

OHITURA OSASUNGARRIAK

1. Zergatik izan behar ditugu ohitura osasungarriak? Markatu X batekin aukera zuzenak.

- ☐ Osasuntsu hazteko modu bat delako.
- ☐ Medikuak behartzen gaituelako.
- ☐ Ez gaixotzeko modu bat delako.
- ☐ Oso aspertuta gaudenean bakarrik delako dibertigarria.
- ☐ Energia izango dugulako eguneroko jarduetarako.



2. Zer egin behar duzu egoera hauetan? Markatu erantzuna.

Erortzen bazara edo min hartzen baduzu...



... pertsona heldu bati abisatzen diozu. ☐

... jaiki eta ibiltzen jarraitzen duzu. ☐

Kalea zeharkatzeko...



... azkar egiten duzu, autoren bat badator. ☐

... bi aldeetara begiratzen duzu eta heldu bati eskua ematen diozu. ☐

Eguzkia egiten duenean...



... eguzkitarako krema eta txapel bat janzten dituzu. ☐

... kamiseta erantzi eta toalla batean etzan egiten zara. ☐

Gaixorik zaudenean...



... helduren bati esan, medikuarengana joateko elkarrekin. ☐

... etxean dagoen botikaren bat hartu. ☐

3. Zeintzuk dira ohitura osasungarri hauek?



Kea eta kutsadura
sahiestea.

Lagunekin jolastea
eta ondo pasatzea.

Aire zabalean jolastea
eta eguzkitik babestea.

Dutxa hartzea
egunero-egunero.

Behar beste ordu lo
egitea egunero.

Elikagai osasungarriak
eta askotarikoak jatea.

Kirola egitea astean
hainbat egunetan.

Gure gorputz
jarrera zaintzea.

Zarata handitik ihes
egitea.