representan el 52% indican que rara vez se practica primeros auxilios y 66 alumnas que representa el 46% indican que no se practica los primeros auxilios

LA práctica de primeros auxilios debe ser una rutina dentro del área de Educación Física, pero los datos de este cuadro nos indican que no es así ya que el (52%) señala que esto se hace Rara Vez y el (46%) Nunca.

GRAFICO 14

PRACTICA DE PRIMEROS AUXILIOS



CUADRO 15

EDUCACIÓN FÍSICA Y PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS

ALTERNATIVAS	F	%
A) Si	26	18
B) Rara vez	66	46
C) No	52	36
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

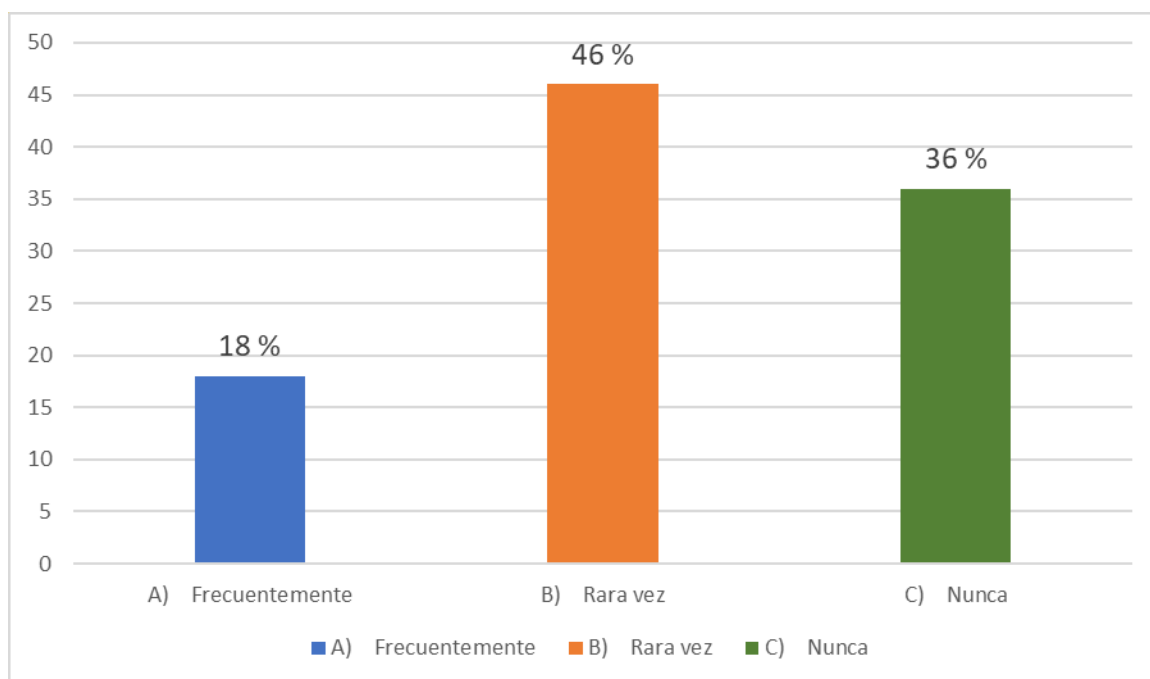
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 14 verificamos la educación física y prevención de consumo de drogas indica que 26 alumnas que representan el 18% indican que si se habló de educación física y prevención de consumo de drogas, 66 alumnas que representa el 46% indica que rara vez se les hablo sobre la educación física y prevención de consumo de drogas y 52 alumnas que representa el 36% indica que no se les hablo sobre la educación física y prevención de consumo de drogas

En el cuadro se puede observar que 66 alumnas de 3ro, 4to 5to de secundaria de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito De Paucarpata que representa el 46% indica que rara vez se les hablo sobre la Educación Física y la prevención de consumo de drogas

GRAFICO 15

EDUCACIÓN FÍSICA Y PREVENCIÓN DE CONSUMO DE DROGAS



CUADRO 16

EDUCACION FISICA Y CUIDADO DE LA PIEL

ALTERNATIVAS	F	%
A) Si	82	57
B) Nos	16	23
C) Rara vez	12	20
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

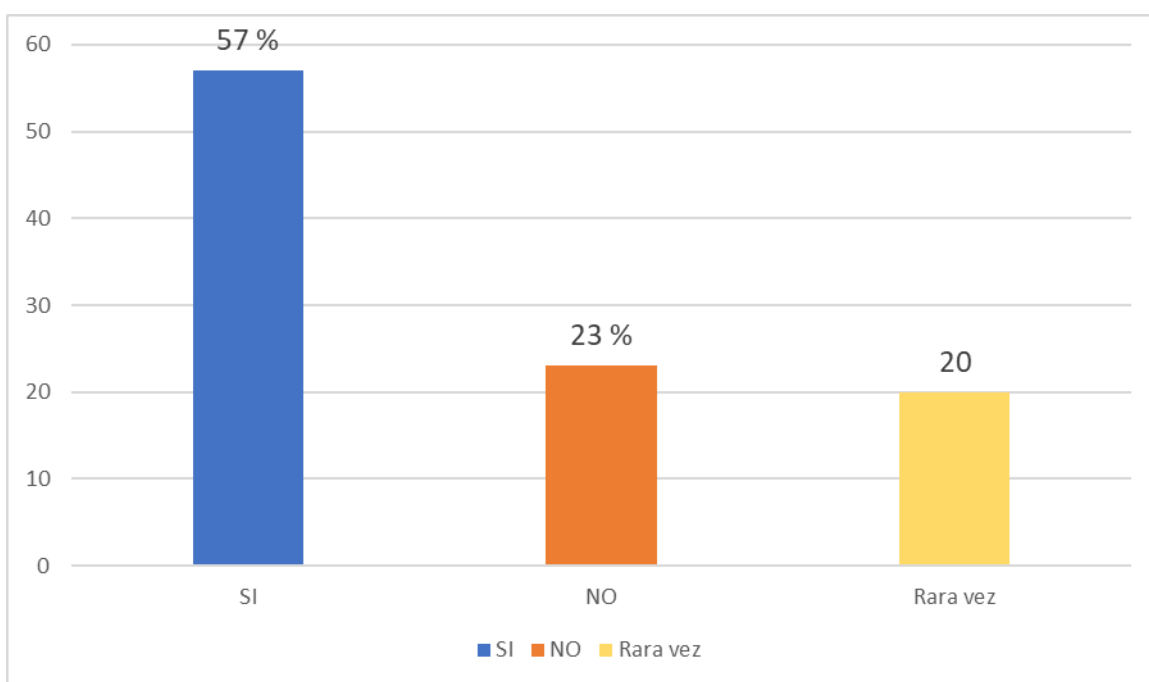
DESCRIPCION E INTERPRETACION

En el cuadro N° 16 verificamos sobre la educación física y cuidado de la piel nos indica que 82 alumnas que representa el 57% indica que si se protegen la piel en la enseñanza de la educación física y que 62 alumnas que representa el 43% indica que no saben sobre el cuidado de la piel en la enseñanza de la educación física

La mayoría de alumnas que es el (57%) señala que si hacen los ejercicios físicos protegiéndose del sol y cuidado de la piel, ya que es muy dañina en la ciudad de Arequipa

GRAFICO 16

EDUCACIÓN FÍSICA Y CUIDADO DE LA PIEL



CUADRO 17

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SANA Y DE CALIDAD

ALTERNATIVAS	F	%
SI	84	65
NO	50	35
TOTAL	144	100

FUENTE E_H-S-IISPA – 2017 E.P.

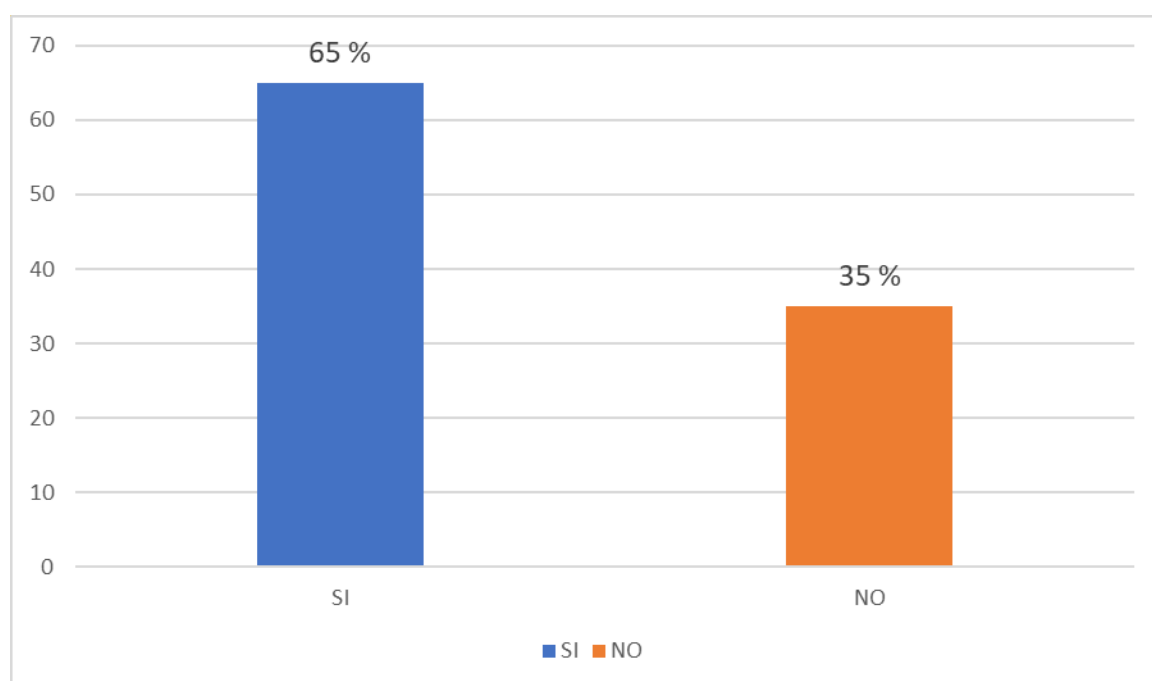
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN

En el cuadro N° 17 verificamos sobre la educación física y vida sana y de calidad indica que 84 alumnas que representa el 65% indica que si realizan educación física tendrán una vida sana y de calidad y 50 alumnas que representa el 35% indica que no realizan educación física por la cual no tienen una vida sana y de calidad

La mayoría de alumnas de 3ro.4to y 5to de secundario de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán del distrito de Pucarpata el 65% indica que si realizan Educación Física tendrán una vida sana y de calidad

GRAFICO 17

EDUCACIÓN FÍSICA Y VIDA SANA Y DE CALIDAD



CONCLUSIONES

PRIMERA.- Las estudiantes de esta institución educativa poseen hábitos y conocimientos insuficientemente estructurado sobre la higiene y limpieza del cuerpo. En el curso de Educación Física no se haya insistido en la higiene para sí prevenir enfermedades.

SEGUNDO.- Se aprecia, además, que las estudiantes del tercer, cuarto y quinto de secundaria del colegio "Benigno Ballón Farfán" tienen conocimiento pero no demuestran importancia en la higiene para así lograr un cuerpo sano.

TERCERA.- Siendo la asignatura de Educación Física ideal para la formación de hábitos y conocimientos de diferentes ejercicios físicos podremos evitar enfermedades de obesidad y aumento de peso, sin embargo, las estudiantes de este plantel declaran que no se ha abordado sobre estos temas, quedando así expuestas a contraer estas enfermedades.

SUGERENCIAS

PRIMERA- Se sugiere a los Docentes del área de Educación Física que innoven estrategias orientadas a motivar la conciencia de higiene en los estudiantes, con la finalidad que el estudiante tome consciencia sobre la importancia de la salud.

SEGUNDA.- Se sugiere que en las Instituciones educativas del distrito de Paucarpata tomen conciencia sobre la importancia de la higiene en el área de Educación Física como medio para prevenir y evitar enfermedades en alumnas de Educación Secundaria.

TERCERA- Se sugiere que en la UGEL Norte y Sur de la provincia de Arequipa hagan difusión, charlas sobre la importancia de la Higiene en la enseñanza del área de Educación Física y así poder lograr un adecuado aprendizaje en las alumnas de secundaria.

BIBLIOGRAFÍA

- ✓ (CONSEJERÍA DE SALUD (1998). *II Plan Andaluz de Salud*. Junta de Andalucía)
- ✓ DEVIS DEVIS, J. (2000): *“Actividad Física, Deporte y Salud”*. Paidotribo. Barcelona.
- ✓ GARCÍA FERRANDO, M. (1991). *Los españoles y el deporte (1980-1990). Un análisis sociológico*. Ministerio de Educación y Ciencia, Madrid
- ✓ MARTIN, Vanessa (2004). *Hábitos de higiene personal y en la escuela*. Revista ISSN
- ✓ Pérez Porto Julian. (2008). *Definición de educación*
- ✓ Portillo-Torres, M.,Hernández, O. y Quirós,H. ((6-2016)). «*Opinión de docentes y estudiantes sobre las clases de educación física en secundaria*»
- ✓ REMES, A. (2007) *Hábitos de la higiene personal y en la escuela*.
- ✓ RIVAS SERNA,J (1989) *“Educación para la salud en la práctica deportiva escolar”*.UNISPORT. Málaga
- ✓ RODRÍGUEZ, P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria. Hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Ed. Inde. Barcelona.
- ✓ VIÑAO, A. *Higiene ,salud y educación en su perspectiva histórica año 2010*
- ✓ Dra. Margaret Chan, *La educación y la salud están íntimamente unidas* 20 de septiembre de 2010
- ✓ Josefina Aldecoa, *La educación de nuestros hijos* Madrid, 2001
- ✓ Jesús Pérez Ruiz de Valbuena, *La educación: el arma más poderosa para cambiar el mundo* Febrero 2011

ANEXOS

ENCUESTA HIGIENE Y SALUD

1 ¿Se te hablo sobre la importancia de la higiene en el área de Educación Física?

- a) Si b) Rara vez c) No

2 ¿Se te converso sobre el cuidado y limpieza de su cuerpo?

- a) Si
b) No
c) Rara Vez

3 ¿En qué momento del día debemos lavarnos las manos?

- a) Después de usar los servicios higiénicos
b) Antes y después de usar los servicios higiénicos

4 ¿Para Ud. Es importante el baño y limpieza del cuerpo?

- a) Si b) No

5 ¿Sabes cómo llevar una adecuada higiene en el periodo menstrual?

- a) Si b) No

6 ¿Tienen conocimiento sobre el aseo durante la menstruación?

- a) Si mucho conocimiento
b) Poco conocimiento

7 ¿Sabe sobre el uso de la toalla higiénica?

- a) Si b) No

8 ¿Se te explicó sobre la importancia de la salud mental?

- a) Si b) No c) Rara vez

9 ¿Tienen conocimiento de transmisión de Hepatitis, Sida y Tifoidea?

- a) Mucho conocimiento b) Poco conocimiento c) Ningún conocimiento

10 ¿Sabes cuál es la importancia de la alimentación sana?

- a) Si b) No c) Rara vez

11 ¿Identificas la comida chatarra?

- a) Sí, todos
b) Algunos alimentos chatarra

c) No

12 ¿Sabes sobre los principales alimentos nutritivos?

a) Si b) No

13 ¿Debe haber un botiquín en el aula?

a) Si b) No

14 ¿Se te menciona sobre primeros auxilios?

a) Si b) Rara vez c) No

15 ¿Se te habló sobre la educación física y la prevención de consumo de drogas?

a) SI b) Rara vez c) No

16 ¿Te proteges la piel cuando realizamos educación física?

- Hacemos los ejercicios, protegiendo nuestra piel
- Hacemos los ejercicios sin protección

17 ¿Si realizas Educación Física tendrías vida sana y de calidad?

a) Si b) No

¡GRACIAS!