

CREANDO UNA Ruleta de la Salud

¡Bienvenidos a la **Ruleta de la salud**, una atractiva herramienta para adoptar hábitos saludables y mantener un entorno limpio! Este ingenioso recurso ha sido diseñado para hacer que aprender sobre higiene sea divertido y efectivo. Aquí te explicamos qué es y cómo puedes aprovechar al máximo esta herramienta.

¿Qué es la Ruleta de la salud?

La Ruleta de Higiene es un dispositivo interactivo con ocho segmentos, cada uno representando un hábito saludable diferente. Al girar la ruleta, descubrirás una práctica específica que te permitirá guiar a tus estudiantes hacia un estilo de vida más saludable y limpio.



Componentes de la Ruleta de salud:

Los 8 componentes de la Ruleta de la Salud son esenciales para promover hábitos de higiene y bienestar en la vida cotidiana. Cada uno desempeña un papel fundamental en el mantenimiento de la salud personal y la creación de entornos más limpios y seguros.

1. Carita o rostro
2. Mano mostrando uñas
3. Imagen de manos limpias
4. Cabeza
5. Tonel (barril o basurero)
6. Ropa limpia
7. Pies
8. Pasta y cepillo de dientes

A continuación, te guiaré en la creación de esta herramienta educativa.



CREANDO UNA Ruleta de la Salud

Creación paso a paso

Procedimiento

1. Diseña la Ruleta:

Dibuja un círculo grande en la cartulina utilizando un compás o un objeto circular como guía. Divide el círculo en 8 secciones iguales. Pega papel de colores o colorea cada sección de manera llamativa. Añade imágenes de las ilustraciones que representan los 8 componentes de la Ruleta de la Salud.

2. Eje giratorio:

Haz un pequeño agujero en el centro de la ruleta e inserta el palillo de madera atravesando la ruleta, luego inserta una tapita de plástico al frente del palillo y otro atrás de la ruleta, corta los excesos y sella con silicón. Este será el eje giratorio de tu ruleta.

3. Flecha indicadora:

Dibuja y recorta una flecha en una cartulina. La punta de la flecha debe apuntar hacia el centro de la ruleta. Asegúrate de que sea lo suficientemente grande como para ser visible cuando gire.

4. Base de Ruleta:

Corta un rectángulo de cartón del tamaño de la altura del círculo de la ruleta y pega la ruleta en el centro. En la parte superior colocarás la flecha indicadora de la ruleta

5. Colgador:

Corta una pequeña tira de lana o lazo para hacer el colgador. Puede ser rectangular o en forma de gancho y pégalo atrás del cartón de base de la ruleta.

Materiales

- Cartulina o cartón resistente
- Tijeras
- 2 tapitas plásticas
- Palillo de dientes largo
- Lápices de colores
- Marcadores
- Regla
- Pegamento
- Imágenes o dibujos de los 8 hábitos de higiene y limpieza



¡Listo! Ahora tienes una ruleta completa con flecha y colgador, lista para ser utilizada en tu aula. ¡Diviértete girándola y fomentando hábitos saludables!

CREANDO UNA Ruleta de la Salud

Aplicación en el salón de clases

Carita o rostro:

Objetivo: Verificaremos que todos lleguen con el rostro limpio.

Acción: Lávate bien la cara para asegurarte de que tu carita brille y esté libre de suciedad.

Mano mostrando uñas:

Objetivo: Evaluaremos la limpieza y el corte de las uñas.

Acción: Muestra tus uñas y asegúrate de que estén limpias y cortadas. ¡Manos a la obra!

Imagen de manos limpias:

Objetivo: Evaluaremos la limpieza de tus manos y recordaremos los momentos críticos para el lavado de manos.

Acción: ¡Lávate las manos a conciencia! Recuerda hacerlo después de ir al baño y antes de comer.

Cabeza:

Objetivo: Evaluaremos el peinado, la limpieza del cabello y nos aseguraremos de que no haya piojos.

Acción: Peina tu cabello y verifica que esté limpio. ¡Nada de piojitos por aquí!

Tonel (Barril):

Objetivo: Nos referimos a la basura y queremos asegurarnos de que tu espacio esté completamente limpio.

Acción: Mantén tu área ordenada y desecha cualquier basura en el barril. ¡Mantengamos todo limpio y organizado!

Ropa limpia:

Objetivo: Verificaremos la limpieza en las prendas de vestir.

Acción: Viste ropa limpia y asegúrate de que esté impecable. ¡Higiene y limpieza!

Pies:

Objetivo: Revisaremos la limpieza de los pies.

Acción: Lávate bien los pies y asegúrate de que estén presentables. ¡Pies felices, mente feliz!

Pasta y cepillo de dientes:

Objetivo: Verificaremos y recordaremos el lavado de los dientes.

Acción: Cepilla tus dientes a conciencia. ¡Sonrisa brillante, dientes saludables!



Implementar la Ruleta de la Salud en el aula fomentará prácticas saludables y hará que el aprendizaje sea más interactivo y divertido.

¡Prepárate para girar la ruleta y sumergirte en un aula más saludable y activa! Invita a un estudiante a girar la ruleta o hazlo tú mismo/a.



water for people
GUATEMALA