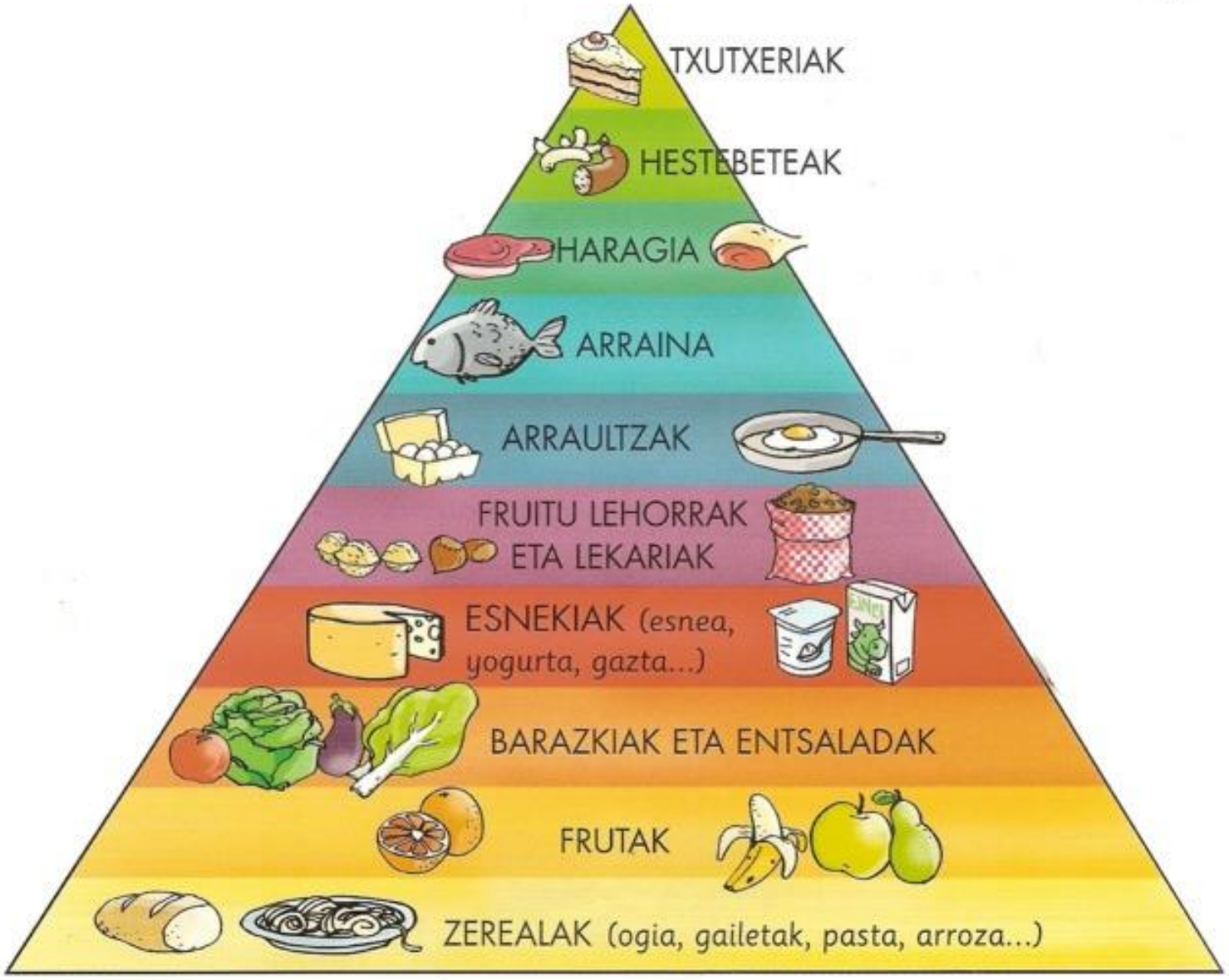
NIK OSASUNTSU BIZI IZAN NAHI DUT, ETA ZU?

HAMAR URTE DITUT.NOLA NAIZ?

- Gauza asko bakarrik egiten ditut.
- Gainerakoak interesatzen zaizkit.
- Arauak eta balioak ikasten ditut.
- Lagunak oso garrantzitsuak dira.

BIZITZA OSASUNGARRIA


TXUTXERIAK
HESTEBETEAK
HARAGIA
ARRAINA
ARRAULTZAK
FRUITU LEHORRAK
ETA LEKARIAK
ESNEKIAK (esnea, yogurta, gazta...)
BARAZKIAK ETA ENTSALADAK
FRUTAK
ZEREALAK (ogia, gailetak, pasta, arroza...)

Egoneko jarduerak
Noizbehinka
• Telebista ikusi • Ordenagailuan jostatu
Astero
• Gorputz heziketako klaseak • Txangoak mendira • Dantza • Arte martzialak
• Saskibaloia • Futbola • Tenisa • Igeriketa • Laster egitea • Irristaketa • Bizikleta
ETXEA
ESKOLA
Egunero
• Eskolara oinez joan • Eskailerak igo • Paseoan ibili • Mugimendua eskatzen duten jokoak
Ariketa fisikoaren piramidea
Lehen hezkuntza
2012 ZUREKIN BAGOAZ AURRERA
Nafarroako Gobernua

NIRE ELIKADURA

- Denetatik jan behar dugu.
- Gosaria oso garrantzitsua da, ***eguneko janari nagusia da.***
- Osasuntsu jaten badugu gaixotasunak aurrez ikusiko ditugu.
- ***Kontu ezazu gozokiekin.***

ESKOLARA ONDO GOSALDUTA

- Egunero gosaldu behar duzu: ESNEA hezurrak sendo egin daitezela + OGIA EDO ZEREALAK energia izateko + FRUITUA vitaminak hartzeko.
- Ez badut gosaltzen ezin dut lan eta pentsatu eskolan.

JOKOA ETA KIROLA EGITEN DUDANEAN

- Nire hezurrak sendo egiten dira.
- Indar muskular gehiago daukat.
- Pozik nago.
- Eskolan gero eta gehiago ikasten dut.
- Lagunekin nago.
- **Errespetatzen eta taldean lan egiten ikasten dut.**

HIGIENEA GARRANTZITSUA DA

- **ESKU GARBIKETA**

NOIZ GARBITU BEHAR DITUT ESKUAK?

- Janariak baino lehen.
- Komunera joan ondoren.
- Animaliak edo dirua ukitu ondoren.
- Dominiskiku egiten duzunean, ahoa estal ezazu.
- Ile garbia eta azalzkal motzak eraman itzazu.
- Garbi itzazu hortzak janariak ondoren.

GURE DEKALOGO BIZITZA OSASUNGARRIRAKO

- **Mugi zaitez!!** (kirola, senderismoa, bizikleta, igeriketa, saskibaloia, futbola. Sendo eta zoriontsuago sentituko duzu.
- **Denetatik jan behar duzu.**
- **Telebista ordu asko ez ikustea.**
- **Ez egotea baina ordenagailuaren aurreko bi orduko.**
- **Eguneko zortzi ordu lo egin behar duzu.**
- **Zure lagunekin jolastu behar duzu.**
- **ZORIONTSUA IZAN!!!**

Mila esker