

2. UNITATE TEMATIKOA

**BIZI-OHITURA  
OSASUNGARRIAK  
ETA IRAUNKORRAK**

CREASALUD



Edizioa: **Farmamundi 2020.**

Diseinua eta maketazioa: **Labox Marketing y Comunicación.**

Lan hau **Creative Commons** lizentziarekin dago:



**CC BY-NC-SA** (Aitortu-EzKomertziala-PartekatuBerdin)

Lizentzia honek beste batzuei bide ematen die haren obran oinarri hartuz nahasi, egokitu eta eraikitzeko, helburuez-komertzialetarako, betiere egile-tza aitortuta eta sortzen diren lan berriak baldintza bereko lizentzia baten pean jarrita.

Finantzatzaileak:



# AURKIBIDEA

1.	SARRERA	3
2.	BALIABIDEAK	4
3.	TESTUINGURU APUR BAT	5
4.	IKASGELAKO JARDUERAK	10
	4.1 DESKRIBAPENA	
	1. Jarduera: CREASALUD IKUSMEN-JOLASA!	
	2. Jarduera: EZAGUERA ERAIKIZ	
	3. Jarduera: OSOKO EZTABAIDA	
	4. Jarduera: AZKEN ONDORIOA	
5.	BIBLIOGRAFIA	15

# 1. SARRERA

Bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorren inguruan ikasleekin gogoeta eta ikaskuntzako prozesu kolektibo bat egitera bideratutako zenbait orientabide dituzue honako unitate tematiko honetan.

Unitatearen helburua, beraz, ikasleei bizi-ohituen inguruan gogoeta eginaraztea da, modu integral batean eta abiapuntutzat haien bizipenak hartuta; jolasaren bidez egingo dute gogoeta.

## NOLA EGINGO DUGU?

Ezagueraren eraikuntza kolektiborako metodologia bat proposatu dugu horretarako, parte-hartzean, elkarrizketan eta interakzioan oinarritzen dena; hezkuntza-proposamena jolas-izaerako osagai baten bidez ere antolatuko da.

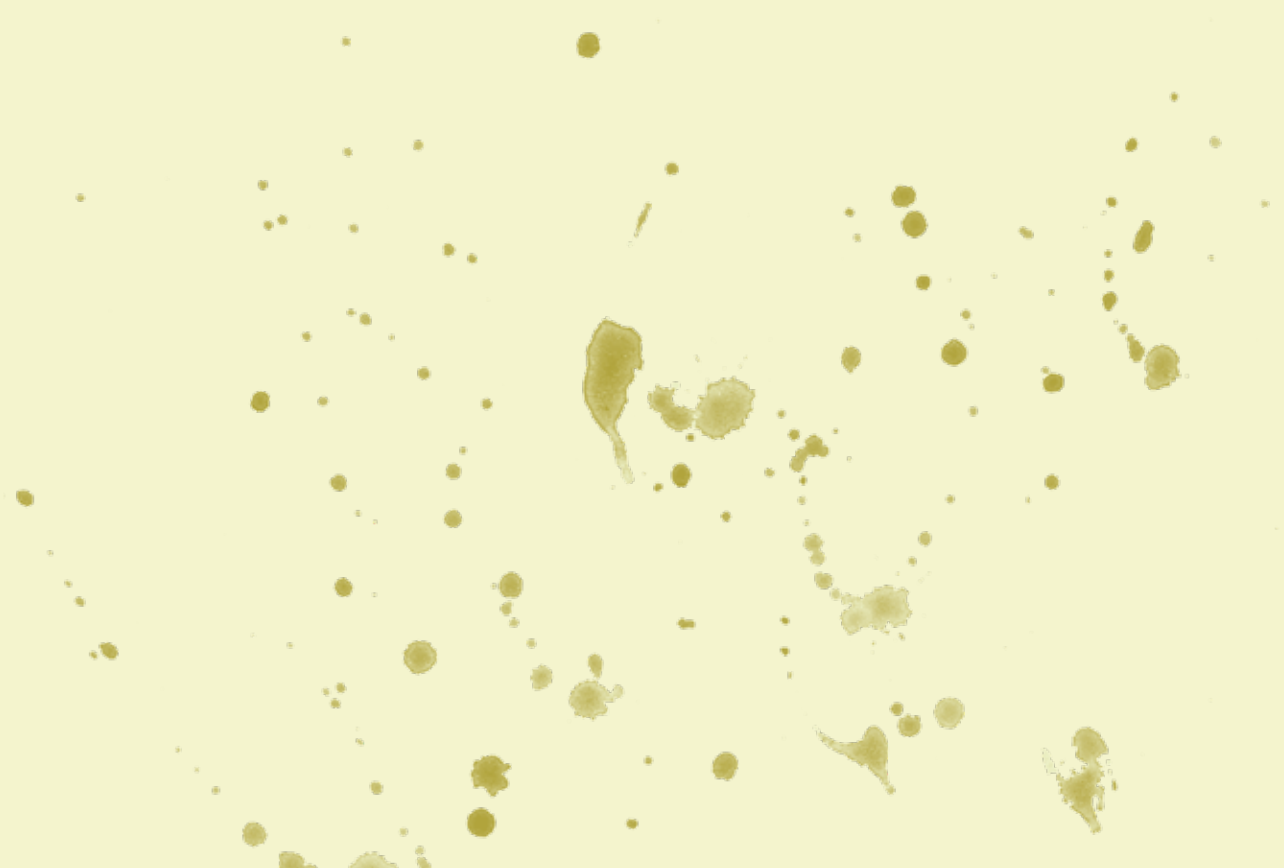
Begi-zolitasunean datzan jolas bat proposatzen dizugu, bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrei buruzko gogoetarako tresna gisa. Jolastu ondoren, fitxekin lan egingo du talde bakoitzak: zenbait esaldi datoz fitxa horietan, bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrei buruzkoak, eta, horien arabera, jarrera bat edo bestea hartu beharko dute, eta gogoeta egingo dute, ezaguera kolektibo bat osatzeko denen artean. Gogoeta-prozesua amaitu ostean, beren gogoetak eta ondorioak bateratuko dituzte ikasgelako gainerako kideekin, eta tarte bat zabalduko da, talde guztiei parte hartzeko tokia egiteko; horrela, beren ekarpenak egin ahal izango dituzte, eta gainerako ikasleek landu dituzten gai-multzoak eztabaidatuko dituzte.

Gida honen hasieran, zenbait eduki teoriko dituzu, ikasgelan jarduerak egiteko eta ikasleen arteko eztabaidak sustatzeko lagungarri izango zaizkizunak.

Horrez gain, gogoeta hori ekintza baten bidez gauzatzera bultzatu nahi zaituztegu, ikastetxean, auzoan edo herrian eragina izango duen ikus-entzunezko kanpaina baten bidez. Horretarako, CreaSalud Maletatxoan txertatu diren Ekintza Proposamenetako bat gelan egitea proposatzen dizugu.

## ZER ZEREGIN DUZU ZUK PROIEKTU HONETAN?

Irakasle zaren aldetik, **ikaskuntza- eta gogoeta-prozesua erraztea** izango da zure zeregina; horretarako, ikasleek ikasgelan parte hartuz eta gogoetaren bidez lan egin dezaten saiatuko zara, pertsonen arteko errespetuan eta berdintasunezko harremanetan oinarritua.



## 2. BALIABIDEAK

Proposamen didaktiko honek ikasgelan lantzeko metodologia bat proposatzen du berariaz. Horregatik, unitate tematiko hau garatzeko behar izango dituzun oinarritzko baliabideak dituzu ondoren.

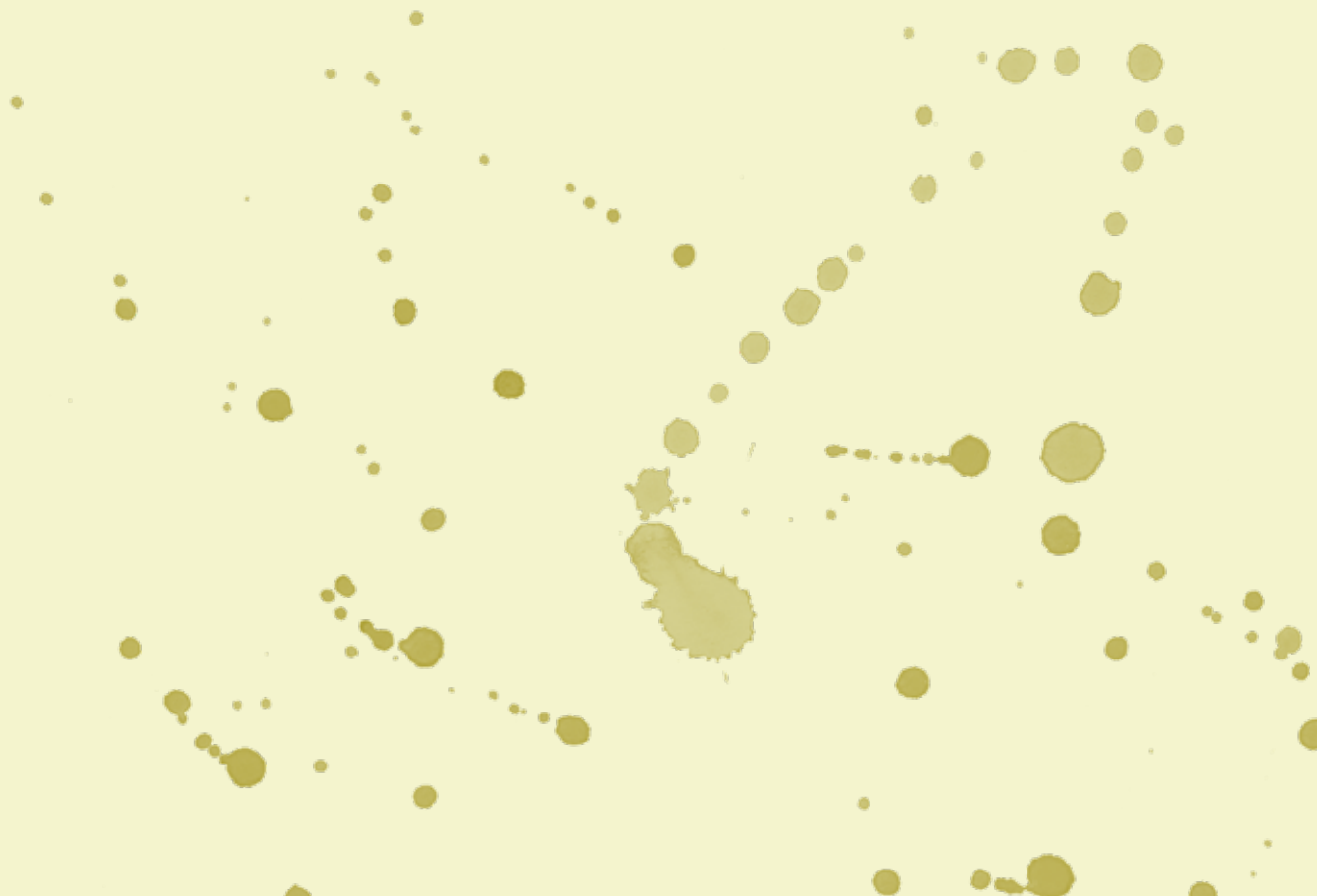
### BALIABIDE PEDAGOGIKOAK

- > **Gida tematikoa:** gida honetan, euskarri gisa erabil dezakezun eduki tematikoa eta ikasgelan garatzeko jarduerak deskribatzen dira pausoz pauso.
- > **Proposatutako jarduerarako materialak:** material bereziak behar dira zenbait jarduerarako, eta CreaSalud Maletatxoan datoz material horiek, formatu fisikoan nahiz birtualean; ondoren adierazi dizkizugu. Jarduera bakoitzean, zer material behar den adierazten da.
  - > **2. unitate tematikoa, 1. baliabidea: CreaSalud ikusmen-jolasak, begi-zolitasunarekin lotutakoak**
  - > **2. unitate didaktikoa, 2.1.-etik 2.4.-ra bitarteko baliabideak: esaldien fitxak, gogoetarako.**
- > **Gida PowerPointen:** ikasgelako lana dinamizatzeko, zure esku jarri dugu jarduerak pausoz pauso azaltzen dituen aurkezpen digital bat.

## BALIABIDE OSAGARRIAK

Gainera, honako baliabide hauek beharko dituzu ikastetxean:

- > Arbela eta arbelerako errotuladoreak.
- > Ekipamendu informatikoa, finkoa nahiz eramangarria.
- > Irudi-proiektagailua.
- > Proiekzio-pantaila.



# 3. TESTUINGURU APUR BAT

2030 Agendan, oinarrizko zutabe gisa ageri diren gaietako bat osasuna da, eta, beraz, osasuna sustatzea funtsezkoa da, Osasunaren Mundu Erakundeak dioenez (OME), egitasmo horretan zehaztutako helburuak lortzeko: "Osasuna sustatzea pertsonak, komunitateak eta gizarteak ahalduentzea da, beren osasunaz eta bizi-kalitatez arduratu daitezela, eta horretarako bitartekoez hornitzea" (OME, 2016).

Gutako bakoitza da gure osasunaren arduraduna, eta zuzeneko eragina dute gure osasunean gure bizimoduak, gure garapenak eta besteekiko harremanek. Horrez gain, bizi garen ingurua funtsezko elementua da pertsonen osasunerako sarbidea neurtzeko orduan, eta bizi-ohitura iraunkorrek garatzeak eragin positiboa izango du gure ingurunean eta bizi garen planeta honen osasunean, pertsona guztiek ingurune osasungarria izan dezaten.

## ELIKADURA

Behar-beharrezkoa da dieta osasuntsua malnutrizioari eta zenbait gaixotasuni aurrea hartzeko, eta dieta horrek elikagai-talde guztietako jakiak eta beharrezko mantenugaiak hartu behar ditu barnean, kopuru egokietan. OMEk dioenez, pertsonak, alde batetik, elikagai hiperkaloriko, koipe, azukre libre eta gatz gehiago hartzen dituzte orain. Bestalde, pertsona askok ez dute fruta eta berdura aski jaten; bizi-estiloak aldatu egin dira, eta gero eta elikagai prozesatu gehiago ekoizten dira (OME, 2015).

Elikadura osasungarrirako oinarrizko printzipioak berak izan arren, pertsona bakoitzaren ezauzgarriek zehaztuko dute askotariko elikadura orekatu eta osasungarri baten osaera (adinaren, sexuaren, bizi-ohituren eta bakoitzaren gustuen, jarduera fisiko mailaren, maila sozioekonomikoaren eta abarren arabera), bai eta testuinguru kulturalak, toki horretan eskura dituzten jakiek eta prezioek edota elikadura-ohiturek ere.

Pertsonen elikadurak, gainera, eragin handia du ingurumenean. Baliabide naturalekin errespetuz jokatu duen elikadura iraunkorra lortzeko ahalegina egin behar da; hau da, elikagaiek ingurumen-baldintza egokietan landutakoak edo prozesatutakoak izan behar dute, eta arduraz kontsumitu behar ditugu (adibidez, sasoiko elikagaiak erabiliko dira, edo distantzia luze eta alferrikakoak eginez garraiatzen ez direnak). Elikagaien ekoizpen eta kontsumo arduratsuak gure Lurra zaintzen lagunduko du, eta eragin positiboa izango du horrek munduko biztanle guztien osasunean. Elikadura-ingurune osasungarria eta iraunkorra sustatzeko, kontuan hartu behar da parte hartzen duten eragileen zeregina, ez soilik pertsonena, baita gobernuena eta sektore pribatuarena ere.

## JARDUERA FISIKOA

OMEk emandako datuen arabera, jarduera fisikoa ez egitea da laugarren arrisku-faktorea, mundu mailako heriotza-tasari dagokionez. Gainera, jarduera fisikorik ez egitea hainbat gaixotasunen kausa ere bihur daitekeela uste da; esate baterako, lotuta dago bularreko minbiziarekin edo kolonekoarekin, diabetesarekin edo kardiopatia iskemikoarekin.

Pertsona helduek jarduera fisikoa maila egokian egiteak:

- > Murriztu egiten du hipertentsioa, kardiopatia koronarioa, istripu zerebrobaskularra, diabetesa, bularreko minbizia, kolonekoa, depresioa eta erorikoak izateko arriskua;
- > Hezurren osasuna eta osasun funtzionala hobetzen du, eta
- > Funtsezko tokia betetzen du gastu energetikoan, eta, beraz, ezinbestekoa da oreka kalorikorako eta pisua kontrolatzeko.

Munduan bizi diren pertsona askok ez dute osasunari on egiteko beharrezkoa den jarduera fisikoa egiten, aisialdian jarduerarik egiten ez dutelako nahiz eguneroko zereginetan jokabide sedentarioak areagotu direlako. Hiri handietan, jendearentzat jarduera fisikoa egiteko oztopo diren ingurumen-faktoreak sorrarazi ditu urbanizazioak, hala nola zirkulazioa, airearen kalitate txarra, gainpopulazioa edo kriminalitatea. Oso arazo larria da biztanle multzo zaurgarrientzat. Munduko herrialde askotan, osasun publikoaren barneko arazo handienetakoak, hain zuzen, jarduera fisikorik ez egitearekin lotutako gaixotasunak dira.

Jarduera fisikoak ez dio soilik pertsonen osasunari eragiten modu positiboan; ingurumena hobetzearekin ere zerikusi zuzena du, landa- nahiz hiri-inguruneetan mugitzeko modu iraunkorrek lotuta dagoenez. Ingurumenaren esparruko eragin positibo horiek, aldi berean, pertsonen osasunari eragiten diote.

## OREKA MENTALA ETA GIZARTE-JARDUERA

Oreka mentalaz dihardugunean, ez gara ari nahasmendu mentalak ez izateaz, ongizate-egoera emozional eta psikologikoa izateaz baizik. Ezinbestekoa da gure emozioen eta sentimenduen artean orekari eutsi ahal izateko eta geure buruarekin nahiz besteekin harreman egokiak izateko. Gainera, oreka horri esker, gure bizitzari aurre egin diezaiokegu, erronkak gainditu ditzakegu, eta etorkizunerako xede eta helburuak planteatu ditzakegu.

Oreka horri eusteko, beharrezkoa da, baita ere, harreman sozial osasungarriak izatea, bakartze sozialak eragina izan baitezake gaitasun fisiko eta mentaletan.

Jarduera sozial horren barnean kokatu behar ditugu aisialdiko jarduerak ere; gure burua aske uzteko tokia eskaintzen digute, eta harreman sozialak izateko aukera ematen. Ezinbestekoa da, gainera, aisialdia gure emozioekin eta gure ingurunearekin orekatzea, gure osasunerako onak diren eta, aldi berean, ingurumenean inpaktu positiboa duten jarduerak eginez. Ohitura kaltegarriak eta jokabide sedentarioak baztertu behar ditugu, ingurumenarekin errespetuz jokatzeko duten jardueren bidez oreka aurkitzeko, maila fisikoan nahiz mentalean; horrek guztiak zuzeneko eragina izango baitu gure eta besteen osasunean.

Harreman osasuntsu eta egokiak sustatzeak lagundu egiten du gizarte osasuntsu eta demokratikoagoak eraikitzen; eta pertsonen osasunean islatzen da hori guztia.



## HIGIENEA

Bizi-kalitatea hobetzeko, garrantzitsua da toki publikoetan, lantokietan edota etxean higiene maila onari eustea eta higiene pertsonal egokia izatea; eta ez ditugu ahaztu behar gure egunerokoan beste ohitura osasuntsu batzuk ere, hala nola gorputz-jarrera egokia hartzea. Higien-ohiturak oso lotuta daude osasun publiko eta komunitarioarekin. Higiene-neurriak betetzen direla bermatzea ardura indibiduala eta kolektiboa da; eta ohiko bizikidetzarako oinarrizko neurriez nahiz aparteko egoeretan har daitezkeen neurri berezietan ari gara, are gehiago kontuan hartuta azken kasu horietan arreta-neurriak estutu beharra dagoela. Guzti-guztiok parte har dezakegu komunitate osoaren osasunean.

Informazioa eta hezkuntza oinarrizko baliabideak dira, pertsonak zenbait jokabide aldatzen dituztela bermatzeko eta higiene maila hobetzeko.

Higienearen barnean, ura eta saneamenduan sarbidea izatea, esate baterako, funtsezko kontuak dira. Gure gizarteetan biztanle gehien-gehienek elementu horiek bermatuta badituzte ere, ez dugu ahaztu behar zenbait tokitan arazo larri dela ur eta saneamendu falta, eta horrek eragin handia duela pertsonen osasunean; gainera, ingurumen-iraunkortasunarekin lotutako arazoak ere badituzte, eta horrek berak osasun-arriskuak areagotzen ditu, batez ere biztanle zaurgarrienei dagokienez.

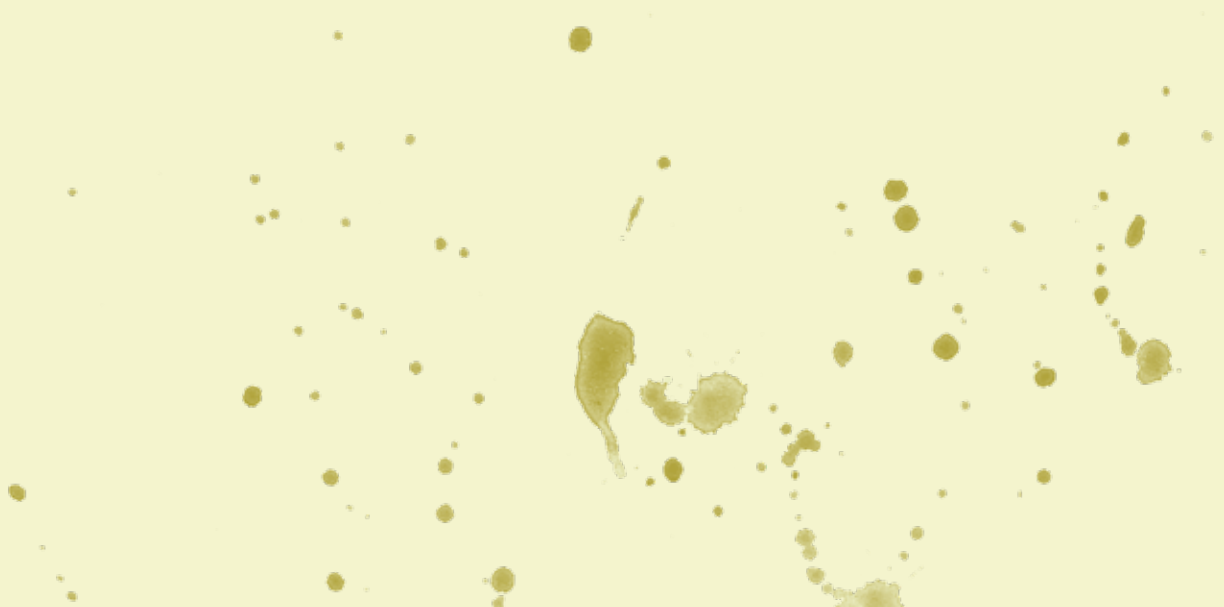
## ATSEDENA HARTU ETA ONDO LO EGIN

Loa gure eguneroko bizitzaren zati da, behar biologikoa da, eta, loari esker, gure gorputza indarberritu egiten da eguneroko errendimendurako beharrezkoak ditugun funtzio fisiko eta psikologikoetarako.

Lo egitean, gorputzari atsedena emateaz gain, gorputzaren barne-prozesuek hainbat funtzio betetzen dituzte oreka energetikoari, alerta-egoerari eta funtzio intelektualari eusteko, besteak beste. Argiago pentsatzen, erreflexu onak izaten eta hobeto kontzentratzen laguntzen digu loak. Lo gaudenean, aldaketa organikoak izaten ditu gure gorputzak, gure organismoa fisikoki suspertzen dutenak; esaterako, ehunak berrosatzen dira, edo energia berreskuratzen da; eta neuronen berrantolaketa eta ikaskuntza suspertzen dira.

Garuneko zelulen heriotza bultzatzen dezake lorik ez egiteak epe laburrean, eta eragina izan dezake horrek gure gogo-aldartean. Baina atsedena ez da garrantzitsua soilik gure garunerako; funtsezkoa da gure gorputzeko beste elementu batzuetarako ere, hala nola jateko gogoia izateko, arnasketarako edo tentsio arterialerako.

Gainera, lo egokiro egiteaz gain, garrantzitsua da egunean zehar atsedenerako uneak hartzea, eguneroko zereginak nekea baitakarte, hala nola eskolak, lanak edo etxeko lanak. Garrantzitsua da atsedenerako eta geure burua zaintzeko tokiak eta guneak aurkitzea, oreka egokia bilatuz.



## GAI TOXIKOAK, DROGEN KONTSUMOA ETA BESTE MENDEKOTASUN BATZUK

Erretzeak kalte handiak egiten dizkio arnas sistemari, garuneko materia nabarmen murrizten du, eta burmuinari oxigeno gutxiago iristen zaio. Gainera, argi frogatu da tabakoaren, minbiziaren eta arazo kardiobaskularren arteko erlazioa, eta azken horiexek dira gure herrialdean helduen arteko heriotza gehienen kausa. Tabakoaren kontsumoak gure osasunean dituen eraginez gain, aintzat hartu behar da mendekotasun horrek eragindako gaixotasunak tratatzeak zer kostu dakartzan osasunean.

Alkoholak eragin kaltegarriak izan ditzake nerbio-sisteman, gibelean eta bihotzean. Frogatuta dago nerabezarotik alkohola kontsumitzeak atzerabiderik ez duten kalteak dakartzkiola nerbio-sistemaren garapenari. Alkoholaren kontsumoak areagotu egiten du gaixotasunak (gibelako zirrosia, minbizi mota batzuk, gaixotasun kardiobaskularrak...) eta osasun-arazo larriak (buru-nahasmenduak edo portaeraren nahasmenduak, esaterako) izateko arriskua, eta indarkeriaren edo istripuen ondoriozko traumatismoak jasateko arriskua ere handitzen du.

Drogen erabilerak alterazioak eragin ditzake organoen funtzionamenduan, eta heriotza eragin dezake. Drogazaleek, askotan, osasun-arazo bat edo batzuk izaten dituzte drogen kontsumoarekin lotuta, besteak beste biriketako gaixotasunak edo bihotzekoak, enbolia, minbizia edo buru-osasunarekin lotutako arazoak.

Ezin ditugu ahaztu beste mendekotasun mota batzuk, hala nola apustuak, ausazko jokoak, online jokoak, Interneteko abusuak... Biztanleen artean oso zabaldua dauden jarduerak dira, eta oso kezkarria da kontua gazteen artean. Mendekotasun horiek arazo ekonomikoekin eta psikologikoekin nahiz lege-arazoekin lotuta egon ohi dira maiz, eta depresioa, alkoholaren edo beste gai batzuen kontsumoa edota antsietatea bultzatzen dituzte.

Gai toxikoen kontsumoak eta bestelako mendekotasunek biztanleengan eta, batik bat, biztanle zaurgarriengan izan ditzaketen ondorio fisikoez gain, ezin dira alde batera utzi ondorio sozialak, jokabideekin lotuta, adibidez, harreman sozialak nahastea ekar baitzekete, edo askotariko arazoak eragin baititzakete lan-arloan. Gainera, beste pertsona batzuei ere kalte egin diezaieke horrek guztiak, senideei, lagunei, lankideei edota ezezagunei, esaterako. Horrelakoak

kontsumitzen dituen edo mendekotasun bat duen pertsonaren inguruneari kalte egiten zaio, bai fisikoki eta bai emozionalki; pertsona askoren osasuna jartzen da jokoan, eta arazo bat adierazten du osasun komunitarioari begira ere.

## SEXU-PRAKTIKA SEGURU ETA ARDURATSUAK

Sexualitatearekin lotutako ongizate fisiko, mental eta soziala adierazten du sexu-osasunak. Sexualitatearen eta sexu-harremanen ikuspegi positiboa eskatzen du, errespetuan oinarritutakoa, bai eta, derrigortzerik, bazterketarik eta indarkeriarik gabe, sexu-esperientzia gozagarri eta eguruak izateko aukera ere.

Garrantzitsua da familia-plangintzako zerbitzuak erabiltzeko aukera izatea, pertsonak zenbat seme-alaba eta noiz izan nahi dituen erabakitzeko duen eskubidea indartzeko. Familia-plangintza oso lotuta dago metodo antikonzeptiboak eskura izatearekin, nahi gabeko haurduntzak saihesteko. Ezinbestekoa da zerbitzu horiek pertsona guztien eskura egotea eta erraz eskuratzeko aukera izatea.

Metodo antikonzeptiboak, gainera, sexu-transmisiozko gaixotasunen prebentzioa bermatzeko tresna dira. Horregatik, garrantzitsua da horiei buruz nahikoa informazio izatea eta pertsona bakoitzaren behar eta nahiei hobekien moldatzen zaiena aukeratu ahal izatea. Ildo horretatik, beraz, funtsezko elementuak dira prestakuntza eta informazioa.

Sexu-harremanetan, segurtasunez ez ezik, arduraz jokatu behar dugu, eta bestearekiko errespetuan oinarritu behar dute harreman horiek. Sexu-harremanak ditugunean, kontuan hartu behar dira elementu emozionalak edo afektuekin lotutakoak, eta garrantzitsua da bi aldeek gozatzen dutela eta seguru sentitzen direla bermatzea.



## **4. IKASGELAKO JARDUERAK**



## 4.1 DESKRIBAPENA

Jarduera honen helburua bizi-ohitura osasuntsu eta iraunkorren inguruan gogoeta kolektiboa eginaraztea da, ikasleen parte-hartzea bultzatuz eta jolasaren bidez; horretarako, hainbat jarduera proposatu dira:

- 1. Jolasa:** begi-zolitasunean datzan jolas bat da, jolasaren bidez bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrekin lotutako elementuak txertatzeko erabiliko dena.
- 2. Taldeko gogoeta:** bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrei buruzko baieztapenak dituzten fitxa batzuk emango zaizkie taldeei, horiei buruz gogoeta egin eta eztabaidatu dezaten.
- 3. Sozializazio kolektiboa:** talde bakoitzak bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrekin lotutako alderdi desberdinak landuko dituzenez, une egokia da honako hau egin dituzten gogoetak bateratzeko eta beste taldeen eztabaidetan parte hartzeko.
- 4. Amaierako gogoeta:** jardueri amaiera emateko, gogoeta bat proposatu da, gida honetan landutako kontzeptuak bateratzeko.

Jarduerak taldeka egingo dira, lau talderekin gehienez, eta, eztabaidari eman nahi diozun sakontasunaren edo ikasleen parte-hartze eta interesaren arabera, saio batean edo bitan egin daitezke.

Gai hau bere osotasunean lantzeko, honako jarduera hauek pausoz pauso egitea gomendatzen dizuegu.

## 1 JARDUERA: CREASALUD IKUSMEN-JOLASA!



**Iraupena:**  
10 minutu



**CreaSalud Maletaxoko baliabideak:**

Ikusmen-jolasa, (2. unitate didaktikoa,  
1. baliabidea)

Jarduera hauxe izango da bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrei buruz ikasleek egin behar duten gogoetaren abiapuntua, eta ikusmen-jolasean biltzen diren irudien bidez egingo dute gogoeta hori.

### PAUSOAK

- 1 Osatu taldeak ikasleen artean; lau talde gehienez.
- 2 Banatu ikusmen-jolasak taldeen artean (2. UNITATE TEMATIKOA, 1. BALIABIDEA). Jolas bera izango dute talde guztiek jolaserako.
- 3 Adierazi ikasleei begi-zolitasunean oinarritzen den jolas batean ibiliko direla; hauek dira jarraibideak:
  - a. Jokalari bakoitzak karta bat hartuko du, eta bere aurrean ezarriko du, gora begira.
  - b. Gainerako kartak erdian kokatuko dira, sorta batean, behera begira.
  - c. Jokalarietako batek erdiko txartel bat biratuko du.
  - d. Jokalari bakoitzak bere txarteleko marrazkia eta erdiko txartelekoa zerk lotzen dituen identifikatu behar du, eta ozen esan. Lehenengo esaten duen pertsonak bereganatuko du txartela. Txartel pare bakoitzak elementu komun bat du beti, bakarra.
  - e. Asmatzen duen pertsonak hartuko du erdiko txartela, eta bere sortan ezarriko du, gora begira; txartel horrekin jokatuko du gero. Erdiko txartela ere pertsona horrek biraraziko du.
  - f. Jolasten jarraituko dute, erdiko txartel guztiak amaitu arte.
  - g. Txartel gehien eskuratzen dituen jokalariak irabaziko du.

Bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrekin lotutako marrazkiak ageri dira marrazkietan.



## 2 JARDUERA: EZAGUERA ERAIKIZ



### Iraupena:

20/45 minutu (eztabaidari eman nahi diozun sakontasunaren eta ikasleen interes eta parte-hartzearen arabera)



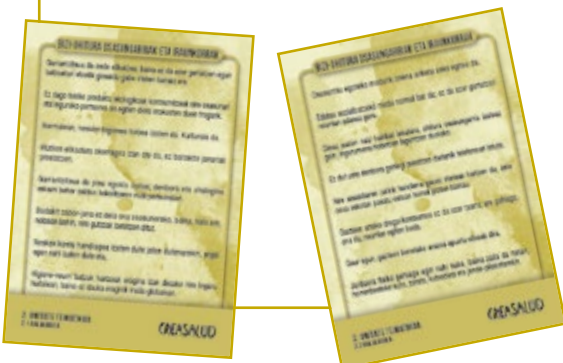
### CreaSalud Maletatxoko baliabideak:

Baieztapenen fitxak (2. unitatea, 2.1.-etik 2.4.-ra bitarteko baliabideak)

Jarduera honen helburua zera da, talde bakoitzak bizi-ohitura osasuntsu eta iraunkorrei buruz hausnartzea eta eztabaidatzea.

### PAUSOAK

- 1 Banatu talde bakoitzari baieztapenak biltzen dituzten fitxak (2. UNITATE TEMATIKOA, 2.1.-ETIK 2.4.-RA BITARTEKO BALIABIDEAK). Talde bakoitzak bizi-ohitura osasuntsu eta iraunkorrekin lotutako elementu batzuei buruz gogoeta egiteko balio izango dute esaldi horiek.
- 2 Fitxa bakoitza gai-multzo batekin lotuta dago, talde bakoitzak elementu jakin batzuei errepara diezaien bereziki; baina ikasleei ez zaie horrelako ezer esango, beren eztabaida ez baldintzatzeko.
- 3 Esan talde bakoitzari eman zaion fitxako baieztapenak irakurri behar dituztela, eta, baieztapen horiekin bat datozen edo ez kontuan hartuta, jarrera bat edo bestea hartu beharko dutela; beren jarreraren arrazoiak ere emango dituzte.
- 4 Eskatu talde bakoitzari baieztapenen inguruan eztabaidatzeko, taldean sortzen diren ideia eta gogoeten arabera.
- 5 Hurbildu talde bakoitzarengana, beren gogoeta sustatzeko, debatea pizteko eta eduki berriak emateko, egoki iruditzen bazaizu.



Fitxetan datozen baieztapenek ez dute zertan egia izan. Eztabaida pizteko asmoz egin dira, eta polemikoak izan daitezken zenbait kasutan.

## OHARRA

Jarraian, talde bakoitzean banatuko dituzun esaldiak aurkeztuko dizkizugu:

### 1. TALDEA: ELIKADURA ETA HIGIENEA

- > Garrantzitsua da ondo elikatzea, baina ez da ezer gertatzen egun batzuetan etxetik gosaldu gabe irteten banaiz ere.
- > Ez dago tokiko produktu ekologikoak kontsumitzeak nire osasunari eta inguruko pertsonen on egiten diela erakusten duen frogarik.
- > Normalean, nesken higieua hobia izaten da. Kulturala da.
- > Mutilen elikadura okerragoa izan ohi da, ez baitakite janariak prestatzen.
- > Garrantzitsua da pisu egokia izatea; denbora eta ahalegina eskaini behar zaizkio bakoitzaren irudi pertsonalari.
- > Badakit zabor-jana ez dela ona osasunerako, baina, hala ere, noizean behin, nire gutziak betetzen ditut.
- > Neskek kontu handiagoa izaten dute jaten dutenarekin, argal egon nahi izaten dute eta.
- > Higieua-neurri batzuk hartzeak eragina izan dezake nire inguru hurbilean, baina ez dauka eraginik maila globalean.

## **2. TALDEA: JARDUERA FISIKOA ETA AISIA**

- > Osasuntsu egoteko modurik onena ariketa asko egitea da.
- > Edatea sozializatzeko modu normal bat da; ez da ezer gertatzen neurrian edanez gero.
- > Oinez joaten naiz hainbat lekutara, ohitura osasungarria izateaz gain, ingurumena hobetzen laguntzen duelako.
- > Ez dut uste denbora gehiegi pasatzen dudarik telefonoari lotuta.
- > Nire aisialdiaren zatirik handiena gauez irteteak hartzen du, aste osoa eskolan pasatu ostean horrek pizten bainau.
- > Gazteen arteko droga-kontsumoa ez da ezer txarra; are gehiago, ona da, neurrian egiten bada.
- > Gaur egun, gazteen benetako arazoa apustu-etxeak dira.
- > Jarduera fisiko gehiago egin nahi nuke, baina zaila da hirian, horrenbesteko auto, zarata, kutsadura eta jende-pilaketarekin.

### 3. TALDEA: SEXU- ETA UGALKETA-OSASUNA

- > Ez dut barrerako metodo antikonzeptiborik erabiltzen; ez da eroso, eta ez da berdina sentitzen.
- > Familia-plangintza ez da beharrezkoa, oso tuntu izan behar duzu gaztea izanik haurdun gelditzeko.
- > Inoiz izan ditut sexu-harremanak bikotekidearekin, hari ez huts egiteko, nahiz eta gogo handirik ez izan.
- > Nesken kasuan, zailagoa da berdintasunean oinarritutako harremanak izatea; ezer nahi ez dutenean itxiak dira, eta nahi dutenean, berriz, urdangak ia.
- > Sexu-harremanak izaterakoan, garrantzitsua da sentitzen dudana kontuan hartzea.
- > Batzuetan, ondo dago ezagutzen ez dituzun pertsonekin harremanak izatea; horrela, sentimenduak ez dira sartzen horrenbeste.
- > Erabili nahi dudana eta nire beharretarako egokiena den antikonzeptiboa libreki aukeratzeko dut.
- > Nire sexu- eta ugalketa-osasuna kudeatzen dudana moduak ez dio beste inori eragiten.

#### **4. TALDEA: OREKA MENTALA, ATSEDEN EGOKIA ETA JARDUERA SOZIALA**

- > Ez zait gustatzen ordu asko lo egitea; denbora alferrik galtzea dela uste dut, eta gauza asko dago egiteko.
- > Estres pixka bat ondo dator indarrak berreskuratzeko.
- > Etsigarria da autoestimua txikia duen jendea; hobe da halakoengandik urrundu.
- > Ikasketak direla, edota zaletasunak, lagunak... ez dut denbora askorik neure gauzez pentsatzeko.
- > Ez dut uste besteekin harremanak izateak edo ez izateak inolako eraginik duenik nire osasunean.
- > Gustuko dut neure buruari erronkak jartzea, burua argi edukitzeko.
- > Nahiago dut jendearekin Internet bidez sozializatu, aurrez aurre baino errazagoa da.
- > Uste dut nahikoa atseden hartzeak nire egoera eta besteekiko harremanak hobetzen dituela.

### 3 JARDUERA: OSOKO EZTABAIDA



#### Iraupena:

20/40 minutu (debateari eman nahi diozun sakontasunaren eta ikasleen interes eta parte-hartzearen arabera)

Talde bakoitzak egindako gogoetak eta talde horietan sortu diren eztabaidak bateratzea da jarduera honen helburua; horrez gain, aukera ederra eskaintzen die gainerako taldeei guztien arteko eztabaidan parte hartzeko eta ezaguera eraikitzeko, ikasle guztien parte-hartzea bultzatuz. Hona hemen zenbait pauso, egindakoa bateratzeko; horrez gain, zenbait galdera ere proposatzen dizkizuegu, debatea dinamizatzen laguntzeko.

#### PAUSOAK

- 1 Eskatu talde bakoitzari gogoetagai izan dituzten baieztapenak azaltzeko.
  - Zerk harritu ditu gehien? Zergatik? Zein esaldi dira beraien ustez garrantzitsuenak gogoetarako?
- 2 Eskatu talde barruan sortu den eztabaida azaltzeko guztiei, zer jarrera agertu diren eta zer gogoeta egin dituzten adieraziz.
  - Baieztapen bakoitzaren aurrean hartutako jarreraren barnean bazegoen adostasunik? Baieztapenetako batzuekin identifikatuta sentitu dira?
- 3 Dinamizatu gainerako taldeen parte-hartzea, gainerako ikasleek debate guztietan parte hartzeko aukera izan dezaten.
- 4 Eskatu talde bakoitzean egindako lanaren ondorio edo laburpenen bat.
  - Laburtu dezakete beren gogoeta hitz edo esaldi batean? Garrantzitsua iruditzen al zaie banaka nahiz taldean bizi-ohiturei buruz gogoeta egitea?
  - 
  -

Debatea egiteko denbora gehiago baduzu, talde bakoitzak bere gogoeta luzeago azaldu dezake, eta jendea bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrez sentiberatzeko aukerak proposa ditzake.

## 4 JARDUERA: **AZKEN ONDORIOA**



**Iraupena:**

5 minutu

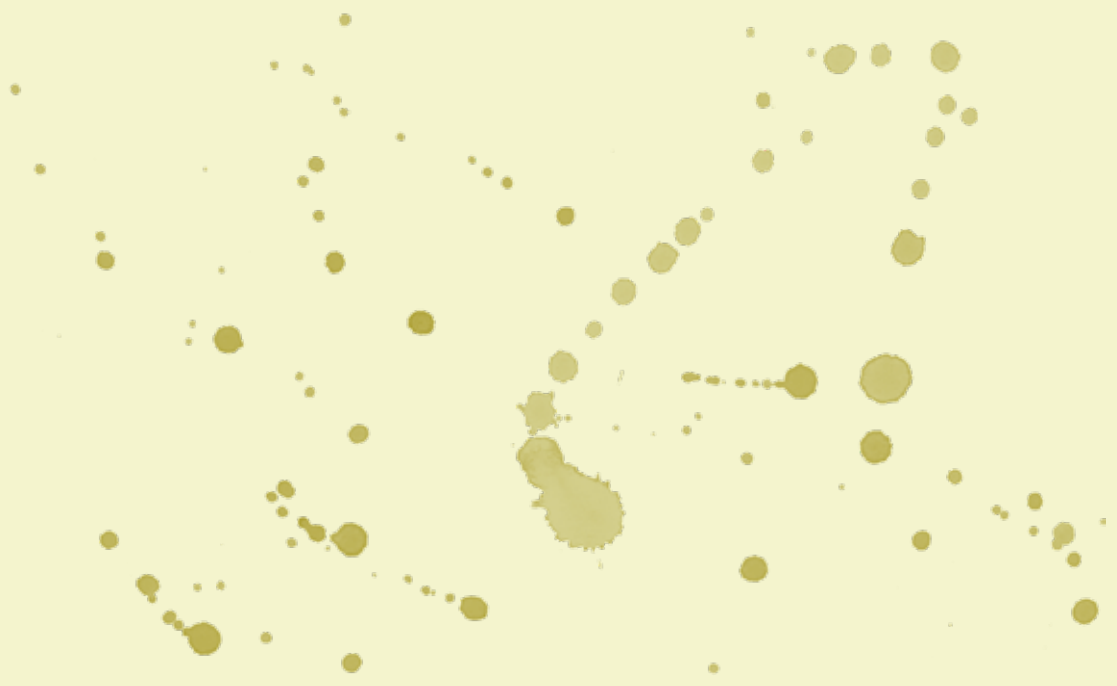
Jarduera honen helburua lan-saioa ondorio global batekin amaitzea da; talde txiki-tan eta osoko taldean hausnartutakoa bilduko luke gogoeta horrek.

Azaldu bizi-ohiturei buruzko zure azken ondorioa, aintzat hartuta jendearen osasunean eragiteko guztiok eskura ditugun baliabideak direla.

- Hauxe izan daiteke "ondorio-eredu" bat: "Guk geuk dugu gure osasunaren ardurua. Gure bizimoduak eta gure erabakiz barneratzen ditugun ohiturek eragin handia izango dute gure osasun-egoeran, gure ongizate emozionalean, eta gure ingurunean; eta, beraz, baita besteen ongizatean ere. Horretarako baliabide onenak bizi-ohitura osasungarri eta iraunkorrak hartzea, gure gorputza, burua eta harremanak zaintzea eta gure ingurunearekin errespetuz jokatzeta dira."

# 4. BIBLIOGRAFIA

- > Amina J Mohammed eta Tedros Adhanom Ghebreyesus (2018): Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible, Boletín de la Organización Mundial de la Salud.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2018): Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2018): Alimentación sana.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2018): Planificación familiar.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2010): Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- > Osasunaren Mundu Erakundea (2008): Una guía de enfoques basados en población para incrementar los niveles de actividad física: aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- > Osasun Ministerioa (2019): Informe sobre Adicciones comportamentales. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- > Osasun Ministerioa (2019): Informe ESTUDES. Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.



**CREASALUD**