

1 LABURPENA. Kopiatu koadernoan unitatearen laburpena, eta osatu, hitz hauek erabiliz.

ohitura – bat-batean – higieena – ongizate – dieta – bost – mentala – arreta – etxean – orekatua – ariketa fisikoa – gorputz-jarrera

Osasuna erabateko -egoera da; hau da, ongizate fisikoa, eta soziala.

Osasuntsu egoteko, beharrezkoak dira prebentzioa eta osasun-.

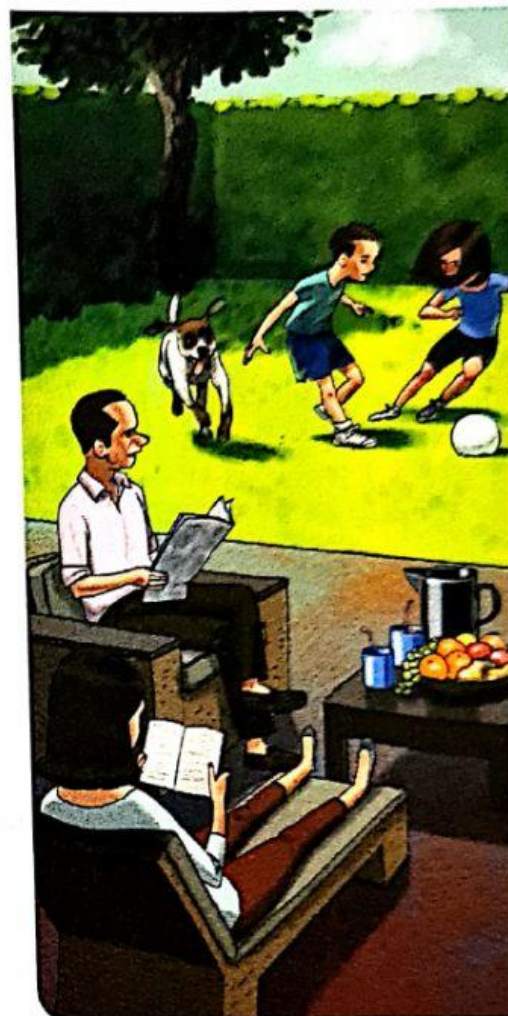
osasungarriek osasuntsu egoten laguntzen digute. Hauek dira: higieena, atsedena, , eta aisialdia.

hartzen ditugun elikagai guztien multzoa da. Nahikoa eta izan behar du.

Hauek dira elikadura-ohitura osasungarri batzuk: egunean otordu egitea, elikagaiekin lotutako zaintzea eta elikagaien kontserbazioan arreta jartzea.

Istripuak gertatzen diren eta kalteak edo lesioak eragin ditzaketen gertaerak dira.

Behar bezala jardun behar da, , ikastetxean eta kalean istripuak prebenitzeko.



2 ESKEMA. Kopiatu eta osatu koadernoan osasunari buruzko eskema.

