

4 UNITATE DIDAKTIKOA
NIRE OSASUNA BATUKETA BAT DA!



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



Hazteko energia

LEHEN HEZKUNTZA

Ikasleen koadernoak

6 - 8 URTE



Zure osasuna hobetzeko ohitura osasungarriak

Elikadura da dena?

Lehenago...

Gela osoa lanean ari da bazkari osasungarri bat antolatzeko. Zer elikagai sartu erabakitzen zuten bitartean, gure lagun batzuek ez zuten jakin zer esan nahi duen elikagai bat sasoikoa izateak.

Denen laguntzarekin, irakaslearen misioa gainditu zuten: fruta eta barazki batzuk zein sasoikoak diren jakitea, eta oso ondo ulertu zuten zein onura dituzten.

Mahaian behar diren
jaki guztiak daude.

Ni frutaz
arduratuko naiz.

Kun, ez al duzu
ahaztu aurretik
zerbait egitea?

Gaur da egun handia,
bazkaria prestatuko dugu!

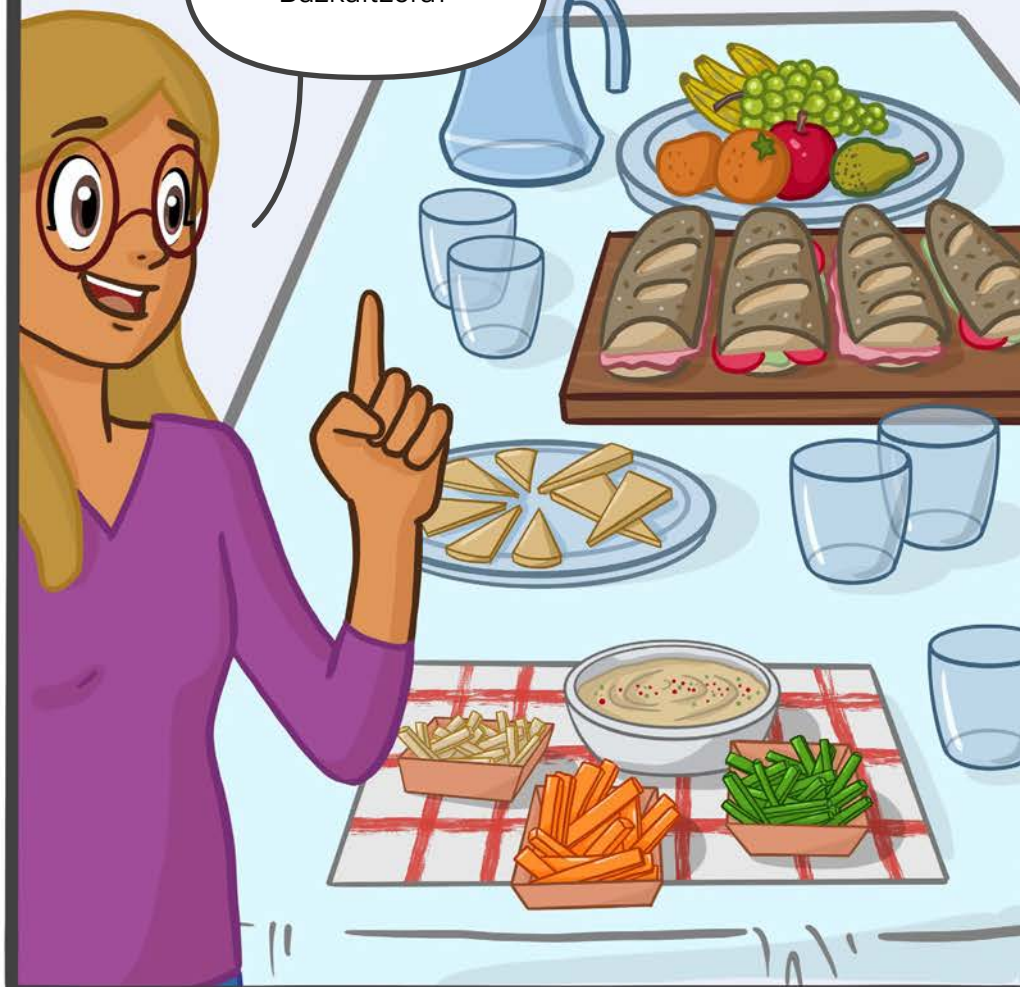
Ekin
diezaiogun
lanari!



Geroago...

Haurrek, eskuak garbitu ondoren,
elkarrekin prestatu dute bazkaria.

Oso lan ona, taldea!
Bazkaltzera!



Denetik piska bat
hartuko dut, denak
itxura ona du!

Bai!



Orain, era askotara eta osasuntsu
nola jan dakigunez, ez dugu beste
ezertaz kezkatu behar.





Elikaduraz gain, beste ohitura osasungarri batzuk ere hartu behar ditugu kontuan, Loy.



Gure osasuna batuketa bat da!

Gure gorputzarentzat ere ona da ariketa fisikoa egitea eta mugitzea.



Baina eskolan astean behin egiten dugu ariketa.



Nik uste nuen elikadura zela garrantzitsuena.



Bai, egia da!

Baina komeni da egunero pixka bat egitea.

Ondo atseden hartzea bezal a indarrak berreskuratzeko.

Horixe! Elikaduraz gain, beste ohitura on batzuk ere izan behar ditugu.

Ez ahazteko, orduan kontutan hartu behar ditugu...

...askotariko elikadura, egunero garbitzea, egunero ariketa egitea eta behar bezala atseden hartzea.



Osas ondo!

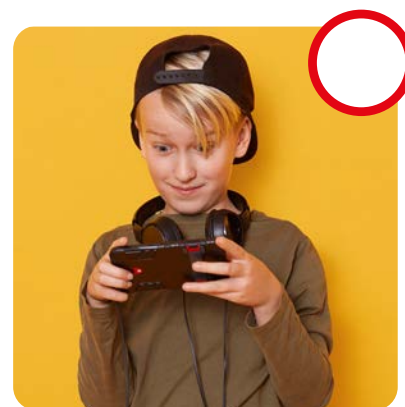
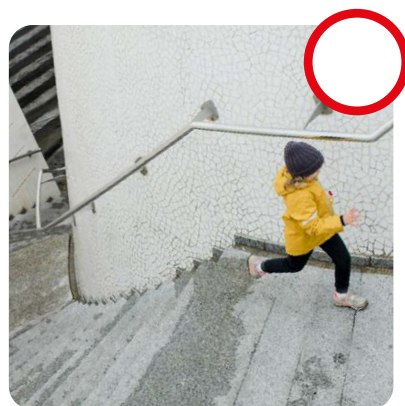


1 JARDUERA

Zerk mantentzen nau sasoiari?



Hautatu bizitza aktiboa izaten laguntzen dizuten jarduerak, X bat jarritz zirkuluan.



Bazenekien...

Ariketa fisikoa egiteak giharrak eta hezurrak sendotzen laguntzen digu, bihotzaren eta biriken funtzionamendua hobetzen du.

Horrek gure gorputzeko gaixotasunak prebenitzen laguntzen digu, hala nola gizentasuna.

Zer da gizentasuna?

Pertsona baten pisua osasungarritzat jotzen dena baino handiagoa denean.



Berrikusi 1. unitateko ("Tix, Loy, Edda eta Kun ezagutzen ditut") 3. jardueraren koadroa, eta gehitu egunero mugitzeko eta zure bihotza zaintzeko erabil ditzakezun ohitura berriak.

Astelehena	
Asteartea	
Asteazkena	
Osteguna	
Ostirala	
Larunbata	
Igandea	



Bazenekien...

Ohitura txikiak aldatuz, zure egunean mugimendua gehitu dezakezu: eskailerak igo, eskolara oinez joan, zure logela garbitu...

Horrela, zure bihotza indartsu eta aktibo mantentzen laguntzen duzu.

Gogoratu!

Garrantzitsuena gure bihotza egunero aktibo mantentzea da.



2 JARDUERA

Zer gertatuko da ogi xerrekin?



Ikaskide guztiekin esperimentu bat egitea proposatzen dizuegu, eskuak ondo garbitzea zergatik den garrantzitsua jakiteko.

Etiketak:

Etiketatu poltsa bakoitza: Kontrola, Garbia, Zikina.

- **Kontrol-poltsa:** Jarri ogi-xerra bat poltsan ezer ukitu gabe.
- **Poltsa zikina:** Patiotik zatoztenean, eskuak garbitu gabe, hartu beste xerra bat eta ukitu denok. Gero, sartu poltsan.
- **Poltsa garbia:** Garbitu eskuak eta hartu falta den xerra. Ukitu eta sartu poltsan.



Zergatik da hain garrantzitsua eskuak garbitzea?

- Materiales -

- **3 ogi-xerra** (industrialak ez badira, emaitza agerikoa izango da lehenago).
- **3 poltsa** hermetiko garden.

Prozedura:

1. Itxi poltsak eta jarri leku fresko eta lehor batean.
2. Zoazte egunero hiru poltsak behatuz, poltsetan zer aldaketa gertatzen diren ikusteko.
3. Egun batzuk barru, lizuna agertzen hasiko da, non agertuko da lehenago?

Mott Children 's ospitalearen esperimentuaren testu egokitua.



Gogoratu...

Higienea oso garrantzitsua da, ez bakarrik gaixotasunak saihesteko, baita besteak ez zikintzeko ere.

3 JARDUERA

Ono hidratatzen zara?



Hemen dituzu ondo hidratatzeko hainbat aholku garrantzitsu. Lotu esaldi bakoitza bere amaierarekin.

Egunean zehar ura edan eta...

...ez dute ura ordezkutzen.

Kirola egiten duzunean
edo bero egunetan...

... egunean lau eta
sei baso ur artean.

Edan, gutxienez...

... gehiago hidratatu.

Edari azukredunek eta zukuek...

...batez ere egarri zarenean.



Hemen dituzu ur baso batzuk. Margotu edan dituzunak!

Egunean zehar, denak margotu behar dituzu!

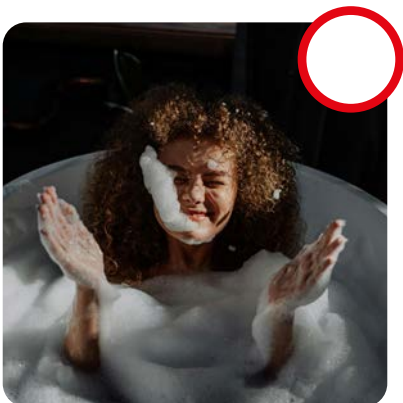
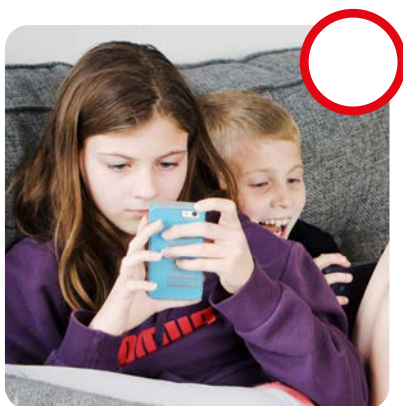
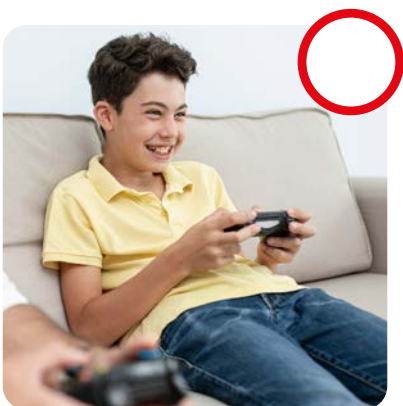


4 JARDUERA

Zer egin dezaket hobeto atsedean hartzeko?



Aukeratu hobeto atsedean hartzeko aukera emango dizuten jarduerak, X bat jarritz zirkuluan.



Bazenekien...

Ohera joan aurretik jarduera lasaigarriak egiteak hobeto lo egiten lagunduko digu.

Atsedena garrantzitsua da pilak kargatzeko eta hurrengo egunean aktibo egoteko.

Nutridenborapasa



Bilatu letra-zopan ezkutatuak hitzak.

ARIKETA

OLIOA

HARAGIA

FRUTA

HIGIENEA

ZEREALA

ATSEDENA

HIDRATAZIOA

ARRAINA

ELIKADURA

BARAZKIA

URA

O	R	I	H	A	R	A	G	I	A	R	D
T	I	S	M	Y	Z	E	R	E	A	L	A
M	I	S	R	Q	Z	N	O	L	I	A	N
G	A	E	L	I	K	A	D	U	R	A	J
Z	T	A	R	I	K	E	T	A	N	M	O
G	T	S	O	U	F	R	U	T	A	K	D
T	F	I	R	H	I	G	I	E	N	E	A
D	A	R	I	U	R	A	S	Y	M	P	U
H	I	D	R	A	T	A	Z	I	O	A	M
R	I	U	M	A	R	R	A	I	N	A	S
T	R	I	A	T	S	E	D	E	N	A	M
B	A	R	A	Z	K	I	A	S	T	R	A