

Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera

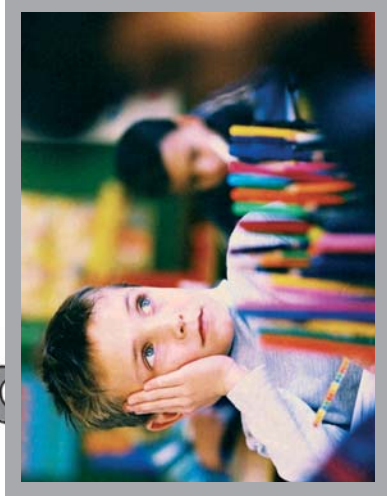


Informazio eta ale gehiago eskatzeko
Osasun Publikoko Institutua • 848 423450 Tinoa <http://www.cfnavarra.es/isp/promocion>



Ikastetxeko itzulera aldatuta 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, hoberena 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:



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera



MANTENUA: Hoberena denetik jatea da (ez dago jaki oso-osoirik) eta gauza bakoitza behar adina. Gosari onak (fruta, esnekiak edo ogi, galleta edo zerealak) lagundu egiten dio buruko lanari. Hamaitakorako egokiagoak dira ogitarteakoak, fruta, jogurta... galletak edo opliak baino.

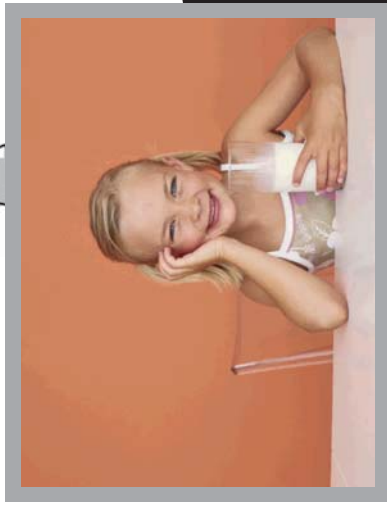
ARIKETA FISIKOA: Hazi eta garatzeko, ariketa fisikoa erregulartasunez egitea beharrezkoa da: osasuna eta ongizatea hobetzen ditu eta eritasunei aurrea hartzen laguntzen du. Norberak hautatuko du genien gustatzen zaiona eta hobekien doakiona. Polki hastea eta bukatzea komeni da.

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

LARRUZALAREN HIGIENA: 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: neskatxoak aurretik atzera, baita hilekoa dutenean ere. Mutikoak, prepuzioa jaitsi eta glandea garbitu.

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



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera

BIZKARRAREN HIGIENEA: Moxilak ahal den arinenak eta erosoak izan daitezela; tiranteak zabalak eta bigungarriak dituztenak. Ongi jarri bi sorbaldeen 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, gaez gehiago, fluorra duen pasta batekin. Garrantzitsua da, gainera, azukre gutxi jatea (litxarreriak, goxokiak, izezkiak eta poltsak, oso noizean behin) eta urtero aztertzea (Haur eta Gazteen Aho-hortzetako Programa).



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera



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 abiaturik, 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, emalketa, haundunakia, 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, arropatadan ez, alegia; kaleak zebrabideetan barna gurutzatu, ibilgailuetan uhala eta segurtasuneko tresnak erabili, autobusetan euskarriari lotuta eta abar.

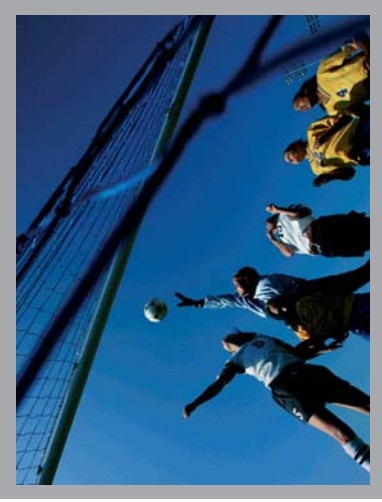


IKASKETAK ETA ATSEDENALDIA: Lanean ari, leher egin gabe; jardun bai. atsedenaldiak hartuz; eskola-orduak eta eskolaz kanpoko jarduerak orekatu. ...

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

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

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



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera



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

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

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

TOKIA ETA GIROA: Inguruaren prestaketa komeni da, fisikoa (baskaltzeko, ataltzeko, jostatzeko, ikasteko tokiak eta orduak, soinurik gabe, ahal dela, eta tabako kerik gabek), emozionala (giro atsegina, lasaia, harrera onekoa, elkarrekiko konfiantza izateko modukoa) eta harremanetako (zereginak banatu, lankidetzak, familia batera artzea).

Funtsezkoa da ikasteko antolatzea, atsedenerako tarteak dituen ordutegia, prestaketa, tokia egokitzzea... Ikasteko gela ongi aireztatu, argi aski duela, mahaia garbia (erabiltzen den materiala izan ezik), eserleku bizkarduna...



Osasuntsu itzuli...

... ikastetxera