Haurraren osasun-gidak

6 urtetik aurrera

ESKOLA ADINEAN

Osasuna aukeran, zuk zeuk!

Osakidetza

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Gida hau egiteko benetan lagungarria izan da Osakidetzako Lehen Mailako Atentzioko pediatrek eta erizainek, bere ezagutza eta esperientzien bidez, egin duten ekarpen desinteresatua.

Eusko Jaurlaritzako Osasun Sailak material fotografikoa lortzeko parte hartu duten familiei eskerrak eman nahi dizkie.

Haurraren osasun-gidak

ESKOLA ADINEAN

6 urtetik aurrera

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA DEPARTAMENTO DE SALUD

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia

Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2018

Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzaren *Bibliotekak* sarearen katalogoan aurki daiteke: http://www.bibliotekak.euskadi.eus/WebOpac

Hemen zer ikusia duten beste argitalpen batzuen berri kontsulta dezakezu

Argitaraldia: 4.a, 2018ko abendua

Ale-kopurua: 7.000 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Osasun Saila

Internet: www.euskadi.eus

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egileak: Aitziber Benito eta Beatriz Nuin (Osasun Publikoaren eta Adikzioen Zuzendaritza)

Lankideak: Jesús Arranz, Pedro Jesús Gorrotxategi eta Irene Ozkodi (Osakidetza)

Itzulpena: IZO (Itzultzaile Zerbitzu Ofiziala)

Diseinua: Eusko Jaurlaritzaren Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Argazkia: Mikel Arrazola

Inprimatzea: Gráficas Irudi, S.L.

Lege-gordailua: VI 893-2018

Aurkibidea

A. ELIKADURA 5

- Nola lortu plater osasungarria 5
- Aholku batzuk 10

B. JARDUERA FISIKOA 11

- Sedentarismoa 12

C. AHO-HORTZEN OSASUNA 13

D. ZAINKETA OROKORRAK 14

- Ongizate emozionala 14
- Sexu-osasuna 15
- Jarrera-osasuna 18
- Telebista eta bestelako pantailak 20
- Gizarte sareak 20
- Tabakoa 21
- Aire zabalean 21

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA 23

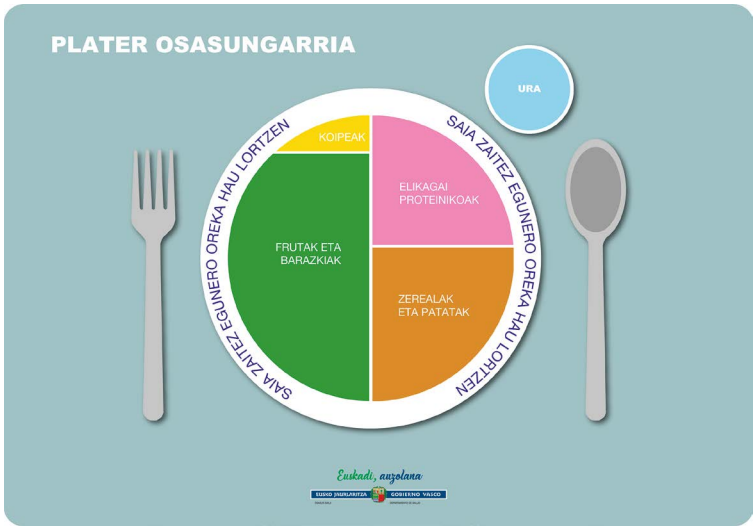
A. ELIKADURA

Zure seme-alabak elikadura egokia badauka, eskola errendimendu handiagoa eta eguneroko jarduerak burutzeko indar handiagoa izango du.

Erabili **plater osasungarria** eredutzat, familia osoak ondo eta sano jateko.

Horretarako egunean zehar jaten duzuen erdia barazkiak eta frutak izan behar dira, laurden bat zerealak eta beste laurdena proteina-eduki handiko jakiak.

Saia zaitez egunero oreka hori lortzen.



• NOLA LORTU PLATER OSASUNGARRIA

1. Frutak eta barazkiak

Plateraren erdia frutaz eta barazkiz bete ezazu (freskoak zein prestatuak).

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Hautatu fruta eta barazki-ortzadarra egunero.

Ahal bada, aukeratu garaikoak.

2. Zerealak eta patatak

Plateraren laurdena zerealez eta horien eratorriaz bete ezazu. Talde honetan patatak ere sartzen dira, patataren osaeran karbohidratoak nagusi direlako.

Arroza, oloa, garia, artoa edo beste zereal batzuk eta horien eratorriak (ogia, pasta eta abar) jateko orduan, oso garrantzitsua da integralak izatea, zuntza, burdina eta B bitamina ematen baitigute; zereal finduek, adibidez, ogi zuriak edo arroz zuriak, ez dute ia zuntzik ematen, eta azukreak bezalaxe jokatzen dute, odolean glukosaren gorakada handia eraginez.

3. Elikagai proteikoak

Proteina-iturri sanoz bete ezazu plateraren laurdena.

Ahal dela honako hauek aukeratu:

- Okela zuria (oilaskoa, indioilarra, untxia...).
- Arraina (arrain urdina eta zuria, txandakatuz).
- Lekaleak (dilistak, txitxirioak, babarrunak, soja...).
- Fruitu lehorrak.
- Arrautzak.

Denetarik jan astero, txandakatuz.

Lekaleak eta zerealak nahastuz gero (adibidez, dilistak edo garbantzuak, eta arroza), kalitate on-oneko proteinak jango dituzu.

Osasun-arazorik ez baduzu, egunean arrautza bat ere badaukazu jaterik.

Hartu platerean arrain urdina sartzeko ohitura, eta gogora ezazu **12 urtera arte, mugatzea komeni dela merkurioz gehien kutsatuen dauden espezieen kontsumoa (ezpata-arraina, marrazoa, hegalaburra eta lutxoa) astean 50 g edo bi astetan 100 g**.

Kontuz esnekiekin; baliteke esnea edo esne eratorria den beste ezer nahi ez izatea. Egunean litro erdi esnerekin edo esne eratorrirekin nahikoa da; hortik kantitate asko hartzen badu, ez ditu beste elikagai batzuk probatu nahiko.

Fruitu lehorrak ere proteina iturri oso onak dira eta elikagarri eta erakargarriak dira umeentzat. Gatzik erantsi ez dioten fruituak lehenetsi behar dira.

Saihestu haragi gorria eta gizen askokoa edo prozesatua (urdaia, hestebeteak, saltxitxak, etab.).

4. Olioak eta koipeak

Janaria prestatzean, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu oliba-olioa erabili, eta birjina bada (birfindu gabea), are eta hobe. Gurina eta margarina ahal duzun gutxien erabili.

Gehiegizko koipea duten saltsak ez prestatu: esnegaina, gurina, gantza, etab.

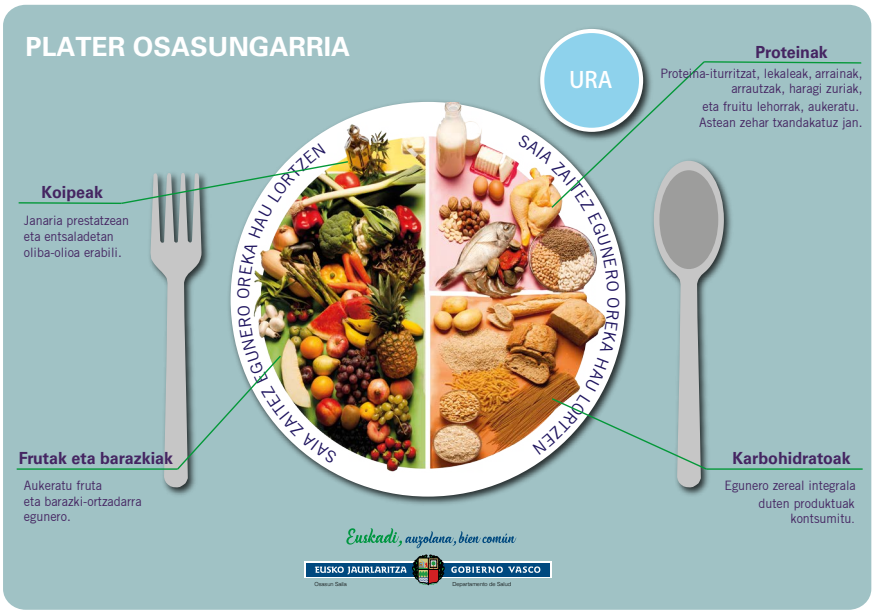
5. Ura

Eskaini ura edateko. Saihestu fruta-zukuak, edari azukretsuak, edari gasdunak eta kafeina dutenak. **Edari azukretsuak edateak** txantxarra edo kariesa sortzen laguntzen dute eta **oso kaltegarriak dira osasunerako**, pisua areagotzea eta nutrizio-trastornoaz gain elikagai nutritiboagoak jatea ere galarazi baitezakete.

6. Gatza

Egunean gehienez koilaratxo bat hartu, eta iododuna bada, hobe.

Plater hau kontutan izan gosaria, bazkaria eta afaria prestatzeko garaian.



Hamaiketakoa eta merienda

Hamaiketakoa eta **merienda** ere erabil daitezke eguneko platerean bete beharreko proportzioak osatzeko:

Lehenengo aukera, beti, **berdura nahiz fruta** ale bat edo gehiago (fruta osorik edo zatituta, mazedonia, azukrerik gabeko irabiatuak, azenarioa edo apioa tiratan, edo beste edozein berdura).

Goseak geldituz gero proteina edo karbohidrato batzuk gehitu:

Aukeran, hobe hauek:

- Fruitu lehorrak.
- Azukrerik gabeko zereal-opilak.
- Bihi osoko ogitarteko bat, eta barruan, esate baterako: tomatea, letxuga, ahuakatea, gazta, arrautza egosia edo tortilla, izokina, humusa…
- Jogurt naturala (azukreztatu gabea, zuk erabakitzeko zenbat azukre bota).

Plater osasungarrian agertzen den beste edozein aukera.

Saihestu:

- Gozoak, opilak eta gailetak.
- Edari azukretsuak: fruta-zukuak, freskagarriak, irabiatuak edo jogurt irabiatuak, etab.
- Hestebeteak edo fianbreak (urdaiazpiko egosia, saltxitxoia, mortadela, indioilar-fianbrea, etab.).

Edonola ere, kontsumoa oso noizbehinkakoa izan dadila.

Txokolatea sartzea aukeratzen baldin bada, hobe da % 75 edo gehiagokoa izatea azukre gutxiago du-eta.

• AHOLKU BATZUK

Saihestu kontsumitzea:

- **Aurrez prestatutako produktuak**, berotu eta jateko prest daudenak (pizzak, ogi-birrinduan pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zopak, etab.).
- **Edari azukretsuak, gozoak eta opilak**.
- **Aperitibo gaziak**.
- **Haragi gorriak eta haragi prozesatuak**: saltxitxak, hestekiak, urdaia, etab.
- **Frijituak**, aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: lurrunetan, plantxan, labean, etab.

Orduen artean ez jan, batez ere zizka-mizkak, litxarreriak eta ontziratutako edariak.

Haurrei ez diegu sekula alkoholik eman behar. Ez probatzeko, ez ospakizun baten aitzakiatan. Haren garapen neurologikoa osatu gabe dago, eta alkoholak eragin kaltegarria du horretan. Alkohola edaten hasteak, berez dakartzan kalteez gain (kalte fisikoak, emozionalak eta sozialak), denboraren poderioz osasunarentzat kaltegarriak diren beste substantzia mendetasun-sortzaile batzuk ere hartzen hastea eragiten du.

Animatu ezazu menuak egiten eta janaria prestatzen parte hartzera.

Erosketak egiten ere lagun dezake, hala, produktuen etiketak irakurtzen irakatsiko diozu, elikagairik osasungarrienak hautatzen ikasteko. **Aztertu harekin batera produktuen etiketak, eta hautatu koipe, azukre eta gatz gutxi dituzten elikagaiak**. Saihestu landare-koipe *partzialki hidrogenatua* daukatenak.

Umeek ez dute beti gose berdina izaten, gorabeherak izan ditzakete beren garapen faseei lotuta. Bolada batzuetan hazkundea gelditu edo moteldu egiten da, eta nutrizio premia txikiagoak dauzkate. Beste etapa batzuetan, aldiz, gogoz eta asko jaten dute, beren organismoak hazteko daukan elikagai premiari erantzuteko. Egoera hori ulertu eta errespetatu egin behar da.

Janariagatik gehiegi kezkatzen diren gurasoek, normala eta atsegina behar lukeen ekintza baten ordez, osasungarria ez den mendekotasun bat sor diezaiekete euren seme-alabei.

B. JARDUERA FISIKOA

Adin honetatik aurrera gomendagarria da egunari gorputza pizteko jarduera arin batekin ekitea (eskolara oinez joan, bizikletaz, patinetez...); goizaren erdialdera, atsedenaldia, barrena husteko erabiltzea jolasen edo kirolaren bidez, eta eskolako lanak egin aurretik kirolen bat edo jolas aske aktiboren bat egitea.

Ez eman balio handiegirik kirol lorpenei, eta ez sustatu lehiakortasun handiegia alor horretan.

Saia zaitez zure seme-alaba gorputz jardueraren bat berez egitera bultzatzen; horretarako, zure eta inguratzen dutenen jarrera erabakigarria da, ispilua baita haientzat.

Jarduera fisikoa egitea lagungarria izango da:

- eskola errendimendu hobea izateko;
- osasunerako ona izango den gorputz-pisuari eusteko;
- lokomozio-aparatu (hezurrak, muskuluak eta artikulazioak) osasuntsua garatzeko;
- sistema kardiobaskular (bihotza eta birikak) osasuntsua garatzeko;
- sistema neuromuskularra (mugimenduen koordinazioa eta kontrola) menderatzen ikasteko;
- norberaren buruarenganako konfiantza, gizarte integrazioa eta interakzioa sustatzeko.

Gomendioak 6 urtetik aurrera:

- **Egunero 60 minutuko gorputz jarduera izan behar luke, joan-etorri aktiboak (ibiltzea, korrika egitea, bizikleta, patina), jolas aktiboa eta kirolak barne**.

- Astean hiru egunez, gutxienez, jarduera hori biziagoa izatea komeniko litzateke. (Jarduera fisiko bizia: izerdia eta arnas estua eragiten ditu, eta egiten den bitartean ezin da hizketan jardun).

• SEDENTARISMOA

Ordu batez edo biz jarrera sedentarioan egotea (irakurtzen, ordenagailu aurrean, telebista ikusten, etab.) kaltegarria da osasunerako.

Irakats iezaiozu **aldian behin, gutxienez, minutu bateko geldialdiak egiten**; altxatzeko, komunera joateko, gelan zehar ibiltzeko, edo mugiaraziko duen beste edozein jarduera egiteko.

C. AHO-HORTZEN OSASUNA

Aho-higiene zuzena irakasteak bere bizi osoan aho-hortzetako mina, ondoezak eta gaixotasunak prebenitzen lagunduko dio.

6 urtetik aurrera hortzak eskuilatzeko erabateko autonomia izan beharko du, eta horretarako gogoa piztea komeni da, gainean egon gabe, ohitura hori hartu arte.

Egunero eskuilatu behar dira, otordu bakoitzaren ondoren, 1000-1450 ppm fluor daukan hortzetako pastaz. Gauean, eskuilatu ondoren, hortzetako haria erabiltzea komeni da.

D. ZAINKETA OROKORRAK

6 urtetik aurrera hasten da **norberaren higienea** norberaren eskuetan egoten. Gero eta autonomia handiagoa hartzen utzi behar zaie, baina oinarrizko arauak beti gogorarazi behar zaizkie (eskuak garbitzea, dutxa, hortzak eskuilatzea) eta errepikatu egin behar zaie, beharrezkoa bada.

Egunero gutxienez 9-11 ordu egin behar ditu lo.

• ONGIZATE EMOZIONALA

Adin honetan bere nortasuna eta iritziak garatzen hasten da. Besteak beste, aldaketa hauek nabaritu zenitzake:

- Gurasoekiko independentzia handiagoa.
- Gorputzaren irudiari eta arropari buruzko kezka handiagoa.
- Lagunen eragin handiagoa.

- Ongia eta gaizkia bereizteko gaitasun handiagoa.

Aldaketa horiek guztiak batzuetan ikaragarriak izan daitezke. Tristura edo umore txar apur bat normala izaten da. Baina **oso triste sentitzeak, itxaropenik edo adorerik gabe, osasun mentaleko arazo bat dagoela adieraz dezake**. Halakorik gertatuz gero, osasun-zentroan galdetu.

Egunero tarte bat hartu hitz egiteko, eskolari, kirolari edo interesa edo ilusioa duen edozein gairi buruzko iritziak trukatzeko.

Errespetatu bere banakotasuna. Saihestu bere neba-arrebekiko edo beste haur batzuekiko konparazioak.

Adin horretan etxeko lanetan laguntzen has daiteke:

- **Emaizkiozu lan errazak**, horrela, ondo egingo dituenez, baliagarri eta pozik sentituko da.

- **Hartu kontuan bere adina**. Hasieran mahaia jartzeko edo bere jostailuak antolatzeko eskatu; eta denboraren poderioz, beste lan batzuk egin ditzake, hala nola bere ohea egin edo erratza pasatu.

- **Hitz egin argi eta zehatz**. Zehazki zer egin behar duen jakin behar du. Adibidez, bere gela txukuntzeko eskatu beharrean, eska iezaiozu arropa armairuan eta jostailuak beren tokian gordetzeko.

- **Lagundu eta irakats iezaiozu** kutxak, latak edo edukiontziak erabiliz bere gauzak **antolatzen**, modu horretan gehien gustatzen zaion modura antolatuko ditu bere gauzak.

- **Izan malgua**. Eska iezaiozu dituen gaitasunen arabera, eta ez jarri eskolaz kanpoko zeregin gehiegi. Adin horretan, oraindik jolasak izan behar du bere eguneroko bizitzako zati garrantzitsua.

• SEXU-OSASUNA

Adin honetan, zure seme-alabak aldaketa fisiko, mental, emozional eta sozial asko izango ditu. Aldaketarik handiena **pubertaroa** da, sexu heldutasunera iristeko prozesua.

Nesken kasuan 9 eta 13 urte bitartean gertatzen da, beren gorputzak emakume helduen gorputzeranzko iragaiteari ekiten diotenean.

Aldaketa hau, «titipunta» izenez ezagututako bularren aldaketarekin hasten da, titiak apur bat handitzen hasten direnean. Aldaketa hau hilekoa heldu baino pare bat urte lehenago gertatzen da; beraz neskatilek menstruazioa zer den jakitea komeni da, ezustean ez harrapatzeko eta garapenari beldurrik izan ez diezaioten, heltzen denean prest egon daitezen.

Hilekoa edo menstruazioa 9 urtetik aurrera hel daiteke, 11 eta13 urte bitartean iritsi ohi bada ere, eta familiaren genetikaren araberakoa da.

Lehen hilekoa (menarkia izenekoa) heldu baino lehentxeago, neskek aldaketa igarri ahal dute baginako jarioan, ugariagoa izan eta erabat garden bihurtzen delako. Hori guztia gertatutakoan, neskak adin emankorrean sartuko dira, beraz hilekoaren ziklo bakoitzean (batez beste 28 egunekoa), obulu bat obulutegietatik askatu eta hilekoa eragingo du.

Bularrak, hau da, titiak zein titipunten aureola, hazi zaizkiela nabaritzeaz gain, beste aldaketa fisiko batzuk ere igartzen dituzte neskek gorputzean hilekoa heltzen zaienean, hala nola, pubiseko eta besapeko ilea agertzen da eta nabarmen hazten dira altueraz, hilekoa heldu eta gutxira hazteari utzi arren.

Mutilei dagokienez, 12 eta 16 urte bitartean agertzen dira aldaketa fisikoak.

Pubertaroa heltzen denean, testikuluen eta barrabil-zorroaren tamaina ia bikoiztu egiten da eta zakila lehenengo luzatu eta gero loditu egiten da. Testikuluak hazi ahala, barrabil-zorroaren azala ilundu, handitu, findu, gorputzetik zintzilikatu eta protuberantzia txikiak azaltzen ditu. Ile-folikuluak dira. Mutil gehienetan, testikuluetako bat (ezkerrekoa, eskuarki) beherago eskegitzen da bestea baino.

Zakilaren oinarrian azkar iluntzen den ile argi apur bat ere agertzen da, eta izterretarantz zabaltzen da. Pubiseko ilea agertu eta bi bat urtera, ile barbana hazten hasten da aurpegian, hanketan, besoetan eta besapeetan eta, ondoren, bularraldean.

Gorputzaren itxura aldatu egiten da, eta azkar hazten da pubertaroan aurrera egin ahala, sexu-heltzearen azken etapetan puntako haziera ematen delarik. Berehalaxe, laringea eta ahots-kordak handitzen dira. Denbora-tarte txiki batean ahotsa *eten* dakieke, tarteka, sakondu ahala. Laringea tamaina

heldura iritsitakoan, eteteari uzten dio ahotsak.

Mutilak lehen eiakulazioan ugaltzeko gai direla uste da, eta hori testikuluak handitzen hasi eta urtebete ingurura gertatzen da, hau da, esperma sortzen hasten direnean.

Gorputza aldatu ahala, bere sexualtasunari buruzko galderak egin ditzake. Erantzun egin beharko dizkiozu, bere sexu portaerari buruzko erabaki osasungarriak eta egokiak hartzen laguntzeko; izan ere, ikusten edo entzuten duenagatik (telebistan, interneten, etab.) nahastuta senti daiteke edo estimulatuegi, bestela.

Garrantzitsua da sexu-harremanak izan aurretik bizitza sexual aktiboa izateak zer erantzukizun eta ondorio dituen azaltzea. Harreman heterosexualak baditu, haurdun gera daiteke edo norbait utzi dezake haurdun. **Haurdun geratzeaz gain**, harreman homosexualek eta heterosexualek **sexu-transmisioko gaixotasunak** izateko arriskua ere badute, hala nola herpesa, genitaletako garatxoak edo GIBa, HIESa eragiten duen birusa.

Komenigarria da:

• Jarrera lasaia eta **kritikarik gabea** izatea.

• Hitz egitera eta galderak egitera animatzea, ulertzen dituen eta deseroso sentiarazten ez duten hitzak erabiliz.

• Zer ulermen maila duen jakiten saiatzea, haren premiei erantzun ahal izateko.

• Umoreari eustea eta zure deserosotasunaz ere hitz egiteko beldurrik ez izatea, eta zeure balioak eta kezkak partekatzea.

• Hautatzen eta erabakiak hartzen jakitea garrantzitsua dela jakinaraztea.

• JARRERA-OSASUNA

Adin honetan eskeletoa inoiz baino gehiago hazten da; osagai kartilaginoso handia dauka eskeletoak, eta, horregatik, erraz izan ditzake gehiegizko zamak eragindako lesioak. Azken urteotan, gora egin du bizkarreko minak gazteen artean, batez ere pubertaroan.

Badaude zenbait faktore gazteek izaten duten bizkarreko mina azaltzeko, hala nola eskolako motxilen pisua, egoneko bizimodua, eta jarrera desegokiak hartzea.

Etorkizunean bizkarreko arazoak prebenitzeko aholkuak:

- **Motxila**: motxilak ez du gaztearen gorputzaren pisuaren % 10-15 gainditu behar. Komenigarria da lunbarretako uhala eta besagainetan bermatzeko uhal bikoitza izatea; izan ere, uhal bakarreko motxilak (petate motakoak) ornoetako minarekin oso lotuta daude.
- **Aulkian** bizkarra tente eta aurrera begira eduki behar du, ukabilak mahai gainarekin angelu zuzenean, orpoak eta oin puntak zoruan bermatuta eta belaunak aldakekiko angelu zuzenean (edo pixka bat gorago). Oinak lurrera iristen ez badira, jarri iezaiozu haiek ipintzeko aulkitxo bat. Bizkarrak aulkiaren bizkarraldearen kontra irmo bermatuta geratu behar du. Kuxin bat erabil daiteke lunbarrak ondo bermatzeko.
- **Ordenagailuaren aurrean** pantailak begiak baino beherago egon

behar du, 30°ko angelua eginez eta 50-70 cm-ra. Besagainek erlaxatuta egon behar dute; horretarako, besoak mahaian bermatzea eta ukondoak 90°ko angelua izatea komeni da.

Gogoratu ez duela luzaroan jarrera berean eserita egon behar, ordu eta erdian edo bi orduan behin altxatzea, burua albo bietara mugitzea, apur bat ibiltzea... komeni da.

- **Ibiltzean,** burua eta toraxa zut ibiltzea eta takoi baxuko (2-5 cm) oinetako erosoak erabiltzea komeni da.

• TELEBISTA ETA BESTELAKO PANTAILAK

Saihestu telebista, ordenagailua edo bideojokoak gehiegi erabiltzea. Pantailaren aurrean egunean, gehienez ere, 2 orduz egon behar da.

Egunean pantaila aurrean bi ordu baino gehiago igarotzea osasun fisiko eta psikologiko okerragoari lotuta dago: nerabezaroan arreta jartzeko zailtasun handiagoa, irakurmen mailan aurrera egiteko erritmo motelagoa, emaitza okerragoak ulermen probetan, eta ikasketa errendimendu txikiagoa.

- Saia zaitez telebista familian ikusten eta haren edukia eztabaidatzen, ikusten duenari buruzko azterketa kritikoa sustatu eta errealitatea eta fantasia bereizten lagundu, batez ere indarkeria edo sexu-eszenetan.

- Ez piztu telebista ausaz, ikusiko dituen programak eta ordutegiak aldez aurretik hautatzea komeni da.

- Ahal dela, lotara joan baino ordubete lehenago ez luke telebista ikusi edo ordenagailuan edo kontsolan jolastu behar; izan ere, loa galaraz diezaioke eta biharamunean arreta gabe eta suminkorrago egon daiteke. Horretarako, garrantzitsua da telebista, ordenagailua edo bideojoko-kontsolak bere logelan ez edukitzea.

• GIZARTE SAREAK

Garrantzitsua da interneteko segurtasunari buruzko zenbait arreta hartzea; izan ere, norbaitek min emateko erabil litzake haren datuak, informazioa haren nortasuna osteko erabili edo zure seme-alabarenganako gerturatze desegokia izan.

Aholkuak:

- Muga ezazu zure seme-alabaren profilerako sarbidea, haren nortasun-datuak eta bere orrietan argitaratzen duen informazioa pribatua izateko.

- Saihestu informazio pertsonal garrantzitsua jartzea, hala nola telefono-zenbakia, helbidea, eskolaren izena edo osasun-txartelaren zenbakia.

- Esaiozu bere segurtasuna eta osotasuna arriskuan jartzen ez dituzten argazkiak eta bideoak baino ez argitaratzeko.

- Ziurtatu asmatzeko zaila den pasahitza darabilela, eta hiru hilean behin aldatzen duela.

- Esaiozu ez onartzeko ezezagunen adiskidetasun-eskaerarik.

- Eduki komunikazio ona zure seme-alabarekin. Eska iezaiozu zuri esateko pertsona ezezagunek edo eskolako kideren batek gogaitzeko, jazartzeko edo mehatxatzeko asmoz bidalitako mezu pribaturik jasotzen badu.

• TABAKOA

Tabakoaren keak pertsona guztien osasuna kaltetzen du, erretzen dutenena eta inguruan daudenena, batez ere adingabekoena; horiek, gainera, ezin dute saihestu beren kabuz ke inguruan egotea.

Saihestu beti eta egoera guztietan, haurra tabako kez inguratzea, etxean, autoan, senideen eta lagunen etxeetan eta edozein toki publikotan. **Tabakoak ingurura botatzen duen keak nikotina, osagai kartzinogenoak eta toxinak dauzka**.

Erretzen egondako gelak aireztatzeak ez du balio airea garbitzeko. Keak eragindako usaina gutxitu arren, haren osagai kimiko toxikoak zati batean baino ez dira desagertzen, airea guztiz berritzeko denbora nahiko luzea behar baita.

Erretzaileen seme-alabak arrisku-talde berezia dira; izan ere, maizago izan ditzakete arnas gaixotasunak, hala nola pneumonia, bronkitisa eta asma. Osasunerako arazo horiek ez ezik, helduaroan haiek ere erretzaile izateko probabilitate handiagoa dute.

• AIRE ZABALEAN

Saihestu eguzkipean zuzenean egotea, batez ere **eguerdiko orduetan**.

Erradiazio ultramorea biziagoa eta kaltegarriagoa da eguerdi partean; horregatik, hobea da ordu horietarako kanpoaldekoak ez diren jarduerak pentsatzea. Ezin bada, zuhaitz, eguzkitako edo karpa baten gerizpean babestu behar da.

Eguzkitatik babesteko kremak ematen has daiteke bere buruari, hasieran heldu batek gainbegiratuta. Eguzki-kremak **UVA** zein **UVB** izpietatik babestu behar du, eta **fototipoaren** eta **erradiazio ultramorearen indizearen (UMI) arabera** hautatuko da. Gutxienez 25 babes-indizea duen eguzkitako krema erabili. Eguzkitan jarriko diren parteetan eguzkitatik babesteko kremaren geruza lodia ematea komeni da:

- **eguzkitan jarri baino ordu erdi lehenago**, baita lainotuta badago ere;
- **bi edo hiru orduan behin** berriz eman;
- **bainatu ondoren beti**, baina azala ondo lehortu ondoren.

UVA eta UVB irazkidun **eguzkitako betaurrekoak** erabiltzea komeni da. Epe luzera, eguzkitan asko egoteak kataratak eragin ditzake.

Egun eguzkitsu baten ondoren neke handia, zorabioak, goragalea, okadak edo sukarra, azal gorritua eta mindua badauzka, intsolazioa izan dezake. Egin kontsulta zure osasun-zentroan.

Igerilekuan

Haurraren osasuna babesteko, irakats iezaiozu bainatu aurretik eta ondoren dutxatzen, eta beti txankletak, betaurrekoak eta bere eskuoihala erabiltzen.

Itsasoan

Uretako istripuek ondorio oso larriak izan ditzakete. Gogora ezazu itotzea,

digestio-etendurak, etab., gutxieneko ardura batzuk hartuz saihets daitezkeela.

Irakats iezaiozu bainurako egokitutako eta zaintzapeko uretan bainatzen, eta beti sorosleen oharrei kasu egiten.

Esaiozu kasu egin behar diela beti bainatzeko tokietan **bainurako uraren egoerari** eta hondartza inguruko zonaldeei buruz jarritako **jarraibideei eta seinaleei (banderak, ohar-taulak...)**, eta arriskuei buruz ohartarazteko **megafoniaz emandako mezuei**.

Uretan pixkanaka sartzea komeni da, batez ere eguzkitan egon, otordu oparo bat izan edo jarduera fisikoren bat egin ondoren.

Ohartaraz iezaiozu uretatik berehala irten behar duela sintoma arraroren bat sumatzen badu: hotzikara, nekea, buruko mina, hazkura, zorabioa, bertigoa edo zainelduak.

Komun eta aldagela publikoak erabiltzen baditu, **oinak infekzioetatik babesteko oinetakoak** jantzi behar ditu.

E. ISTRIPUEN PREBENTZIOA

Adin honetatik aurrera, arrazoitzeko eta gauzen zergatia ulertzeko gai da, baina lehen ikastaldia inguratzen duten pertsona helduek emandako ereduaren bidez izaten da (segurtasun-uhala erabiltzea, semaforoak eta zebrabideak errespetatzea, jokabide arriskutsurik ez izatea, edari alkoholdunak ez edatea, ez erretzea, etab.).

- Oinezko gisa, toki egokietatik gurutzatzeak eta semaforoak errespetatzeak duten garrantzia erakustea komeni da.

- Babes egokiak erabili behar ditu beti, egiten duen kirolaren arabera (adibidez, babesteko kaskoa bizikletaz, gurpil-oholez etab. ibiltzeko).

- Bizikletan ibiltzen bada, zirkulazio-arauak errespetatzen, eskuinetik joaten eta maniobraren bat egin aurretik jakinarazten irakastea komeni da.

- Komeni da suak, **gasak eta elektrizitateak zer arrisku dituzten eta nola maneiatu erakustea**.

- Autoan, ibilgailuaren atzeko eserlekuan joan behar du beti bidaiari gisa, segurtasun-uhala lotuta duela (baita ibilbide oso laburretan ere), eta goratutako aulki batean, garaiera nahikoa izan arte (135 cm). Adingabeak garraiatzeko araudiari buruz eta haurrak lotzeko sistemei buruz argibide gehiago jasotzeko: http://goo.gl/HxKnrJ.

- Marmokak egonez gero ez bainatu. Ez iezaiozu ukitzen utzi, ezta hareatan badaude ere, ezta zatiak ere, hilda egonagatik ziztadak eragin ditzaketelako.

Marmoka batek heltzen badio:

—Eraman ezazu berehala sorospen-postura.

—Ez utzi ingurua hazkatzen edo igurzten.

—Garbitu ingurua itsasoko urez, eta sekula ez ur gezaz.

—Kendu hondarrak pintza batez, ez eskuarekin, eskularruak erabili ezean.

—Jarri hotza edo izotza plastikozko poltsa batean bilduta 5 minutuz, mina arintzeko.