

JOKATU OSASUNAREN ALDE ONGIZATEA



NOLA GAUDEN

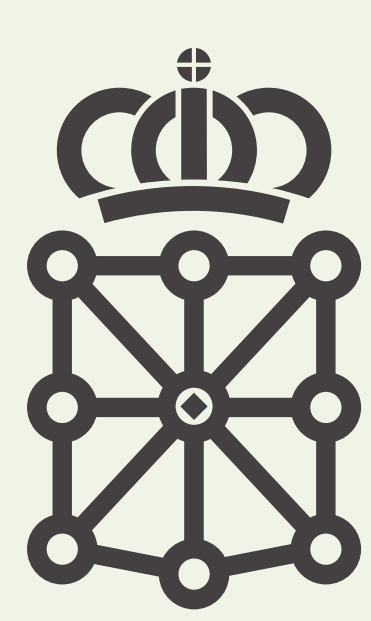
14 urtetik 17ra bitarteko gazte nafarrek iritzi ona dute beren osasunari buruz, 8ko nota ematen diote, batez beste. Haien bizimoduan estresa oso maiz agertzen da, nesken kasuan bereziki. Buruko mina, bizkarreko mina, edo nekea; horiek dira ezongi sentitzeko arrazoirik ohikoenak.

Gutxi gorabehera 10etik 2k osasun mental txarra izateko arriskua dute.



NOLA HOBETU

- ✓ Gogoeta egin osasunaren balioaz.
- ✓ Inbertitu osasun mental ona izateko.
- ✓ Ikasi estresa kudeatzen.
- ✓ Laguntza eskatu, beharrezkoa bada.



Nafarroako
Gobernua

JOKATU OSASUNAREN ALDE ELIKADURA

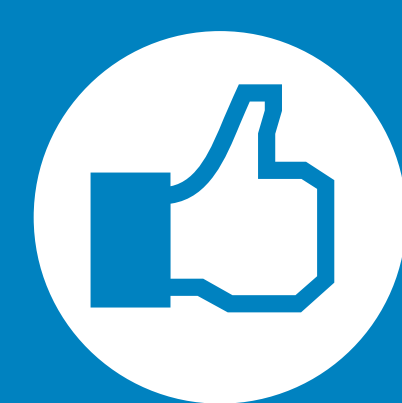


NOLA GAUDEN

Elikadura osasuntsuari buruzko 14 gomendioetatik, 7,4ko jarraipena egiten dute batez beste.

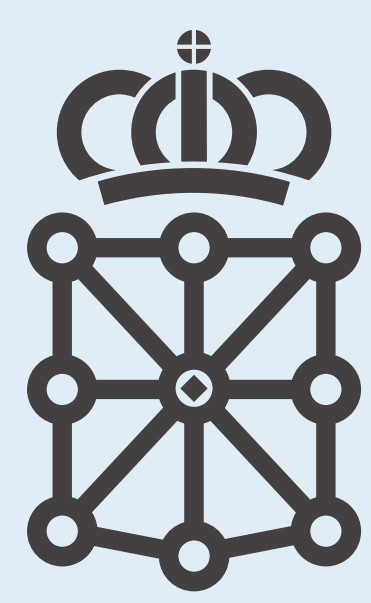
Ez dute fruta eta barazkirik aski kontsumitzen, eta 10etik 1ek ez du gosaltzen.

Litxarreriei eta janari lasterrari dagokienez, astean 2 egunez kontsumitzen dituzte, batez beste.



NOLA HOBETU

- ✓ Elikadura osasungarria eta orekatua izan.
- ✓ Egunean 4 edo 5 otordu egin; horietako bat, gosaria.
- ✓ Fruta eta barazki gehiago jan.
- ✓ Freskagarri, litxarrera eta janari laster gutxiago kontsumitu.



Nafarroako
Gobernua

JOKATU

OSASUNAREN ALDE

ALKOHOLA ETA DROGAK



NOLA GAUDEN

Hiru gaztetik batek ez du sekula alkoholik edan, baina 5etik 1 mozkortu egin zen aurreko hilabetea.

% 80k ez du sekula tabakorik erre. Hala ere, 10etik 1ek egunero erretzen du.

Neskek mutilek baino gehiago erretzen dute.

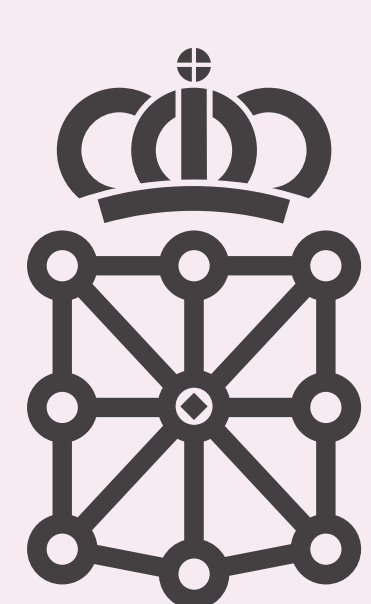
Gehienek ez dute droga ilegalik kontsumitu.

Legeriak ez du onartzen adingabeei alkohola eta tabakoa saltzea.



NOLA HOBETU

- ✓ Halakorik ez kontsumitu.
- ✓ Drogak hartzea osasunerako kaltegarria izan daiteke.
- ✓ Gogoeta egin legeen aurrean dugun jarrerari buruz.



Nafarroako
Gobernua

JOKATU

OSASUNAREN ALDE

SEXUALITATEA



NOLA GAUDEN

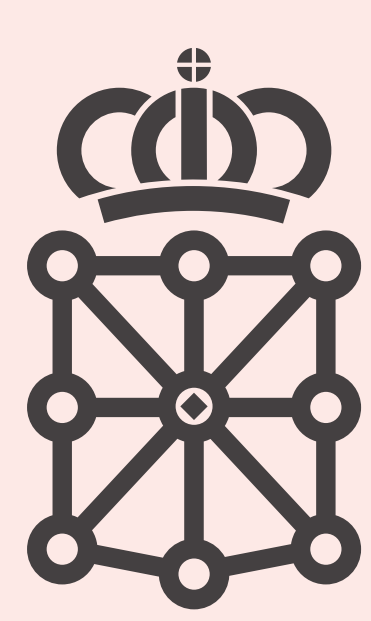
Gazteen erdiek baino gehiagok uste dute beren sexu-bizitza nahiko ona edo oso ona dela.

Gehienek preserbatiboa erabiltzen dute beren lehenbiziko sexu-harremanean, baina gutxiagok hurrengoetan.



NOLA HOBETU

- ✓ Asetzen gaituen sexu-bizitza izan, errespetuzkoa eta segurua.
- ✓ Erabili preserbatiboa, nahi gabe haurdun ez gelditzeko eta eritasunetatik babesteko.
- ✓ Garbi eduki biharamuneko pilula larrialdiko metodoa besterik ez dela.



Nafarroako
Gobernua

JOKATU

OSASUNAREN ALDE

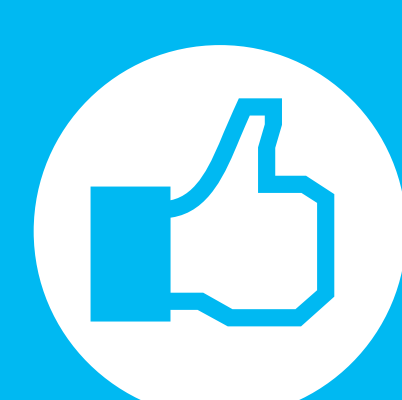
BIDE SEGURTASUNA



NOLA GAUDEN

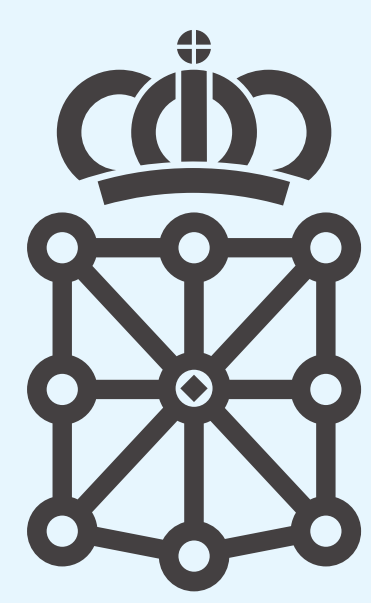
Gazte nafarrek kontuan hartzen dituzte errepiderako ematen diren gomendioak. Ordea, gutxik erabiltzen dute kaskoa bizikletan ibiltzeko.

Gutxi gorabehera erdiek garraiobide publikoak erabiltzen dituzte parranda egitera joatean.



NOLA HOBETU

- ✓ Segurtasun-uhala erabili.
- ✓ Kaskoa erabili motoan eta bizikletan ibiltzeko.
- ✓ Errespetatu trafikoko seinaleak.
- ✓ Arriskuak saihestu parranda egitera joatean.
- ✓ Ez erabili entzungailurik bizikletan zoazela.



Nafarroako
Gobernua