

Denetik jan eta mugitu,
osasunez hazteko...



...eta haurraren loditasunari aurrea hartzeko

Haurak osasuntsu haz daitezen, oso inportantea da gomendio nagusien berri izan eta ongi aztertzea horiek betetzen ditugun ala ez, edo nola hasi betetzen gure bizitzan.

Liburuxka honetan osasunez hazten lagunduko dizuten aholkuak ematen aholkuak dituzu, hainbat gai garrantzitsuri buruzkoak.



Osasuntsu jan (denetik jan)

Eguna kementsu hasteko indarra izateko gosaria. Esnekiak har ditzakegu, baita zerealak (ogia, gailetak, bizkotxoak...), fruta freskoa edo zuku naturala ere.

Bazkarian eta afarian denetik, baina betiere fruta eta barazki asko. Beharrezkoa da hamarretakoa eta merienda egitea, sasoiari eusteko.

Gozokiak, freskagarriak, opilak, litxarrerria, poltsak... oso noizbehinka hartu.

Elikagaiak aukeratzen laguntzen ahal digu piramideak.





Jostatu eta mugitu

Jostatu, ibili, laster eta salto egin, dantzatu, irristaketan aritu... egunean gutxienez ordubete.

Telebista eta bideojokoak gehienez ordu batez edo biz egunean.

Erabaki zer programa ikusi eta zein ez.



Pisu osasuntsua

Pisu osasuntsua izan, baina moden eta edertasun ereduak menpe egon gabe. Gorputz bakoitzak bere forma du, bere itxura, bere tamaina. Osasun etxean esanen dizute zuretzat zein den pisu egokia.

Eta gainera...

Lo egin eta atsedan hartu: behar adina deskantsatu eta lo egin. Ordu kopurua gutxituz joanen gara pixkana-pixkana urteak bete ahala (jaio ondoren 16–20 ordu; 6 urtetik aurrera 8 ordu).

Garbitasuna eta higieena: larruazala garbi eduki (eskuak, ilea, hortzak, genitalak...). Dentistarenera joan. Tirante zabalak eta barren-bigunak dituen motxila erabili eta ongi jarri sorbalden gainean.

Segurtasuna eta babesa: autoan segurtasunez bidaiatu. Bizikletan, kaskoa jantzi. Kaleko eta etxeko arriskuak kontrolatu (sukaldea, komuna...). Eguzkitik babestu. Tabako kerik gabeko eremuak.





Afektibitatea eta sexualitatea: gizonak zein emakumeak bere gorputza ezagutu, onartu eta maitatzea, nesken eta mutilen jolas eta jokoak bereizi gabe, eta sexualitatearen ikuspegi zabalarekin.

Osasun mentala eta emozionala: umeari bere ahuldadeez jabetzen laguntzea, baikortasuna eta positibotasuna lantzea, eta hautatzeko eta okertzeko aukera ematea.

Bizikidetza eta aisialdi osasungarria: harreman positiboak bultzatzea, baita aisialdirako jarduera mota desberdinak ere, gauzen eta jardueren kontsumoa kontrolatuz (litxarreriak, jostailuak, telebista...)

Prebentzioa. Osasunerako zerbitzu eta baliabideak: txertoak jartzea eta osasun etxean ezarritako bisitetara joatea. Eskualdean edo auzoan kirolerako edo kulturarako dagoen eskaintzaren berri izan.

Osasuntsu hezten laguntzea hau guztia da:

osasunari buruzko gomendio
hauen berri izan eta betetzea, gure seme-alabak maitatu
eta zaintzea, bakoitzaren ahalaren arabera haiei eskatzea,
arau eta muga argiak jartzea baina indarkeriarik erabili gabe...
beren burua onartzen, maitatzen eta zaintzen erakustea.





**Nafarroako
Gobernua**

ALE GEHIAGO ETA ARGIBIDEAK:
OSASUN PUBLIKOAREN INSTITUTUA, Osasuna Sustatzeko Atala
Telefonoa: 848 423450
www.cfnavarra.es/isp/promocion

Finantzabidea: EUROPAR BATASUNA
Ikastetxeetan frutak eta barazkiak kontsumitzeko plana