

9. SAIOA

Nire bihotza zaintzen dut

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Laguntzaileak:



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



9/

Nire bihotza zaintzen dut



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Laguntzaileak:



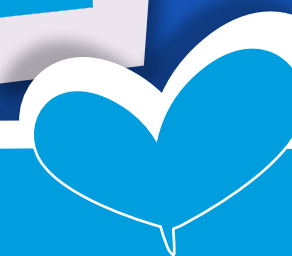
SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



Hazteko energia

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- Sarrera: gogoeta egiteko galderak.
- Irakasleen azalpena.
- Jarduerak.

EDUKIAK

- Arrisku kardiobaskularraren faktoreak.
- Gaixotasun kardiobaskularrak.
- Prebentzio kardiobaskularraren neurriak.
- Bihotzarentzat osasungarria den bizimodu baten onurak.

HELBURU ESPEZIFIKOA

- Jokabide arduratsu bat bultzatzea gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeari begira.
- Modu osasungarri batean bizitzen ikastea gure bihotza zaintzeko

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Komunikazio linguistikoa.
2. Matematikako gaitasuna eta zientziako eta teknologiako oinarrizko gaitasunak.
4. Ikasten ikastea.
6. Ekimen-zentzua eta izaera ekintzailea.

Saioaren garapena

Irakasleak galdera batzuk egingo dizkie ikasgelako ikasleei gaiari buruzko gogoeta egin dezaten.

Jarduera hori hiru edo lau ikaslek osatutako taldetan egin daiteke. Talde bakoitzak galderei buruzko eztabaida egin eta erantzunak idatziko ditu emandako fitxan.

Irakasleak honako hau planteatu lezake:

Unitate honetako beste saio batean asko ikasi genuen elikadura eta bizi-ohitura osasungarriei buruz. Hori guztia beharko dugu gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeak duen garrantzia ulertzeko. Ikus dezagun, taldeka, zenbat dakizuen honako gai hauei buruz:

- Zein izan daitezke arrisku kardiobaskularra eragiten duten faktoreak? Aipatu 5.
- Badakizue zer diren gaixotasun kardiobaskularrak? Ezagutzen duzue baten bat?
- Nola prebenitu ditzakegu gaixotasun kardiobaskularrak?
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren "lagunak"? Aipatu 4.
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren "etsaiak"? Aipatu 4.

Jarraian, ikasgelako taldeak erantzunak emango ditu, ozenki.

Azkenik, jarduerak egin baino lehen, irakasleak erantzun zuzenak emango ditu, bai eta falta den informazioa ere.

GELDITU ETA GOGOETA EGIN...

- Zein izan daitezke arrisku kardiobaskularra eragiten duten faktoreak? Aipatu 5.
- Badakizue zer diren gaixotasun kardiobaskularrak? Ezagutzen duzue baten bat?
- Nola prebenitu ditzakegu gaixotasun kardiobaskularrak?
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren "lagunak"? Aipatu 4.
- Zuen ustez, zer elikagai dira bihotzaren "etsaiak"? Aipatu 4.



Arrisku kardiobaskularren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”):

Gaixotasun kardiobaskular bat eragiten edo larritzen duten inguruabarrak edo bizi-ohitura EZ osasungarriak dira.

TABAKOA. Errez gero, urte gutxiago biziko gara. Izan ere, gaixotasunak izateko aukera areagotzen du, eta ez bakarrik bihotzekoak. Biriketako minbizia eta beste organo batzuetakoa ere eragiten du.

Gainera, arriskutsua da erretzaile pasiboa izatea, hau da, beste erretzaile batzuek erretako zigarroen kea arnastea.

Tabakoak adikzioa eta mendekotasuna sortzen duten osagarri ugari ditu, droga bat baita. Horregatik, erretzen inoiz ez hastea da tabakismoa prebenitzeko onena.

2- ELIKADURA EZ OSASUNGARRIA: GANTZ SATURATUAK ETA KOLESTEROLA. Gantz saturatuz eta kolesterolez beteriko dieta bat badugu, hiperkolesterolemia bat gertatzen da, hau da, kolesterola areagotzen da odolean, eta gure bihotzeko edo burmuineko arteriak buxatzen ditu.

Hona hemen gantz saturatuak eta kolesterola duten elikagai batzuk: opil industrialak, gurina, hestekiak, hanburgesa komertzialak, pateak, saltxitxak, pastelak, eta abar.

Horregatik, garrantzi handikoa da noizbehinka baino ez hartzea, eta ez ohiko moduan.

3- SEDENTARISMOA (ARIKETA FISIKO FALTA). Ariketa fisikoa egin ezean areagotu egiten da gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua, beste arrisku-faktore batzuk errazten baititu, hala nola obesitatea, kolesterola edo presio arteriala handitzea, edota diabetesa izateko aukera (azukre gehiegi odolean).

4- OBESITATEA. Obesitatea gertatzen da pertsona baten pisua osasungarritzat jotzen denaren oso gainetik baldin badago. Espainiako populazioaren %30 obesoa da, haurrak barne.

Obesitatea bihotzaren “etsai” bat da, presio arteriala, kolesterola eta diabetesa izateko aukera handitzen baititu.

Obesitatea arestian aipatutako bi “etsai” hauen ondorioa da: elikadura ez osasungarria eta sedentarismoa.

9. SAIOA NIRE BIHOTZA ZAINTZEN DUT

ENERGIA HAZTEKO
ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIEI BURUZKO HEZKUNTZA PROGRAMA

1/ Arrisku kardiobaskularren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”):

1

TABAKOA. Errez gero, urte gutxiago biziko gara. Izan ere, gaixotasunak izateko aukera areagotzen du, eta ez bakarrik bihotzekoak. Biriketako minbizia eta beste organo batzuetakoa ere eragiten du.

Gainera, arriskutsua da erretzaile pasiboa izatea, hau da, beste erretzaile batzuek erretako zigarroen kea arnastea.

Tabakoak adikzioa eta mendekotasuna sortzen duten osagarri ugari ditu, droga bat baita. Horregatik, erretzen inoiz ez hastea da tabakismoa prebenitzeko onena.

2

ELIKADURA EZ OSASUNGARRIA: GANTZ SATURATUAK ETA KOLESTEROLA. Gantz saturatuz eta kolesterolez beteriko dieta bat badugu, hiperkolesterolemia bat gertatzen da, hau da, kolesterola areagotzen da odolean, eta gure bihotzeko edo burmuineko arteriak buxatzen ditu.

Hona hemen gantz saturatuak eta kolesterola duten elikagai batzuk: opil industrialak, gurina, hestekiak, hanburgesa komertzialak, pateak, saltxitxak, pastelak, eta abar.

Horregatik, garrantzi handikoa da noizbehinka baino ez hartzea, eta ez ohiko moduan.

3


SEDENTARISMOA (ARIKETA FISIKO FALTA). Ariketa fisikoa egin ezean areagotu egiten da gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua, beste arrisku-faktore batzuk errazten baititu, hala nola obesitatea, kolesterola edo presio arteriala handitzea, edota diabetesa izateko aukera (azukre gehiegi odolean).

4

OBESITATEA. Obesitatea gertatzen da pertsona baten pisua osasungarritzat jotzen denaren oso gainetik baldin badago. Espainiako populazioaren %30 obesoa da, haurrak barne.

Obesitatea bihotzaren “etsai” bat da, presio arteriala, kolesterola eta diabetesa izateko aukera handitzen baititu.

Obesitatea arestian aipatutako bi “etsai” hauen ondorioa da: elikadura ez osasungarria eta sedentarismoa.

- 3 -

Ikaskareen koaderno

Ba al zenekien...?

Gaixotasun kardiobaskularrak heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira mundu guztian (jende gehiago hiltzen da gaixotasun kardiobaskularrak direla medio minbiziak edo trafiko-istripuek eraginda baino).

Misao Okawa japoniarra da munduko emakumerik zaharrena, 117 urte beteta baitago.

Zer dira gaixotasun kardiobaskularrak?

Bihotzaren, arterien eta zainen gaixotasunak dira. Bihotzeko arteriak buxatzen badira, bihotzekoak eman eta bularreko angina pairatuko du pertsonak. Burmuineko arteriak buxatuz gero, burmuineko infartua eta hemorragia izango du. **Heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira munduan!**

Nola gertatzen dira?

Gehienak arterien buxaduraren (oztopoen) ondorioz gertatzen dira. Izan ere, hori dela-eta oxigeno gutxiago jasotzen dute organo jakin batzuetako zelulek.

Zergatik gertatzen dira?

Arrisku kardiobaskularraren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”) izanez gero gertatzen dira gaixotasun kardiobaskularrak.

Nola prebenitu daitezke?

Bizi-ohitura osasungarriak haurtzarotik hartuz lortzen da. Horrela murriztuko dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak, eta, beraz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera gutxiago egongo da.

Nola prebenitu ikasiko dugu...

Ezagut ditzagun bihotzaren “lagunak”!

2/ Zer dira gaixotasun kardiobaskularrak?

Bihotzaren, arterien eta zainen gaixotasunak dira. Bihotzeko arteriak buxatzen badira, bihotzekoak eman eta bularreko angina pairatuko du pertsonak. Burmuineko arteriak buxatuz gero, burmuineko infartua eta hemorragia izango du. Heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira munduan!

Nola gertatzen dira?

Gehienak arterien buxaduraren (oztopoen) ondorioz gertatzen dira. Izan ere, hori dela-eta oxigeno gutxiago jasotzen dute organo jakin batzuetako zelulek.

Zergatik gertatzen dira?

Arrisku kardiobaskularraren faktoreak (bihotzaren “etsaiak”) izanez gero gertatzen dira gaixotasun kardiobaskularrak.

Nola prebenitu daitezke?

Bizi-ohitura osasungarriak haurtzarotik hartuz lortzen da. Horrela murriztuko dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak, eta, beraz, gaixotasun kardiobaskularrak izateko aukera gutxiago egongo da.

Nola prebenitu ikasiko dugu...

Ezagut ditzagun bihotzaren “lagunak”!

Ba al zenekien...?



Gaixotasun kardiobaskularrak heriotza eragiten duen arrazoi nagusia dira mundu guztian (jende gehiago hiltzen da gaixotasun kardiobaskularrak direla medio minbiziak edo trafiko-istripuek eraginda baino).

Misao Okawa japoniarra da munduko emakumerik zaharrena, 117 urte beteta baitago.

Bihotzaren “lagunak”:

Arrisku kardiobaskularraren faktoreen agerpena prebenituko duten bizi-ohiturak dira, eta, beraz, gaixotasun kardiobaskularrak saihestuko dituztenak.

- 1. Dieta osasungarria (gantzik eta kolesterolik gabe).** Gogoratzen baduzu, aipatua dugu jada elikagai osasungarri gehiago hartu behar direla, kolesterol gehiegi izatea prebenitzen baitute. Horrela, gure arteriak “garbi” eta “oztoporik” gabe egongo dira.

Berdurak, frutak, barazkiak, lekaleak, arraina eta haragi zuriak dira osasuntsu sentitzen lagunduko diguten elikagaiak, baita bihotzaren “etsaien” aurka borrokatzen ere. Dieta mediterranea, oliba-olioa protagonista duena, egokiena da gure organismoarentzat.

Esneak eta esnekiek ere laguntzen digute, baita ogiak eta fruitu lehorrek ere (kantitatea mugatuz).

- 2. Ariketa fisikoa:** Mugitzeak, aktibo mantentzeak, gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua murrizten du.

Obesitatea saihestu eta presio arterial handia prebenitzen du, baita diabetesa ere. Gainera, kolesterol “txarraren” mailak jaisten ditu (horixe da gure arteriak buxatzen dituen) eta kolesterol “ona” areagotzen du (horrek garbitu eta “desblokeatzen” ditu).

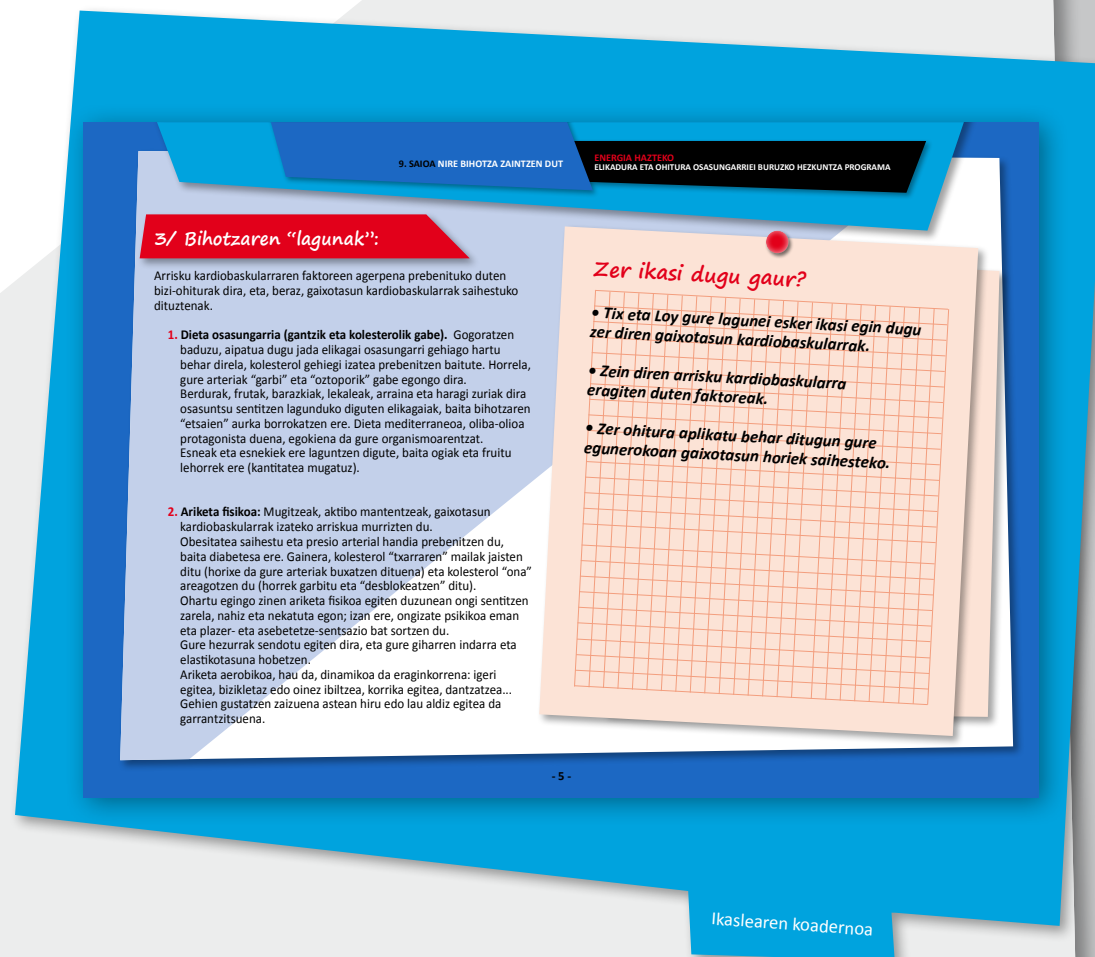
Ohartu egingo zinen ariketa fisikoa egiten duzunean ongi sentitzen zarela, nahiz eta nekatuta egon; izan ere, ongizate psikikoa eman eta plazer- eta asebetetze-sentsazio bat sortzen du.

Gure hezurak sendotu egiten dira, eta gure giharren indarra eta elastikotasuna hobetzen.

Ariketa aerobikoa, hau da, dinamikoa da eraginkorrena: igeri egitea, bizikletaz edo oinez ibiltzea, korrika egitea, dantzatzea... Gehien gustatzen zaizuen astean hiru edo lau aldiz egitea da garrantzitsua.

Zer ikasi dugu gaur?

- Tix eta Loy gure lagunei esker ikasi egin dugu zer diren gaixotasun kardiobaskularrak.
- Zein diren arrisku kardiobaskularrak eragiten duten faktoreak.
- Zer ohitura aplikatu behar ditugun gure egunerokoan gaixotasun horiek saihesteko.



EGIA EDO GEZURRA

Egia edo gezurra. Adierazi honako baieztapen hauek egia edo gezurra diren ikusi dugunaren arabera, eta esan zergatik.

1. Gaixotasun kardiobaskularrak biriketako eta sabeleko gaixotasunak dira. **Gezurra.**
2. Gaixotasun kardiobaskularrak bihotzaren eta gorputzeko arterien eta zainen gaixotasunak dira. **Egia.**
3. Pertsona gehiago hiltzen dira gaixotasun kardiobaskularren ondorioz minbiziaren eta trafiko-istripuen ondorioz baino. **Egia.**
4. Gaixotasun kardiobaskularrak ezin dira prebenitu. **Gezurra.**
5. Tabakoa, obesitatea eta kolesterol handiko dieta dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak. **Egia.**
6. Jendea erretzen ari den areto batean arnasteak (erretzaile pasiboa) ez du areagotzen gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua. **Gezurra.**
7. Kolesterol asko duten elikagaiek odolean dagoen kolesterola handitu eta arteriak buxa ditzakete. **Egia.**
8. Frutak, berdurak eta arraina kontsumitzea ona da kolesterola gutxitzeari begira. **Egia.**

Jarduerak
Nire bihotza zaitzen dut

9. SAIOA NIRE BIHOTZA ZAITZEN DUT

ENERGIA HAZTEKO
ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIEI BURUZKO HEZKUNTZA PROGRAMA

1. Egia edo gezurra. Adierazi honako baieztapen hauek egia edo gezurra diren ikusi dugunaren arabera, eta esan zergatik.
1. Gaixotasun kardiobaskularrak biriketako eta sabeleko gaixotasunak dira.
2. Gaixotasun kardiobaskularrak bihotzaren eta gorputzeko arterien eta zainen gaixotasunak dira.
3. Pertsona gehiago hiltzen dira gaixotasun kardiobaskularren ondorioz minbiziaren eta trafiko-istripuen ondorioz baino.
4. Gaixotasun kardiobaskularrak ezin dira prebenitu.
5. Tabakoa, obesitatea eta kolesterol handiko dieta dira arrisku kardiobaskularraren faktoreak.
6. Jendea erretzen ari den areto batean arnasteak (erretzaile pasiboa) ez du areagotzen gaixotasun kardiobaskularrak izateko arriskua.
7. Kolesterol asko duten elikagaiek odolean dagoen kolesterola handitu eta arteriak buxa ditzakete.
8. Frutak, berdurak eta arraina kontsumitzea ona da kolesterola gutxitzeari begira.

- 6 -

Ikaslearen koaderno

IKASKIDE BERRIA IKASTETXEAN- KASU PRAKTIKOA

Tes ikastetxera iritsi berria den beste ikasle bat da. Tix, Loy eta gainerakoak ongi sentiarazten ahalegindu dira, eta patioan haiekin batera jolastea proposatu diote.

Ikusi dute goizetan ez duela hamaiketarik ekartzen, eta Tesek esan die edalontzi bat esne gosaltzen duela beti presaka ibiltzen delako jaiki eta gero, ohera berandu sartzen baita. Kontatu die kontsolarekin jolasean aritzen dela tarte luze bat lotara joan aurretik, eta gurasoak ez direla ohartzen esna jarraitzen duela.

Tixek eta Loyk aipatu diote oso garrantzitsua dela gauean atsedean ona izatea egunean zehar behar bezala aritzeko nekatuta sentitu gabe. Tesek esan die ez zaiola axola nekatuta egotea, oso gauza lasaiak egiten dituelako. Ez du kirolik egiten ikastetxetik atera eta gero. Musika izugarri gustatzen zaio eta gitarra jotzen ikasteko eskolak ditu astean behin. Marratzu ere oso ongi egiten du eta esan die marrazketako irakasleak esan diola gero eta hobeki egiten duela astean bi egunetan eskoletara joaten hasi zenez geroztik. Gurasoek autoz eramaten dute garaiz iristeko.

Tes ona da matematikan eta atsegin du ikaskideekin talde-lanean aritzea, baina kosta egiten zaio Gorputz Hezkuntza gainditzea. Abiadura eta arintasuna lantzeko probak izaten ditu, baina Tes baldar samarra da, pixka bat potolo dagoelako. Litxarreriak eta opil industrialak jatea izugarri gustatzen zaio. Are gehiago txokolatezkoak badira! Opil edo txokolatezko palmondo bat erosten du musika eta marrazketako eskolen ondoren gurasoen zain dagoen bitartean. Gainera, asteburuan afari berezia dute etxean. Adibidez, ostiraletan anai-arreba guztiek pizza egiten dute denentzat eta bideoklubean alokatutako film bat ikusten dute, krispetak eta guzti!

Azken bolada honetan, Tesek nahiago izaten du etxean gelditu ikastetxetik atera eta gero, eta ez da Tix eta Loyekin ateratzen. Esaten duenez, ez du atsegin bizikletaz ibiltzea oso nekatzen delako. Larunbatetan hor barna ibiltzen dira skatearekin, baina halakoetan ere ez da animatzen. Tix eta Loy kezkatuta daude Tesekin, bakartzen ari dela ikusten dutelako. Gainera, uste dute konplexua duela pisuagatik. eta horrek eragina du besteekin harremanak izateko orduan.

Ez dakite nola lagundu...

Lagunduko al diezu?

Idatzi zer aholku emango zenizkiokeen Tesi bizi-ohitura osasungarriak izateko, eta, bide batez, geroko gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko:

Jarduerak

Nire bihotza zaiintzen dut

2

Ikaskide berria ikastetxean.

Tes ikastetxera iritsi berria den beste ikasle bat da. Tix, Loy eta gainerakoak ongi sentiarazten ahalegindu dira, eta patioan haiekin batera jolastea proposatu diote.

Ikusi dute goizetan ez duela hamaiketarik ekartzen, eta Tesek esan die edalontzi bat esne gosaltzen duela beti presaka ibiltzen delako jaiki eta gero, ohera berandu sartzen baita. Kontatu die kontsolarekin jolasean aritzen dela tarte luze bat lotara joan aurretik, eta gurasoak ez direla ohartzen esna jarraitzen duela.

Tixek eta Loyk aipatu diote oso garrantzitsua dela gauean atsedean ona izatea egunean zehar behar bezala aritzeko nekatuta sentitu gabe. Tesek esan die ez zaiola axola nekatuta egotea, oso gauza lasaiak egiten dituelako. Ez du kirolik egiten ikastetxetik atera eta gero. Musika izugarri gustatzen zaio eta gitarra jotzen ikasteko eskolak ditu astean behin. Marratzu ere oso ongi egiten du eta esan die marrazketako irakasleak esan diola gero eta hobeki egiten duela astean bi egunetan eskoletara joaten hasi zenez geroztik. Gurasoek autoz eramaten dute garaiz iristeko.

Tes ona da matematikan eta atsegin du ikaskideekin talde-lanean aritzea, baina kosta egiten zaio Gorputz Hezkuntza gainditzea. Abiadura eta arintasuna lantzeko probak izaten ditu, baina Tes baldar samarra da, pixka bat potolo dagoelako. Litxarreriak eta opil industrialak jatea izugarri gustatzen zaio. Are gehiago txokolatezkoak badira! Opil edo txokolatezko palmondo bat erosten du musika eta marrazketako eskolen ondoren gurasoen zain dagoen bitartean. Gainera, asteburuan afari berezia dute etxean. Adibidez, ostiraletan anai-arreba guztiek pizza egiten dute denentzat eta bideoklubean alokatutako film bat ikusten dute, krispetak eta guzti!

Azken bolada honetan, Tesek nahiago izaten du etxean gelditu ikastetxetik atera eta gero, eta ez da Tix eta Loyekin ateratzen. Esaten duenez, ez du atsegin bizikletaz ibiltzea oso nekatzen delako. Larunbatetan hor barna ibiltzen dira skatearekin, baina halakoetan ere ez da animatzen. Tix eta Loy kezkatuta daude Tesekin, bakartzen ari dela ikusten dutelako. Gainera, uste dute konplexua duela pisuagatik. eta horrek eragina du besteekin harremanak izateko orduan.

Ez dakite nola lagundu...

Lagunduko al diezu?

Idatzi zer aholku emango zenizkiokeen Tesi bizi-ohitura osasungarriak izateko, eta, bide batez, geroko gaixotasun kardiobaskularrak prebenitzeko:

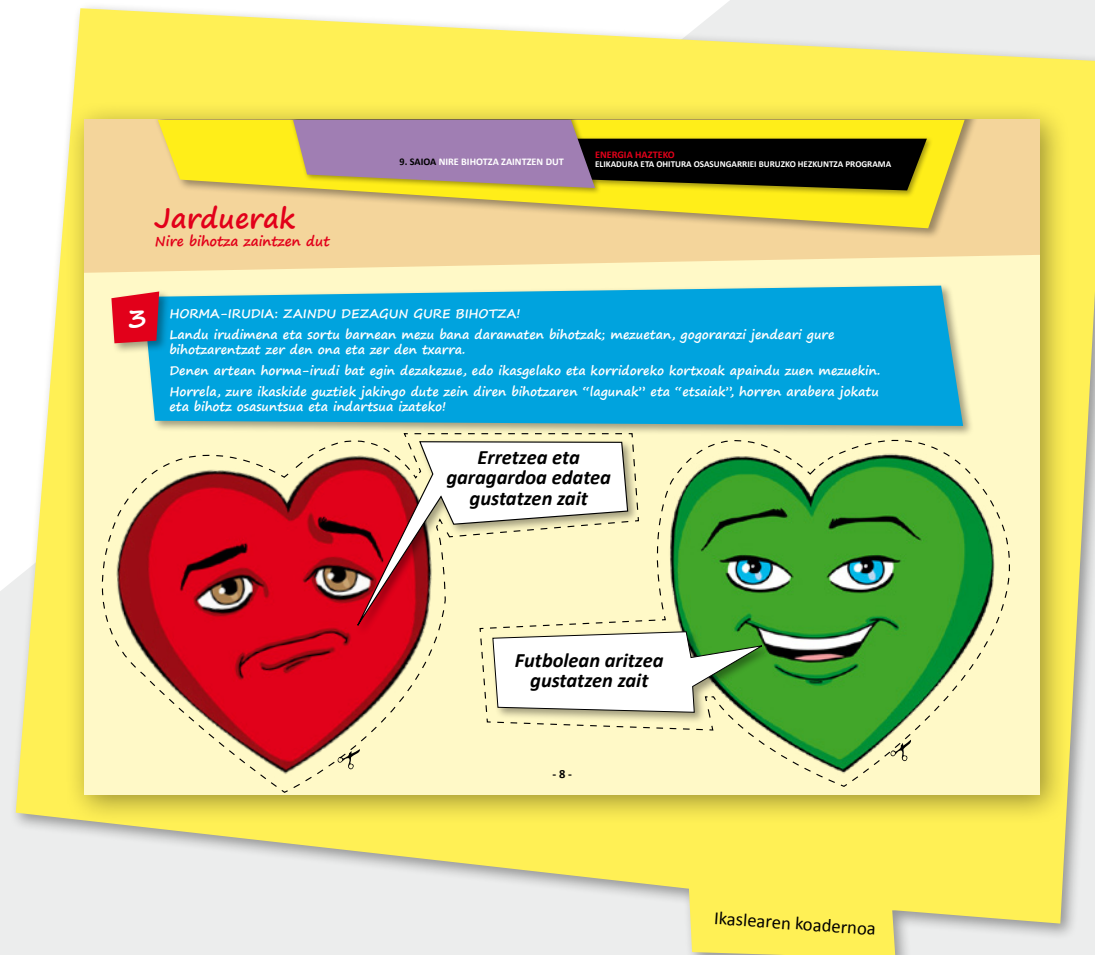
- 7 -

Ikaslearen koadernoan

HORMA-IRUDIA

Bukaerako jarduera gisa, ikasgelako ikasleek horma-irudiak egin edo kortxoak apaindu ditzakete bihotzak marraztuz, gogoratzeko zer den ona eta zer kaltegarria gure bihotzarentzat.

Haurrek mezu on bat eta beste mezu txar bat pentsatu beharko dute, bai eta bihotz baten marrazkia egin ere, adibidean ageri direnak bezalakoak.



Ikaslearen koaderno