

MINTZAMENA LANTZEN: OHITURA OSASUNGARRIAK

B1 MAILA

Gaia garatu: Ohitura osasungarriak**EGOERA**

Gero eta gomendio gehiago jasotzen ditugu ohitura osasungarriez gure gizartean.

Arrazoiak: urte gehiago bizi gara eta zaindu egin behar dugu; presaka bizi gara, ezertarako denborarik gabe eta gutxiago kozinatzen dugu; sedentarismoa eta obesitatea dira nagusi

EGITEKOA

Azaldu zer ohitura osasungarri dituzun, zer duzun gustuko eta zer ez zaizun gustatzen. Azaldu ohitura osasungarriak edukitzeak kezkatzen zaituen ala ez, eta kezkatzen bazaitu, adierazi zergatik, eta azkenik, eman zeure iritzia osasuntsu egoteari buruz eta gure bizimoduarekin eta ingurumenarekin lotuta dauden arazoei buruz.

Gaia prestatu ondoren, 2 minutu dituzu honetaz hitz egiteko.

MINTZAMENA LANTZEN: OHITURA OSASUNGARRIAK

B1 MAILA

BAT-BATEKO ELKARRIZKETA

Osasungarria da gaur egun daukagun bizimodua?

Informazioaren gizartean bizi gara eta leku guztietatik iristen zaizkigu gomendioak.

Denek esaten digute garrantzitsua dela gure osasuna zaintzea, batez ere zahartzen garenean. Zoritxarrez, sedentarismoa eta obesitatea arazo bihurtu dira, baita gazteen artean ere.

Kontraesana ematen du, baina egia da inoiz baino aukera gehiago daukagula elikagai osasuntsuak erosteko.



Jende askok praktikatzen du kirola.



Nekatuta bizi gara eta etxera iristean atsedena hartzen dugu.



Denok dakigu dieta osasungarriak gure bihotzari laguntzen diola.



Denbora gutxi daukagu janaria prestatzeko eta errazagoa da janari azkarra kontsumitzea.

GALDERA OSAGARRIAK

- Zure ustez, zer komeni da egitea osasuntsu egoteko (bai fisikoki bai psikologikoki)?
- Zein dira osasunari lotuta dituzun kezkak?
- Ze arrisku ikusten dizkiozu bizimodu ez osasungarriari?
- Ze arazo nagusi daude lotuta gure bizimoduari eta inguruneari?
- Zure ustez, jende gehienak kontuan hartzen al ditu medikuen gomendioak?

HIZTEGI LAGUNGARRIA

ARAZO BIHURTU.- Denbora pasa ondoren, lehen problema ez zena problema bilakatzen denean.

Sedentarismoa eta obesitatea arazo bihurtu dira.

BIZIMODUA.- Bizitzeko dugun era, nola bizi garen.

Osasungarria da gaur egun daukagun bizimodua?

ELIKAGAI OSASUNTSUAK.- Gure osasunarentzat onak diren janariak.

Inoiz baino aukera gehiago daukagu elikagai osasuntsuak erosteko.

KONTUAN HARTU.- Kontuan izan, kasu egin.

Jende gehienak kontuan hartzen ditu medikuen gomendioak.

OHITURA OSASUNGARRIA.- Gure osasunari laguntzeko askotan egiten duguna.

Gero eta gomendio gehiago jasotzen ditugu ohitura osasungarriez gure gizartean.

OSASUNTSU EGON.- Sasoian edo sasoiko egon, osasun-arazorik gabe.

Eman zeure iritzia osasuntsu egoteari buruz.

ZERBAIT NAGUSI IZAN.- Zerbait hori nabarmendu edo gailentzen denean, asko dagoelako, maiz gertatzen delako...

Sedentarismoa eta obesitatea dira nagusi.

IDEIA OSAGARRIAK

- *Asko aldatu dira gure ohiturak. Garai batean ez zegoen gizentasun-arazorik, jendeak arazoak zituen egunero jateko.*
- *Osasun fisikoa bezain garrantzitsua da gure osasun mentala, biak zaindu behar dira.*
- *Zaila da ohitura txarrak aldatzea eta erraza da aitzakiak jartzea.*
- *Gizartea oso azkar aldatzen ari da eta ikasi egin behar dugu abiadura horretan bizitzen, baina gure osasuna zainduz.*

Gai honen inguruan IKASBIL atarian aurkituko dituzun beste material batzuk:

[Osasuna zaintzeko erremedio naturalak](#)

[Zer eramaten duzu lantokira tuperrean?](#)

[Jengibrea ezagutzen duzu?](#)

Bestelako erreferentziak

[Nola geureganatu ohitura osasungarriak?](#)

[Osasun betea lortzeko gomendioak](#)

[Ohitura osasungarriak](#)