



Helduen Alfabetatze eta Berreuskalduntzerako Erakundea

2. ZATIA

BAT-BATEKO ELKARRIZKETA

3. MAILA

A	B
OSASUNAZ KEZKATUEGI? BAI!	OSASUNAZ KEZKATUEGI? EZ!
	
	 <p data-bbox="959 920 1193 981">ONDO JAN-IBILI, OSASUNAK IGERRI</p>
	
<p>Elkarrizketa bideratzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sintomarik txikienaren aurrean, Interneten begiratzeko sekulako joera dugu. • Askotan geuk esaten diogu medikuari zer dugun eta zer behar dugun. • Esan liteke gaixotasunen bat izatea ondo ikusita dagoela. Are gehiago, adin batetik aurrera. • Medikuek arrazoia eman ezean, ez diogu sinesten, medikuaren hitza da azkena. • Bizimoduak sortzen digun estresari eta antsietateari aurre egiteko, atsegin dugu gaixorik sentitzea. 	<p>Elkarrizketa bideratzeko:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batzuk gehiegi kezkatzen dira osasunaz, baina gehienok ez. • Osasunari buruz gehiago dakigu, eta, batzuetan, horrek eramaten gaitu gehiago zaintzera. • Oro har, gero eta ohitura osasuntsuagoak ditugu, baliabideen erabilera arduratsua egiten dugu. • Interneteko informazioa egoki erabiltzen dugu, lasaitzeko erabiltzen dugu. • Jendeak urte gehiago hartzen ditu eta zahartzaro hobea izaten du, arduratsua jokutzen duen seinale.

B.S. 2015.2

Laguntzeko beste zenbait galdera:

- Esaerak dioenez, **osasuna munduko ondasuna**? Ados zaudete?
- Bizitzan hiru gauza omen dira funtsezko: **osasuna, dirua eta maitasuna**. Zer diozue?
- **Nolako gaixoak zarete**?
- Oro har, **gaixo onak gara** euskaldunok?
- **Ohitura osasuntsuak** dituzue? Zeintzuk azpimarratuko zenituzkete?
- Nolakoa da gure **osasun-sistema**? Zeintzuk dira alde onak eta txarrak?
- Nola lor genezake **gizarte osasuntsuagoa**? Zer egin liteke?