



**Osasuntsu itzuli...**

... ikastetxera 



**Osasuntsu itzuli...**

*... ikastetxera*

Ikastetxeko itzulera aldaketa garaia da; hainbat gauza moldatu behar izaten dira: ordutegia, espazioa, bizimoduaren erritmoak... aldatzen dira. Beste pertsona batzuekin egotea ere badakar, baita udan egin ez den ahalegin intelektualean saiatzea ere.

Guraso gisa, hobereena gauzak lasai hartzea da, poliki-poliki, denok behar dugulako egokitzeko denbora. Garai ona da, halaber, seme-alaben osasunari eusteko eta hobetzeko moduan pentsatzeko. Ikastetxera osasuntsu itzultzeko, gogoan hartu ondoko hauek:

**MANTENUA:** Hoberena denetik jatea da (ez dago jaki oso-osorik) eta gauza bakoitza behar adina. Gosari onak (fruta, esnekiak edo ogi, gaileta edo zerealak) lagundu egiten dio buruko lanari. Hamaiketakorako egokiagoak dira ogitartekoak, fruta, jogurta... gailetak edo opilak baino.

**ARIKETA FISIKOA:** Hazi eta garatzeko, ariketa fisikoa erregulartasunez egitea beharrezkoa da; osasuna eta ongizatea hobetzen ditu eta eritasunei aurrea hartzen laguntzen du. Norberak hautatuko du gehien gustatzen zaiona eta hobekien doakiona. Poliki hastea eta bukatzea komeni da.

Ariketa duen eskolaz kanpoko jarduera batera ere bultza ditzakegu. Txikienekin aski da haien adinerako jokorik egokiena aukeratzea.

**LARRUAZALAREN HIGIENEA:** Garrantzitsua da zaintzea, garbi eta hidratatua izatea dutxa edo bainuaren bidez. Eskuekin infekzioak zabal daitezke. Urez eta xaboiak garbituko dira zikinak daudenean, bazkaldu baino lehen eta komunera joan ondoren. Orobat, azazkalak eskuilaz garbitu eta maiz moztu.

Genitalen garbiketa: neskatoak aurretik atzera, baita hilekoa dutenean ere. Mutikoak, prepuzioa jaitsi eta glandea garbitu.

Aknea agertzen denean, ukitutako aldea xaboi edo gelez garbitu ur epelaz, eta kontuz lehortu, egunean bi aldiz. Noiz edo noiz produktu bereziak beharko dira.



**Osasuntsu itzuli...**

*... ikastetxera*

**BIZKARRAREN HIGIENEA:** Motxilak ahal den arinenak eta erosoak izan daitezela; tiranteak zabalak eta bigungarriak dituztenak. Ongi jarri bi sorbalden gainean, zama berdin banatzeko.

Aulkian tente egotea komeni da, bizkarra eserlekuaren atzeko aldeari itsatsita; mahaia aulkitik hurbil eta ez makurtu irakurtzeko. Beharrezkoa denean atrila erabili.

**ILEAREN HIGIENEA:** Ilea garbitu eta astean behin edo bi aldiz begiratu ea zorririk baden, bereziki Haur eta Lehen Hezkuntzan.

Xurgatzen duten odoletik bizi dira zorriak. Lehen sintoma buruan luzez azkura izatea da. Garondoan eta belarrien atzean izan ohi dira gehienetan. Farmazietan badira botikak tratatzeko.

**HORTZEN HIGIENEA:** Hortzak osasuntsu izateko eta janaria ongi mastekatzeko, garbitu otorduen ondoren, gauez gehiago, fluorra duen pasta batekin. Garrantzitsua da, gainera, azukre gutxi jatea (litxarreriak, goxokiak, izozkiak eta poltsak, oso noizean behin) eta urtero aztertzea (Haur eta Gazteen Aho-hortzetako Programa).



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera

**AFEKTIBITATEA ETA SEXUALITATEA:** Oinarrizkoa da norberaren gorputza ezagutu, onartu eta estimatzea, bakoitzaren afektuez jabetzea (guraso, senide, eta lagunenganako afektuez, alegia) eta adierazteko gaitasuna izatea.

Gizon edo emakume garela onartzea da kontua, berdintasunetik abiatuak, batzuetan neska-mutikoei ematen zaizkien rol, zeregin, joko, jostailuak.. barneratu eta nortasun osoagoa eraikiz.

Gizakia sexuduna da, bizipen eta afektu sexualak dituena (desira, erakarpena, maitemina). Sexualitate osasuntsuak esan nahi du sexualitatea zabal hartzea, ugalketari begiratzea (jatorria, ernalketa, haurdunaldia, erditzea), baita afektuari, ludikotasunari, harremanei eta komunikazioari ere.

**SEGURTASUNA ETA ISTRIPUEN PREBENTZIOA:** Eskolako eta etxeko bidean bada istripuak izateko arriskua. Horrelakorik ez gertatzeko, hoberena lasai ibiltzea da, arrapaladan ez, alegia; kaleak zebrabideetan barna gurutzatu, ibilgailuetan uhala eta segurtasuneko tresnak erabili, autobusetan euskarriari lotuta eta abar.



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera

**IKASKETAK ETA ATSEDENALDIA:** Lanean ari, leher egin gabe; jardun bai, atsedenaldiak hartuz; eskola-orduak eta eskolaz kanpoko jarduerak orekatu...

Astialdi aberatsera bultzatu: kirolak, lagunartea, zinema, pintatzea, beti ongi pasatzeko, besteekin batera. Astialdi osasuntsua eta irudimenez betea izaten erakusteko, hoberena da geurok eredu izatea eta beraiekin egotea txikitandik. Astialdiaz gozaten ere ikasi egiten da.

Hautzaroan kontrolik gabeko kontsumorik bada (litxarreriak, arropa, jostailuak...) gaztetan ere kontrolik gabe har daitezke substantzia kaltegarriak. Pertsona helduek erakusten duten eredu, substantziak eta objektuak zentzuz eta zuhurtziaz kontsumitzean, oso da garrantzitsua. Tabakoa erretzen bada, utzi.

Eskola garaian 8-10 ordu lo egitea komeni da, zenbat eta txikiagoak izan, orduan eta gehiago, eroso, isiltasunean (erabatekoa izatea ez da beharrezkoa). Tenperaturak 18-20° bitartekoa behar du; burkoa, burua goraxeago jartzeko; lastaira malgua, ez bigun-biguna eta lotarako arropa egokia.



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera

**ELKARBIZITZA:** Maitatzea, umorez eta maitekiro tratatzea, zergatik ditugun gogoko esatea, diren bezalakoak onartzea eta ez gustatuko litzaigukeen bezalakoak, pertsonak bezala errespetatzea, haien ahalbideen arabera exigitzea, autonomia bultzatzea, agintea erakustea arauak eta mugak zentzuz eta argi ezarriz... Horrek guztiak osasunari eta norberaren garapenari laguntzen dio.

Beste pertsona batzuekin harremana izatea oso mesedegarria da: familiakoekin, zaharrek, hurrekin eta abar, hurbilekoez aparte.

Gatazkak gizakien arteko harremanen zati dira. Gatazka bakoitzean gogoetarako eta komunikaziorako ate bat ireki daiteke, alde guztiek irabazi eta aberasteko bideak bilatzearen.

**TOKIA ETA GIROA:** Ingurua prestatzea komeni da, fisikoa (bazkaltzeko, afaltzeko, jostatzeko, ikasteko tokiak eta orduak, soinurik gabe, ahal dela, eta tabako kerik gabeak), emozionala (giro atsegina, lasaia, harrera onekoa, elkarrekiko konfiantza izateko modukoa) eta harremanetakoa (zereginak banatu, lankidetz, familia batera aritzea).

Funtsezkoa da ikasteko antolatzea, atsedenerako tartearak dituen ordutegia prestatzea, toki egokitzea... Ikasteko gela ongi aireztatu, argi aski duela, mahaia garbia (erabiltzen den materiala izan ezik), eserleku bizkarduna...



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera