

GAIXOTASUNEN PREBENTZIOA

GAIXOTASUNEN PREBENTZIOA, EZ GAIXOTZEKO HARTU BEHAR DITUGUN NEURRIAK ETA OHITURA OSASUNGARRIAK DIRA.

1. ARIKETA: Lotu definizioarekin

ELIKADURA OSASUNTSUA

Gure gorputza, ingurua, erabiltzen ditugun gauzak, janariak eta edariak... garbi edukitzeari esaten zaio.

LOA ETA ATSEDENA

Denetarik jatea da; hau da, gure gorputzak behar duen ura, karbono-hidratoak, koipea, proteinak, bitaminak eta mineralak kantitate egokian hartzea.

KIROLA EGITEA

Lokomozio-, zirkulazio- eta arnas-aparatuak indartzen ditu. Gainera, obesitatea ekiditen du.

HIGIENEA

Oinez gabiltzanean, eserita gaudenean edo pisuak altxatzen ditugunean, oso garrantzitsua da bizkarreko hezur eta muskuluak deformatu ez daitezen eta minik izan ez dezagun.

SOZIALIZATZEA (JENDETASUNA)

Atsedean hartzea komeni da, eta egunean 8-10 bat ordu lo egin behar dira. Horrela indarrak berritzen ditugu, hobeto babesten gara gaixotasun infektzioso batzuetatik, hazi egiten gara (adinean bagaude) eta garunak ikasitakoa finkatzen du.

GORPUTZ JARRERA EGOKIA

Norbere itxurarekin, izaerarekin eta jokatzeko moduarekin pozik egotea da. Horrela ez dugu depresio, antsietate edota lo faltarik izango eta, orokorrean, gaixotasun gutxiago izango ditugu.

JOKABIDE ARDURATSUA

Beste pertsona batzuekin lagunarteko tratua izatea da: lagunak edukitzea eta eurekin jolasak eta zaletasunak partekatzea, arazoei buruz konfiantzazko pertsonekin hitz egitea, besteei laguntzea... Horrela, kezka gutxiago ditugu, autoestimua hobetzen dugu, gatazkak errazago konpontzen ditugu....

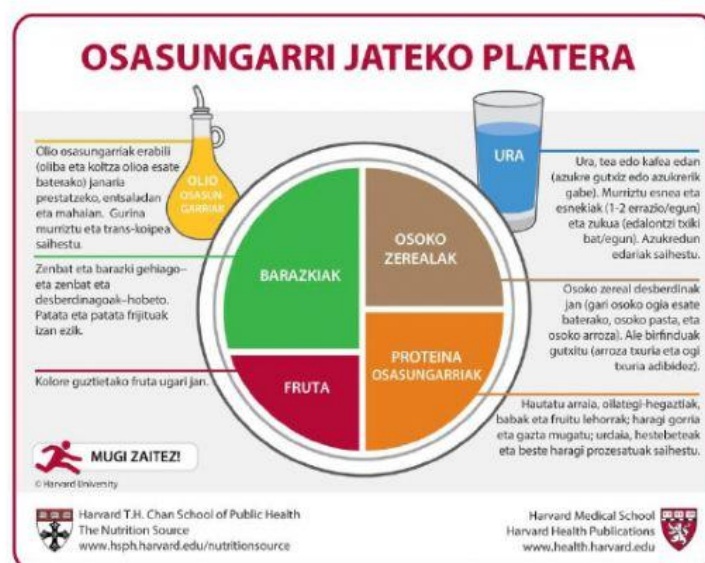
AUTOESTIMUA

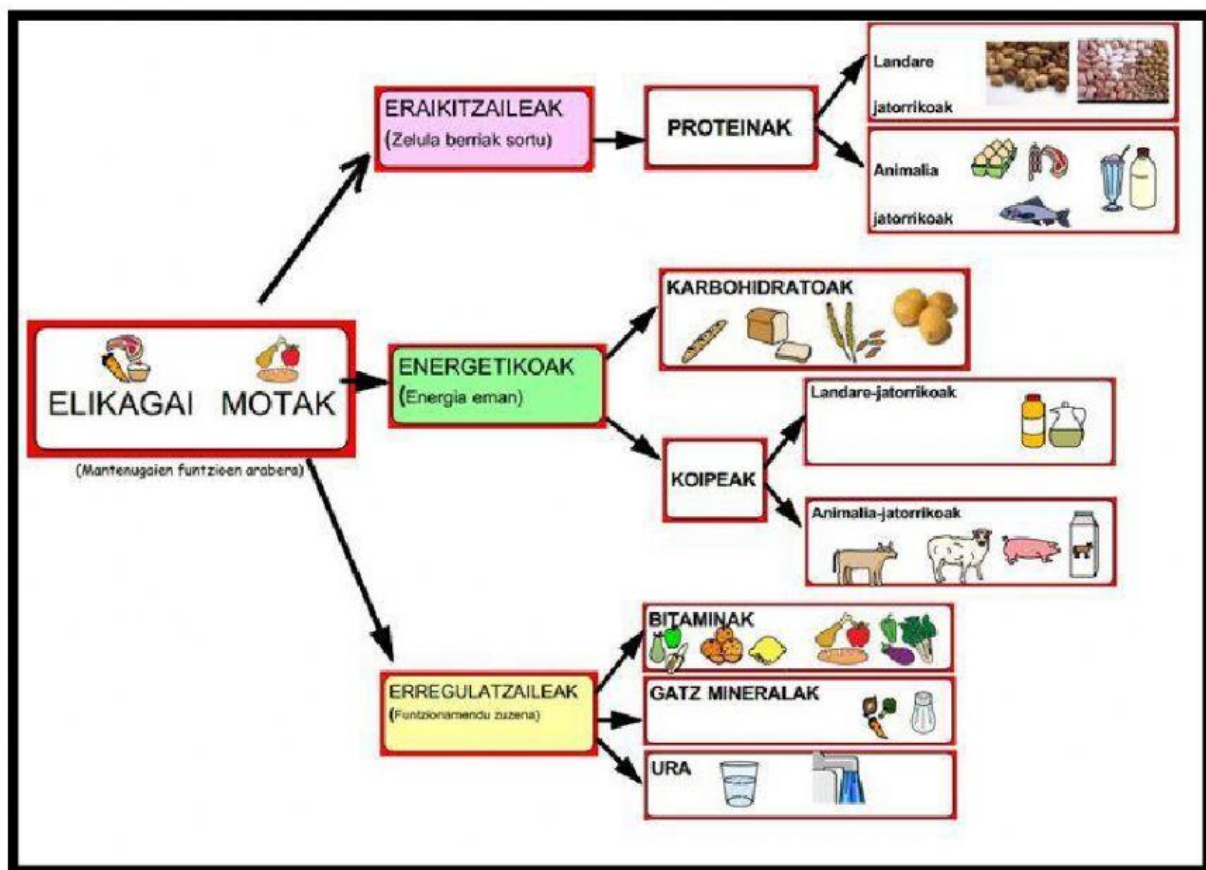
Garrantzitsua da:

- Lehen aipaturiko aholkuei jarraitzea.
- Gorputza ezagutzea eta gaixotasunen sintoma batzuk identifikatzea.
- Kontuz ibiltzea istripuak, intoxikazioak... saihesteko.
- Medikua renera joatea.

2. ARIKETA: ikusi bideo hau behin baino gehiagotan:

BEGIRATU TAULA HONI: Zure platerak honelakoa izan beharko luke.





3. ARIKETA: Esan egia ala gezurra diren:

- | | | |
|--|-------------|----------------|
| • Fruta eta barazkiek plateraren erdia osatu behar dute. | Egia | Gezurra |
| • Urte sasoiko (de temporada) barazki eta frutak jatea komeni da. | Egia | Gezurra |
| • Arroza, zerealak, ogia eta pasta karbohidratoak dira. | Egia | Gezurra |
| • Karbohidratoak elikagai energetikoak dira, hau da, energia ematen digute. | Egia | Gezurra |
| • Haragi gorria jatea komeni da. | Egia | Gezurra |
| • Oliba olia erabiltzea komeni da. | Egia | Gezurra |
| • Kolore guztietako frutak eta barazkiak jatea komeni da. | Egia | Gezurra |
| • Fruitu lehorrek proteinak dituzte. | Egia | Gezurra |
| • Fruta eta barazkiek gure gorputzak ongi funtzionatu dezan laguntzen dute. | Egia | Gezurra |
| • Kirola egin aurretik pasta eta zerealak jatea komeni da energetikoak direlako. | Egia | Gezurra |
| • Koipe gutxi jatea komeni da. | Egia | Gezurra |
| • Egunean 2-3 litro ur edan behar ditugu. | Egia | Gezurra |
| • Gozokiak egunero jan behar dira. | Egia | Gezurra |

