

2015 / 2016 ikasturtea

HAURREN OBESITATEAREN PREBENTZIOA EGITEKO
PROPOSATUTAKO OSASUN HEZIKETA PROGRAMA

Elisabeth Castañeira Huerta

Zuzendaria: Maria Isabel Elorza Puyadena

Zuzendarikidea: Maria Jose Alberdi Erice

LABURPENA

Sarrera: Osasunaren Mundu Elkartearen (OME) arabera, obesitatea “osasunarentzat arriskutsua den gantz metaketa ez normala edo gehiegizkoa” da eta mundu mailan gizentasuna osasun publikoaren arazo larrietako bat kontsideratzen da XXI. mendean. Gaixotasun honek prebalentzia altua duela ikusi da, komorbilitate larriak eman ditzakeela eta azkenik, arrisku faktore askok prebenigarriak direla ikusi da. Hau dela eta haur eta nerabeen obesitatea prebenitzeko Osasun Heziketa Programa bat proposatzen da.

Helburuak: Euskal Autonomia Erkidegoan haur eta nerabeen obesitatea prebenitzeko Osasun Heziketa Programa bat diseinatzea da Gradu Amaierako lanaren helburua. Helburu nagusia lortzeko helburu zehatzak planteatu dira.

Metodologia: Lehenengo bilaketa bibliografikoa egin da hainbat datu basetan kontsultatuz: *Biblioteca Virtual de la Salud, Pubmed eta Cuiden*. Ondoren, EAEan zentratutako lana denez, Euskadi eta Espainia mailan garrantzitsuak diren ikerketak, artikulak, txostenak eta protokoloak bilatu dira web gune ofizialetan. Bukatzeko, obesitatearen inguruan informazioa bilatzeaz gain, bestelako gaiak jorratzen dituzten lan akademikoak ere bilatu dira, *Google Academico* deritzon bilatzailez baliatuz.

Garapena: Osasun heziketa programaren garapenean talde diana, helburu pedagogikoak, metodologia pedagogikoa, edukiak edo gaitegia eta kronograma zehaztu dira.

Ebaluazioa: Osasun heziketa programa era jarraitu batean osatzea eta hobetzea da honen helburua. Ebaluazioa hiru zatitan banatuko da: lehenengoan, emaitzak aztertuko dira; ondoren, prozesua eta azkenik, programaren egitura.

Ekarpen eta iritzi pertsonala: Erizaintzaren ikuspegiaren aldetik, osasun heziketa gaixotasunen prebentzioa eta osasunaren promozioa bermatzeko tresnaren garrantzia azpimarratzen da. Batez ere, umeei egiten den heziketa etorkizunean gaixotasun askok prebenitzeko erabili daitekeelako. Ondorioz, erizaina ezinbesteko papera betetzen du osasun hezitzailearen rolean. Atal honetan, haurren obesitatearen prebentzioa eraginkorragoa izateko hobekuntzak proposatzen dira. Bukatzeko, nahiz eta lana bide luzea eta oztopoz betetakoa izan, esperientzia oso aberasgarria izan da, profesionalki eta pertsonalki.

AURKIBIDEA

1. Sarrera.....	1
2. Helburuak	4
3. Metodologia	5
4. Proiektuaren garapena	6
4.1. Talde diana	7
4.2. Helburu pedagogikoak	8
4.3. Metodologia pedagogikoa	8
4.4. Edukiak edo gaitegia.....	10
4.5. Kronograma	18
5. Ebaluazioa	19
6. Ekarpen eta gogoeta pertsonala.....	20
8. Eranskinak	25

1.SARRERA

Osasunaren Mundu Elkartaren (OME) arabera, obesitatea “osasunarentzat arriskutsua den gantz metaketa ez normala edo gehiegizkoa” da (1). Beste autore batzuek gaixotasun kronikotzat hartzen dute, multifaktoriala eta konplexua dena eta gorputzeko gantza edo gantz-ehuna handitzea eragiten duena ondorio larriak ekarriz (2). Gantz metaketa hau, kaloria kontsumoa eta energia gastuaren arteko desoreka baten ondorioz ematen da, eta beraz, prebenitu daitekeen eta kutsagarria ez den gaixotasun bat da (3).

Mundu mailan gizentasuna osasun publikoaren arazo larrienetako bat kontsideratzen da XXI. mendean. Izan ere, OMEren arabera, 2010. urtean mundu mailan 42 milioi haur zeuden gehiegizko pisuarekin eta 35 milioi obesitatearekin, gutxi-gora-beherako biztanleriaren %7ra helduz. Gainera, honen prebalentzia gorantz doa bai haurren eta bai helduen kasuan, 1980. urtetik aurrera loditasun tasak bikoiztu egin baitira (1).

“Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos” (OCDE) erakundeak 2014. urtean argitaratutako txostenean, Espainia mundu mailan 10. postuan kokatzen du haur eta nerabeen obesitate kasuen arabera, eta Europako herrialdeekin konparatuz 6. postuan %26-24eko loditasun tasarekin (4).

EAEko (Euskal Autonomia Erkidegoa) datuak berriz, 2005.urtean egindako nutrizio inkestatik lortu dira. Bertan, 4-18 urte bitarteko biztanleriaren %12,2a obesitatea pairatzen duela ageri da, gizonezkoen %12,7a eta emakumezkoen %11,7a. Loditasun prebalentzia altuena mutiletan 11-14 urte bitartean ematen da (%19,4) eta nesketan berriz, 15-18 urte bitartean (%15,6) (5).

Nutrizio desoreka honen arazoa identifikatzeko edota diagnostiko (CIE10-E66) egoki bat burutzeko, hainbat metodo erabili daitezke. Metodologiarik ezagunena eta gehien erabiltzen dena Gorputzeko Masaren Indizea (GMI) da. GMIa kalkulatzeko $\text{pisua(kg)/[altuera (m)]}^2$ formula aplikatzen da (1)(6). Emaitzak interpretatzeko OMEk ezarritako taulak kontuan hartzen dira (ikus 1. eranskina). Beraz, OMEren arabera emaitza 25 Kg/m^2 baino gehiago edo berdin ematen badu pertsonak gehiegizko pisua edukiko du eta 30 Kg/m^2 baino gehiago edo berdin berriz, loditasuna (1).

Hurrekin helduekin ez bezala, GMIa adinaren eta sexuaren arabera interpretatzen da. Horretarako taula batzuk diseinatu zituzten 2004. urtean Obesity Task Force-k (IOTF) eta Orbegozo fundazioak (3). Hala ere, pisua irabazteak ez du beti esan nahi gantz irabazi bat dagoenik. Horregatik, pisu igoera gantzagatik edo gihar-muskulaturagatik

den bereiztea komeni da. Horretarako perimetro brakiala, abdominala, pliege trizipiala edota beste teknika berezi batzuk erabiltzea gomendatzen da, adibidez, hidrodensiometria, Gurney eta Jellifferen monograma edota bioimpedanziometria (7) (8).

Obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentziaren atzean arrisku faktore asko daude elkarrekintzan. Hau da, arrisku faktore batek erlazio zuzena eduki dezake beste arrisku faktore batekin. Horrela geroz eta arrisku faktore gehiago izanez, desoreka hauek pairatzeko probabilitatea handiagotuko da (9)(10). Haurretan ematen diren arrisku faktore orokorrenak 1. Taulan ikus daitezke.

1. Taula- Enkid ikerketaren emaitzak, arrisku faktore orokorrak (2).

OBESITATEAREN ARRISKU FAKTOREAK	
Gizonetan prebalentzia altuagoa	Jaiotze pisua >3500g edo jaiotze pisu gutxi eta ondorengo hazkuntza azkarra.
6-13 urte bitarean	Edoskitze natural eza
Gurasoen ikasketa maila baxua	Gehiegizko kalori sarrera (>38%kcal)
Maila sozioekonomiko familiar baxua	Fruta eta barazki kontsumo baxua
Espainiako hegoaldea eta Kanaria uharteak	Sedentarisinoa eta ohitura ez osasuntsuak
Loditasuna duten gurasoak	Ariketa fisiko eza

Arrisku faktoreak etiologiaren arabera bi multzoetan banatu daitezke: lehenengoa primarioa edo exogenoa da, eta kasuen %95 baino gehiagoetan gertatzen da. Azpimota hau bizi-ohiturekin erlazio zuzena du, eta beraz prebenitu daitekeen mota da (11). Bigarren azpimotan berriz, obesitate endogenoa, sekundarioa edo organikoa daukagu, eta honek hainbat gaixotasun edo tratamenduen ondorioz agertu daiteke, hots, endokrinopatiak, nerbio-sistema zentralaren arazoak, antihistaminikoak hartzea etb. (3)(6).

Arrisku faktore prebenigarriak edota bizi ohiturekin erlazonatutakoak dira Espainia mailan gehiegizko pisuan edo gizentasunean zuzenki eragiten dutenak, hau da, elikadura, ariketa fisikoa eta ohitura ez osasuntsuekin erlazioa dutenak (12).

Alde batetik, elikadura OME eta Europar Batasunaren arabera, osasunaren determinatzaile garrantzitsua dela diote. Horregatik adinarekiko egokia den dieta bat jarraitzea gomendatzen da, orekatua eta askotarikoa. Hau lortzeko, egindako ikerketak *Elikadura piramide*a jarraitzea aholkatzen dute (ikus 2.eranskina). EAEko elikadura datuak aztertuz, 2007.urtean EAEko Osasun Inkestaren arabera, haurrak nahiago dute pasta eta arroz gehiago kontsumitu fruta eta barazkiak baino. Gainera, azken hauen kontsumo egokia ez dute 16-24 urteko biztanleriaren erdiak betetzen (12).

Bestetik, EAeko Osasun Inkestaren arabera, astean hiru alditan gutxienez 30 minutuko jarduerak egitea ariketa fisiko osasuntsua kontsideratzen da. Ikerketa askok baieztatu dute ariketa fisiko egokia mantentzea haurren hazkuntza eta garapen egokiarekin erlazio zuena duela (12). EAeko datuak ikusita, neska eta mutil sedentarioen ehunekoa kezagarria da, 4-15 urteko nesken kasua %58,9koa da eta mutilena berriz %35,5koa (13).

Ohitura ez-osasuntsuarekin erlazioatutako aktibitateak, sedentarismoarekin eta elikadura ez egokiarekin zerikusia dute. Gaur egungo haur eta gazteen arrisku faktoreak ordu asko telebista ikusten edo ordenagailuan pasatzea dira, ez gosaltzea, mokaduak hartzea otorduetatik kanpo, *snackak* edo gozokiak jatea, heldurik gabeko otorduak egitea, eskolara oinez ez joatea etab izango litzateke (6)(14).

Komorbilidadeari dagokionez, haur eta nerabeen obesitateak gaixotasun larriak sortzeko probabilitatea handitzen du bai epe luzera (helduaroan) eta bai epe erdi-motzean (15). Izan ere, herrialde garatuetan, gaixotasun ez-kutsagarriak %60aren heriotza tasa suposatuz zuten eta %47a morbiditatearenak. Halaber, gaixotasun hauek pertsonen bizi baldintzak asko okertzen dute, 8-10 urteko bizi esperantza murriztuz (1) (4). Gainera, gaixotasun hauek biologikoki, psikologikoki eta sozialki eragin dezakete, haurren bizi kalitatea okertuz. Komorbilidade garrantzitsuenak gaixotasun kardiobaskularrak, sindrome metabolikoa, minbiziak, arazo psikologikoak, arnas aparatuko arazoak edota diabetes mellitusa etab. dira. Gainerako gaixotasunak 3. eranskinean azalduko dira (7)(14)(15).

Esandako guztiaren ondorioz, Espainiako osasun eta kontsumo ministeritzak 2004. urtean NAOS estrategia jarri zuen martxan obesitatearen prebentziori, nutrizioaren eta ariketa fisikoaren promozioari buruzko plan integrala osatuz (14). Estrategia honetatik hainbat proiektu eta estrategia berri sortu dira obesitatearen prebentziora eta osasunaren promoziora (ikus 4. eranskina).

Aipatutako datuak aztertuz, gaixotasunak prebalentzia altua duela ikusi da, komorbilitate larriak eman ditzakeela eta azkenik, arrisku faktore askok prebenigarriak direla ikusi ondoren Osasun Heziketa Programa baten proposamena egin da.

Haur eta guraso orok jaso beharko lukete obesitatearen inguruko osasun heziketa sakon bat. Hala ere, proposatutako osasun heziketa hau 6-7 urteko haurretan mugatu da. Nahiz eta EAEn nerabearoan kasu gehiago eman, 6 urtetik aurrera adinetan, "errebote adiposoa" deritzon adipozitoen edo gantz ehunaren zelulen hazkuntza azkarra gertatzen da. Eta hazkuntza azkar hau gehiegizkoa bada, sortutako

adipozitoak helduaroan mantentzeko arriskua dute, horrela etorkizunean obesitatea pairatzeko arriskua handituz. Gainera, aditu batzuk osasun heziketa lehen bai lehen hasi behar dela esaten dute, epe luzera gaixotasunaren prebentzioa eraginkorragoa delako (16) (17) (14).

Osasun heziketa programa, Osakidetzako Politikaren arabera 2020. urterako haurren obesitatearen prebentzio eta osasun promoziorako ezarritako helburuak eta martxan jarritako ekintzen gehigarri gisa izango da (13). Beraz, Osakidetzako PAP (*ekintza programatuena plana*) oinarria hartuz eta gehigarri moduan, erizainak osasun heziketa emango du elikadura osasuntsua, ariketa fisikoa eta ohitura osasuntsuak transmitituz. Horretarako, adin taldearen ezaugarriak kontuan eduki behar dira (6)(18)(19).

Talde dianaren ezaugarriak identifikatzeko, Enrique Garcia Gonzalez egileak aztertutako Jean Piaget-ek egindako sailkapenaren deskribapena kontuan hartzen da. Honetan, haurren garapen intelektuala adinaren arabera lau prozesutan banatzen da. 6-7 urterekin bigarren prozesuan sartuko da, hau da egite aurreko garaia. Adin honetan, garapen motorra eta hizkuntza perfektionatzen hasten dira, pentsamendu sinbolikoa edo irudimenezkoa garatua dute dagoeneko eta egozentrikoki ulertzen dituzte gauzak. Ondorioz, osasun heziketa adinaren arabera moldatua izan beharko da, jolasez eta fantasiaz baliatuz (20).

Osasun hezkuntzaren eremuei dagokienez, bizi estiloan kokatu da, desoreka hau bizimodu osasuntsuarekin prebenitu daitekeen gaixotasuna baita (21).

2. HELBURUAK

Lan honen helburu nagusia Euskal Autonomia Erkidegoan haur eta nerabeen obesitatea prebenitzeko Osasun Heziketa Programa bat diseinatzea da. Horretarako helburu zehatzak planteatu dira:

- Obesitatea aztertzearen garrantzia justifikatzea
- Obesitateak eman ditzakeen arazoak izendatzea
- Obesitatearen ondorioak eta arrisku faktoreak identifikatzea
- Talde diana identifikatzea
- Helburu pedagogikoak formulatzea
- Metodologia pedagogikoak formulatzea
- Osasun Heziketa Programaren edukiak deskribatzea
- Kronograma planifikatzea
- Osasun hezkuntzaren ebaluazioa planifikatzea

3. METODOLOGIA

Lehenik eta behin, osasun heziketa programa bat garatzeko gaiaren inguruan informazio zientifikoa behar da. Horretarako bilaketa bibliografikoa egin da hainbat datu basetan kontsultatuz: *Biblioteca Virtual de la Salud, Pubmed eta Cuiden*. Hau gauzatzeko datu base bakoitzean deskriptoreen (DeCs eta MeSh tesaurora) konbinaketa desberdinak erabili dira operatzaile boolearrak (AND eta OR) erabiliz (ikus 2.taula). Ondoren, bilaketa gehiago zehazteko filtroak erabili dira. Bilatutako artikulua hauek kritikoki errebisatu eta barneratze eta kanporatze irizpideak kontuan hartu dira: ingelesez, gaztelera eta euskarazko artikulua, helduei egindako ikerketak ez hartzea, artikulua 2010. urtetik aurrerakoak izatea etab...

2.Taula- Deskriptoreen konbinaketa. Egite propioa.

DeCs		
Niño Adolescente Obesidad	Prevencion primaria Educación en salud	Prevencion de enfermedades Promocion de la salud
MeSh		
Child Adolescent Obesity	Primary prevention Health education Nursing care	Health promotion Quality of life

Gainera, bilaketa hasiera batean 2015eko abenduan egin zen, baino azkenean, 2016eko maiatzean bilaketa berriz egitea erabaki da, bilaketa bibliografiakoa guztiz eguneratzeko helburuarekin. Horrela, guztira 9 artikulua hautatu dira (ikus 5. eranskina).

Halaber, EAEan zentratutako lana denez, Euskadi eta Espainia mailan garrantzitsuak diren ikerketak, artikulua, txostenak eta protokoloak bilatu dira web gune ofizialetan: *OMEko web orrialdea, Asociacion Española de Pediatría, AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición) web gunea, Asociacion Vasca de Pediatría eta Osakidetza web orrialdea*.

Obesitatearen inguruan informazioa bilatzeaz gain, bestelako gaiak jorratzen dituzten lan akademikoak ere bilatu dira, *Google Academico* deritzon bilatzailez baliatuz: osasun heziketa programa bat garatzeko txostenak eta manualak, EAEko eskola *curriculum*a etab.

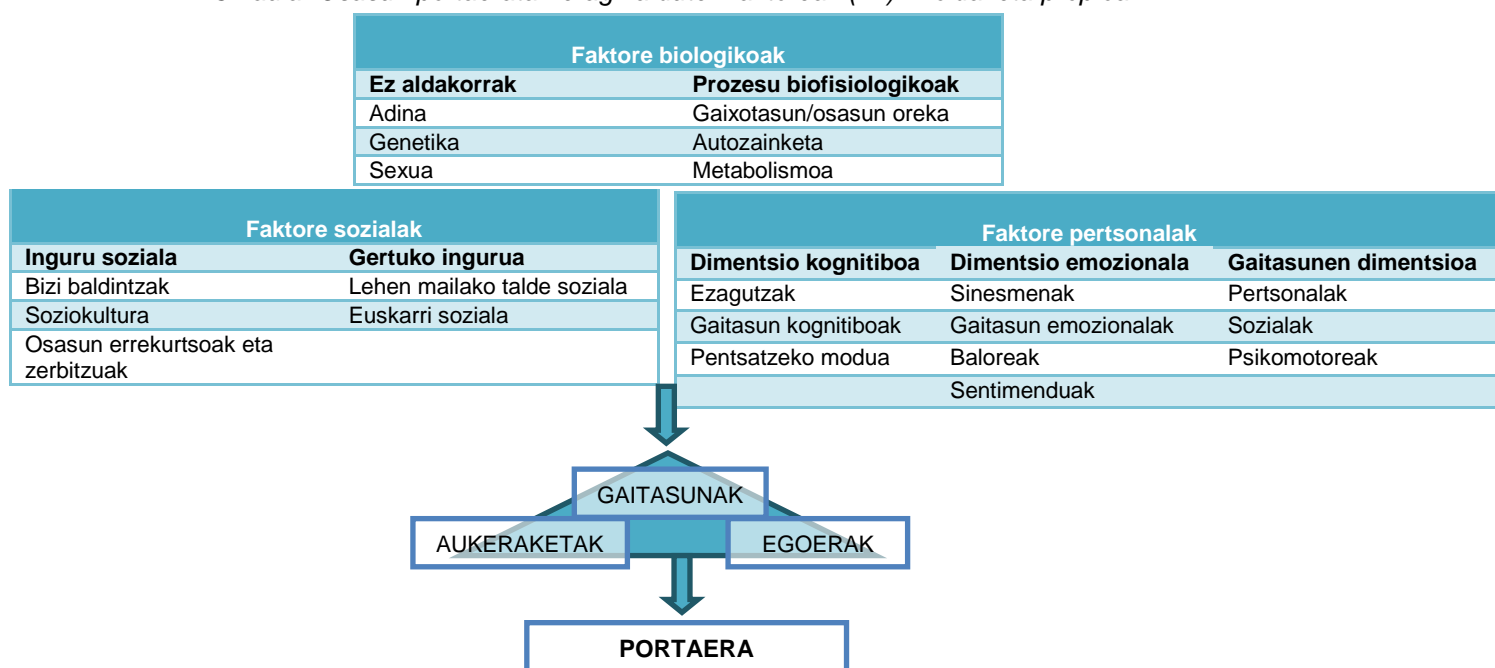
Lan honetan, haurren obesitatea prebenitzeko osasun heziketa programaren proposamena egin denez, proiektua aurrera eraman ahal izateko, etikako komitearen eta osasun hezkuntza emateko aukeratutako instituzioaren baimena lortuko da. Hurrengo pausua, osasun heziketa hasi aurretik bi bilera egitea da, bat gurasoekin eta bestea irakasleekin, hauek haurren heziketan agente garrantzitsuak baitira.

4. PROIEKTUAREN GARAPENA

Osasun heziketa programa garatzeko, *osasun heziketa* kontzeptua aztertu da. OMEren arabera osasun heziketa, “hezkuntza jarduerak egitean datza, osasunaren inguruan ezagutzak handitzearen helburuarekin. Horrela dagozkion baloreak, jarrerak eta osasuna sustatzeko trebetasunak garatzea lortuko da” (21). Beraz, esan daiteke heziketa ez dela motibazioan, informazioan edota ideien inposaketan bakarrik oinarritzen, indibidualki osasunaren inguruan autonomia eta ardura lortzean baizik. Horrela, osasuntsuak diren aukeraketa egokiak egiteko trebetasuna lortzeaz gain, bizitza osasuntsua bultzatuko duen gaitasuna ere lortuko da (21).

Pertsonaren portaeran eta heziketan faktore askok eragin ditzakete, eta hauek aukeraketa osasuntsuetan zuzenki eragingo du. Elkarrekintzan dauden faktore edo dimentsio nagusienak biologikoa, soziala eta pertsonalak dira (ikus 3.taula) (21).

3.Taula. Osasun portaeratan eragina duten faktoreak (21). Moldaketa propioa



Osasun hezkuntza da erizainak duen tresna garrantzitsuetarikoa. Batez ere, lehen arreta mailan lan egiten duten osasun profesionalak, hauek biztanleriatik gertuen daudenak eta kontaktu zuzena dutenak direlako. Horregatik, osasun heziketa, hauen tresna izango da gaixotasunaren prebentzioan eta osasunaren promozioan, bai pertsonan, familian edota komunitatean (21).

Osasun hezkuntza programa garatzeko, talde dianaren portaeran eragina duten faktoreak kontuan hartuko dira. Horretarako, talde dianaren ezaugarriak aztertu dira.

4.1. TALDE DIANA

Osasun hezkuntza Urretxuko Gainzuri ikastola publikoan proposatzea erabaki da. Bertan, 6 eta 7 urte bitarteko haurrak Lehen Hezkuntzako lehenengo mailan kokatzen dira. Eskolak jangela zerbitzua eskaintzen du *Auzolan* enpresaren eskutik. Gainera eskolaz kanpoko jarduerak ere proposatzen ditu: 6-7 urte bitarteko haurrentzako kirol jolasak eta jolasak antolatzen dira eta bertan, adinaren eta beharraren arabera ariketak egiten dira *Zerki* zentroak antolatuta.

Osasun heziketarentzako garrantzitsuak diren esparruak adierazi dira:

- **Zer egin?** 6-7 urteko umeei obesitateari buruzko osasun heziketa programa bat gauzatzea.
- **Zertarako?** Adin honetako haurren obesitatea pairatzearen prebentzioa egiteko.
- **Nori?** Gainzuri ikastolako Lehen hezkuntzako lehenengo mailako haur guztiei. 2 gela daude, totalen 25 haur daude matrikulatuta.
- **Kaptazioa nola?** Eskutitz bat bidaliko da etxera. Gainera, eskolan eta osasun zentroan kartelak jarriko dira.
- **Nork?** Zumarragako Osasun Zentroko erizainak egingo du osasun heziketa. Erizaina erizaintza komunitarioko edo pediatriako espezialista izatea izango litzateke egokiena.
- **Non?** Gainzuri ikastolan.
- **Noiz?** Kronograman zehaztutako egunetan.

Talde dianaren osasun beharrak aztertzeko, osasun heziketaren hasieran, hurrei galdetegi bat egingo zaie jolas bat izango balitz bezala. Galdetegi honekin, hurrek gaiaren inguruan dituzten ezagutzak, ohiturak eta motibazioa aztertu dira (ikus 4.4- Edukiak edo gaitegia, 0. gaia).

Gainera, proposatutako osasun heziketa, hurrek eskolan hartutako kompetentziekin bat egin eta beraien jakintzara egokitzeko, aurretik EAEan ezarritako eskola *curriculum*-a, bertako gaitegia eta hurrek lortu beharreko helburuak kontuan hartu dira. Bertan, obesitatearen prebentzioarekin erlazioa duten eremuak natura, gizarte eta kultura inguruaren ezaguera eta osasun hezkuntza dira (22).

Beraz, antzemandako beharrak eta eskolako *curriculum*-ean ageritakoa kontuan hartuz, helburu pedagogikoak finkatuko dira.

4.2. HELBURU PEDAGOGIKOAK

Helburu pedagogikoak honako bi multzoetan sailkatu dira: helburu orokorrak eta helburu espezifikoak. Azken hauek helburu orokorra lortzeko planteatu dira:

Helburu orokorra: 6-7 urteko umeek bere egunerokotasunean ohitura osasuntsuak sustatzea obesitatearen prebentzioa gauzatzeko helburuarekin

Helburu zehatzak: 6-7 urteko umeek hurrengoak lortuko dute:

- Obesitatearen prebentzioaren eta osasun haztearen garrantzia identifikatzea ikastaro amaierarako
- Ariketa fisikoa eta osasunaren arteko harremana deskribatzea ikastaro amaierarako
- Egunero hartu behar diren elikagai osasuntsuak identifikatzea ikastaro amaierarako
- Obesitatea ekiditeko gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak ezberdintzeko gai izatea ikastaro amaierarako
- Obesitatea ekiditeko gomendagarriak diren eta ez diren edariak ezberdintzeko gai izatea ikastaro amaierarako
- Gosari osasuntsu baten prestaketa laguntzarekin egitea ikastaro amaierarako
- Ohitura ez-osasuntsuak zeintzuk diren adieraztea ikastaro amaierarako

4.3. METODOLOGIA PEDAGOGIKOA

Programan erabiliko den metodologia edo estrategia hurren adinari eta ezaugarriei egokitua izango da. Hau da, hurren ezaugarriak eta egoera biopisikosoziala kontuan hartuko da, ikuspegi holistikoa edukiz.

Ikasleei ikasketa prozesuan laguntzeko, lehengo gaiaren inguruan dakitena ezagutu behar da, sentimenduak identifikatuz. Ondoren, ikasleei gaiaren inguruan egokitutako informazioa eman behar zaie. Azkenik, gaiaren inguruan erreflexionatu, hitz egin eta lortutako gaitasunak praktikan jartzea gomendatzen da (23).

Ikasketa prozesua lortzeko, hainbat metodo eta teknika desberdin daude (ikus 4.taula):

- **Adierazpen edo ikerketa teknika:** gai unitatea hasi aurretik erabiltzen den teknika da. Helburu nagusia, gaiaren inguruan sarrera bat egitea ikasleen esperientziekin eta ezagutzeekin. Horrela, gaitasun emozionala garatuko da.

- **Erakuste teknika:** gaiaren inguruan informazioa emateko, egiaztatzeko, ezagutzak berrantolatzeko erabiltzen den teknika da. Teknika honek gaitasun kognitiboak garatzeko helburua du.
- **Analizatze edo hausnarketa teknika:** errealitatean gertatzen diren egoerak analizatzeko, sentimenduak eta sorburuak identifikatzeko erabiltzen den teknika. Horrela gaitasun kognitiboak eta emozionalak garatuko dira.
- **Gaitasunezko teknika:** gaitasun pertsonalak, sozialak eta psikomotorrak garatzeko erabiltzen den teknikak da. Hau da, egoera baten aurrean aukeraketa egokia zein izango litzateke entrenatzean datza (21).

Teknika hauetaz gain, badaude beste teknika batzuk ere. Hauen artean, **agurtze teknikak** daude, programaren hasieran, konfiantza giroa sortzeko helburua duena. Gainera, gai unitate berria hastean, aurrekoaren errepassoa egitea aholkatzen da, gaiaren edukia finkatzeko (21).

4.Taula. Osasun proiektuaren edukiak garatzeko proposatutako metodologia teknikak. Egite propioa.

Teknika multzoa	Proposatutako teknika	Ezaugarriak
Adierazpen edo ikerketa teknika	Ideien tximista	Idei baten edo batzuen esanahia ematea. Ondoren denon artean erantzunak aztertu behar dira
	Galdetegia	Banaka edo taldeka galdetegi bat erantzun behar da. Ondoren denon artean erantzunak aztertu behar dira
Erakuste teknika	Irakurketa	Gai baten inguruan irakurtzea edo informazioa jasotzea. Ondoren talde osoarekin komentatu, diskusio bat egin edo informazioa partekatu behar da.
	Bideoa diskusioarekin	Gai baten inguruan bideo bat ikustea. Ondoren talde osoarekin diskusio bat edo informazioa partekatu behar da
Analizatze edo hausnarketa teknika	Ariketa	Banaka edo taldeka ariketa bat osatzea. Horrela, gaiaren inguruan hausnarketa egingo da. Bukaeran, talde osoarekin zuzenduko da
Gaitasunezko teknika	Gaitasunen erakusketa entrenamenduarekin	Gaitasun psikomotorra lantzeko erabiltzen den teknika

4.4. EDUKIAK EDO GAITEGIA

Osasun proiektuaren helburu pedagogikoak lortzeko, 5. taulan aurkezten den gaitegia proposatzen da. Gaitegi bakoitzean lortu nahi diren helburuak, edukiaren azalpena eta proposatutako jarduerak planteatu dira. Proposatutako jarduerak aldatu daitezke talde dianaren beharren arabera.

5.Taula. Osasun heziketaren gaitegia. Egite propioa.

0. GAIA	“Elkar ezagutu, elkar jolastuz”
1. GAIA	“Osasuntsu eta indartsu hazi nahi dut”
2. GAIA	“Ariketa fisikoaren super jolasa”
3. GAIA	“Elikadura osasuntsuaren super jolasa”
4. GAIA	“Gosari magikoa”

0.GAIA: Elkar ezagutu, elkar jolastuz

Helburuak:

- Osasun heziketaren partaide guztiak (haurrak, erizainak, ikasleak...), elkar ezagutzea eta konfiantzazko inguru bat sortzea.
- Osasun heziketaren inguruan haurren osasun beharrak izendatzea.

Proposatutako jarduerak:

0.1- Pinpon pilota jolasa

Haurrak agurtu ondoren, lurrean esertzeko eskatuko zaie guztion artean borobil bat eginez. Erizainak bere burua aurkeztuko du eta bere janari eta kirol edo jolas gustukoena zeintzuk diren adieraziko ditu. Ondoren, pilota ume bati pasako dio eta berdina egiteko adieraziko dio. Bukaeran haur guztiek aurkeztu egingo dira, elkar ezagutuz eta gaiari sartuz.

0.2- Zer uste duzue?

Osasun heziketa hasi aurretik, jolas moduan galdetegi bat egingo zaie. Erizainak galderak talde osoarentzat egingo ditu (ikus 6. Eranskina). Galdera bakoitzaren erantzuna semaforoaren koloreekin erantzungo da, horretarako haurrak 3 koloretako paperak izango ditu eta erantzunaren arabera papera bat erakutsiko dute:

- Berdea: Bai / askotan
- Horia: Ez dakit / erdizka / noizean behin
- Gorria: Ez / gutxitan

Erizainak erantzun bakoitza zenbat hurrek aukeratzen duen idatzi behar du. Horrela talde dianaren gaiaren inguruan beharrak identifikatuko ditu.

1.GAIA: Osasuntsu eta indartsu hazi nahi dut

Helburua:

- Obesitatearen prebentzioaren eta osasun haztearen garrantzia identifikatzea ikastaro amaierarako

Edukia:

Haurrak ohitura osasuntsuak hartzearen garrantzia indartu behar da, bereganatzen diren ohitura hauek helduaroan mantentzearen probabilitatea handia dutelako. Beraz, osasuntsu haztearen garrantzia transmitituz obesitatea eta beste gaixotasun batzuk prebenituko lirateke. EAEko Gobernuaren eta Nazioarteko Estadistika Insituaren arabera, haurtzaroan bereganatu behar diren ohitura osasuntsuak elikadura, loa eta ariketa fisikoa dira. Nerabezaroan berriz, tabakoa, alkohola eta drogak gehituko dira (12).

1.gai unitate honetan, osasuntsu hazteko eta ohitura osasuntsuak bereganatzeko urrats nagusiak aipatuko dira elikaduraren eta ariketa fisikoaren inguruan. Gainontzeko informazioa hurrengo gaietan emango da:

- Elikadura: adinarekiko egokia den dieta bat jarraitzea, orekatua eta bariatua. Denetik jan behar da kantitate egokian. Azukredun edariak eta janariak saihestu behar dira, baita orduz kanpo jatea ere (12)(14).
- Ariketa fisikoa: 5-17 urte bitarteko haurrek egunean 60 minutuko ariketa fisikoa egin behar dute, hainbat ariketa desberdin konbinatuz (24). Telebista ikustea eta bideojokoetan jolastea saihestu behar da, hauek egunean baino 2h baino gutxiago egitea gomendatzen da (14).

Proposatutako jarduerak:

1.1- Un gigante en la pandilla ipuina

Mapfre fundazioak osasun ohiturei buruzko bideo bat jarriko da proiektorean, 7:49 minutu irauten dituena (25). Bideoan emandako azalpenak ipuin fantasiosoaren bidez egiten da, haurrek ohitura osasuntsuak jolas moduan ulertzeko eta motibatuzeko. Lunatus irakasleak ohitura osasuntsuak transmititzen die haurrei, baina Alexek ez dio kasurik egiten eta gaixotu egiten da. Hau ikusten bukatu ondoren, erizainak diskusio txiki bat egiten edota beraien iritzia aztertzen saiatuko da (21). Horretarako galdera batzuk egingo dira:

- Zerekin sortu dute osasunaren edabea?
- Lunatusaren formula erabiliz (osasuntsu jatea, egunero gosaltzea eta ariketa fisikoa egitea) Alex gaixotzea ekidingo genuke?
- Zer kirol egiten du Paulak osasuntsu mantentzeko? Egokia dela uste duzue?

- Uste duzue garrantzitsua dela denetatik jatea nahiz eta ez gustatu elikagaien bat?

1.2- Osasuna bizitzan borobildu

Un gigante en la pandilla ipuinaren galderak erantzun ondoren, ikusitako bideoarekin erlacionatutako ariketa bat egingo da ikasitakoa barneratzeko (21). Horretarako haur bakoitzari fitxa bat emango zaio, bertan ohitura osasuntsuak aukeratu eta borobildu behar ditu (ikus 7.eranskina). Ariketa bukatzean, erizainak ariketa zuzendu egingo du eta zalantzak argituko ditu, bukaeran laburpen bat eginez.

2.GAIA: Ariketa fisikoaren super jolasa

Helburuak:

- Ariketa fisikoa eta obesitatearen arteko harremana barneratuta izatea ikastaro amaierarako
- Ohitura ez-osasuntsuak zeintzuk diren adieraztea ikastaro amaierarako

Edukia:

Ariketa fisikoa osasunaren determinatzaile garrantzitsu bat da, beraz, ariketa fisikoa ez praktikatzeak eragin negatiboa edukiko du haurren hazkuntza osasuntsuan. Izan ere, hainbat gorputzeko prozesuetan edo patologietan eragin dezake: Gaixotasun kardiobaskularretan (arteria koronarioetako gaixotasunak, hipertentsioa, muskuluen indarra...), gaixotasun metabolikoetan (Diabetes mellitus eta obesitatea), depresioan edota lokomozio aparatuan (oreka, hezurak..) (24).

OMEren arabera, 5-17 urte bitarteko hurrek egunean 60 minutuko ariketa fisiko moderatu-intentsua egitea gomendatzen da, eta geroz eta gehiagotan egin osasunarentzat onuragarriagoa izango dela diote. Gainera, ariketa fisikoa 4 multzoetan sailkatzen da praktikatutako behar den maiztasunaren arabera (24):

- Egunero: Egunero praktikan jarri beharrekoak. Horrela, haurrak ohitura osasuntsuak hartzen joango dira. Gainera, ariketa hauek ariketa fisiko moderatu-intentsuaren oinarria izango dira. Adibidez: eskailerak erabiltzea igogailua ordeztu, eskolara oinez joatea posible bada, kalean jolastea etab.
- 4-6 egun astean: jolasak (korrika egitea, jolas tradizionalak...) eta ariketa fisiko aerobikoak (futbola, igeriketa, eskubaloia...) proposatzen dira. Ariketa hauei 30 minutu baino gehiago eskaini behar zaie.
- 3 egun astean: muskulua indartzeko (saltoak, arte martzialak...) eta malgutasuna (dantza, gimnasia artistikoa...) handitzeko ariketak egitea

gomendatzen dira. Ariketa hauek muskulatura eta hezurak indartuko dute, haurren hazkuntzan lagunduz.

- Saihestu beharrekoak: sedentarismoarekin erlazionatutako ariketak daude. Hauek obesitatearen arrisku faktoreak izango dira. Adibidez: telebista ikustea, bideojokoetan ibiltzea etab. Egunean 2 ordu baino gehiago praktikatzean osasunarengan eragingo dute.

Proposatutako jarduerak:

2.1- Jolastea gustatzen zaigu!

Ideien tximista ikerketa teknika erabiliko da taldearen ezaugarriak antzemateko eta gaia haurren egunerokotasunera eramateko (21). Alde batetik, haurrei “zer gustatzen zaizue egitea zuen denbora librean edo eskolan ez zaudetenean?” galdera egingo zaie. Erantzuna adierazteko banaka egingo da, horretarako eskua altxatuko dute erantzuna eman aurretik. Erizainak, arbelean idatzitako ditu erantzun guztiak bi multzoetan banatuz: ariketa osasuntsuak (sokasaltoan jolastea, dantzatzea, igeri egitea...) eta sedentarismoarekin erlazionatutako ariketak (bideojokoak, telebista ikustea...).

Beste aldetik, “zer uste duzue osasunarentzat egokiagoa dela kirola egitea edo telebista ikustea?” galdera egingo zaie. Ondoren, erantzunen arabera azalpena emango du erizainak.

2.2- Erase una vez el cuerpo humano- Ariketa fisikoa

Ariketa fisikoaren inguruan eduki teorikoak azaltzeko *Erase una vez el cuerpo humano moverse es sano* liburua jarraituko da (26). Erizainak ipuina irakurriko du, liburuaren atal garrantzitsuenak eta erakargarrienak proiektorean jarriz aurkezpen moduan.

2.3- Ariketa fisikoaren piramidea

Azalpen teorikoak eman ondoren, hurrek informazioa barneratu eta praktikan jartzeko *ariketa fisikoaren piramidearen* jolasa egingo da.

Jolasa ulertzeko, lehenik eta behin semaforoaren kolorearen esanahia azalduko da, hau da, gorria gelditu, horia kontuz eta berdea aurrera esan nahi duela.

Umeei denbora librean egiten dituzten jarduerak semaforoaren kolorearen arabera eta piramidearen arabera sailkatuko dira:

- Piramidearen oinarrian, berdea, eguneroko bizitzan gomendatzen diren ariketak egongo dira. Adibidez, eskolara oinez joatea, etxera joateko eskailerak erabiltzea igogailua ordez etab.
- Piramidearen erdialdean, horia, astean hainbat alditan egin behar diren ariketa

fisikoak edota jokoak kokatzen dira. Adibidez: futbolean jolastea, dantza...

- Piramidearen gailurrean, gorria, ariketa sedentarioak egongo dira, hots, telebista ikustea, bideojokoetan ibiltzea etab. Ekidin beharreko ariketak dira.

Ondoren, umeak 3 partaideko taldeetan banatuko dira. Hauek 3 fitxa multzo jasoko dituzte; egunero egin behar direnak, astean hainbat alditan egin beharrekoak eta sedentarismorekin lotutako ariketak. Banatutako multzo bakoitzetik gehien gustatzen zaizkien 2 edo 3 marrazki aukeratu eta hauek margotu behar dituzte. Margotu dituzten marrazkian piramidean kokatu behar dituzte azaldutako metodoaz baliatuz. Azkenik, erizainak talde bakoitzeko piramidea zuzenduko du dagokion azalpenak emanez (ikus 8.eranskina).

3.GAIA: Elikadura osasuntsuaren super jolasa

Helburuak:

- Egunero hartu behar diren elikagai osasuntsuak identifikatzea ikastaro amaierarako
- Obesitatea ekiditeko gomendagarriak diren eta ez diren elikagaiak ezberdintzeko gai izatea ikastaro amaierarako
- Obesitatea ekiditeko gomendagarriak diren eta ez diren edariak ezberdintzeko gai izatea ikastaro amaierarako
- Ohitura ez-osasuntsuak zeintzuk diren adieraztea ikastaro amaierarako

Edukia:

Gaur egungo haurren elikadura mediterranearen dietatik urruntzen ari da elikadura desorekatua eta ohitura ez-osasuntsuak ezarriz. Halaber, janari azkarraren kontsumoa handitzen, fruta eta barazkien kontsumo jaisten, gatzaren kontsumo igotzen etab. ari da (27).

Elikadura osasuntsua izan dadin, orekatua eta askotarikoa izan behar da. Janaria 5 jatordutuan banatu behar da eta jatordu bakoitzak bere proportzioa mantendu behar du: Gosaria %20a, hamaiketakoa %10a, bazkaria %35a, merienda %10a eta afaria %25a. Elikadura osasuntsua sustatzeko honako hauek dira kontuan hartu beharrekoak (27) (28):

- Jatorri begetala duten elikagaien kontsumoa sustatu, egunero hartu behar diren elikagaiak baitira. Adibidez: fruta, barazkiak, zereal integralak (ogia, pasta eta arrosa), oliba olioia eta gantz gutxiko esnekiak.
- Arraina, arrautzak, haragia, lekak, fruitu lehorrak... aurrekoak baino maiztasun gutxiagoarekin kontsumitu behar dira.

- Kaloria handiko eta elikadura balio gutxiko janariak (opilak, snackak, gozokiak, patata frijituak...) haragi gorriak eta deribatuak, gurinak gutxi kontsumitu behar dira.
- Edarien artean ura da gehien kontsumitu behar dena, egunean 1 edo 2 litro. Azukre ugarikoak saihestu behar dira. (ikus 9.eranskina)
- Adinaren arabera janari kantitatea kalkulatu.
- Familiarekin otorduak egin, ordutegiak errespetatuz.
- Gosari osoaren ohitura hartzea.
- Kontuz ohitura ez osasuntsuekin: Orduz kanpo jatea, telebistaren aurrean gozokiak jatea...
- Ez erabili janaria sari edo zigor moduan

Proposatutako jarduerak:

3.1- Elikagaien supertaula

Haurrek egunero zer jaten duten eta zer ez aztertzeko, taula txuri bat emango zaie ikasle bakoitzari. Bertan astean zehar egunero jan dutena idatzi edo marraztu beharko dute (ikus 10. eranskina).

Ondoren, erizainak galdetegia jasoko du, eta erantzunak taldearen artean partekatuko dira. Aukera osasuntsuenak zeintzuk diren adieraziko dira dagozkion azalpenak emanez.

3.2- Erase una vez el cuerpo humano- Elikadura

Elikaduraren inguruan eduki teorikoak azaltzeko *Erase una vez el cuerpo humano la nutrición: salud y alimentacion* liburuja jarraituko da (29). Erizainak ipuina irakurriko du, liburuaren atal garrantzitsuenak eta erakargarrienak proiektorean jarriz aurkezpen moduan. Horrela haurren ulermena eta motibazioa indartuko da.

3.3- Semaforoaren platera

Azalpen teorikoak eman ondoren, haurrek informazioa barneratu eta praktikan jartzeko *semaforoaren platera* jolasa egingo da.

Jolasa ulertzeko, lehenik eta behin elikagaien multzoen sailkapenaren azalpena emango zaie. Hasteko, semaforoaren kolorearen esanahia azalduko da, hau da, gorria gelditu, horia kontuz eta berdea aurrera esan nahi duela.

Ondoren, elikagaiak 3 multzoetan banatuko dira, gutxi hartu behar diren elikagaiak, astean zehar nahiko hartu behar direnak eta bukatzeko, egunero hartu behar direnak.

Azkenik, semaforoaren kolorearen esanahia elikagaien 3 multzoekin lotuko da:

- Berdea: aurrera, egunero hartu daitezkeen elikagaiak, oso osasuntsuak dira. Adibidez: fruta, barazkiak, esnekiak...
- Horia: kontuz, astean zehar nahiko hartu behar dira, baina ez egunero. Adibidez: arrautzak, lekak, haragia...
- Gorria: gelditu, ez dira osasuntsuak beraz, hartu noizbehinka. Adibidez: gozokiak, opilak, azukredun edariak...

Ondoren, umeak 3 partaideko taldeetan banatuko dira. Talde bakoitzak orri batean marraztutako plater bat jasoko du. Platerak 3 zatitan banatuta egongo da. Taldeka plateraren zati bakoitza semafoaren kolore desberdinekin margotuko dute. Platera margotu eta gero, elikagai desberdinen irudiak emango zaizkie eta platerean kokatzen saiatu beharko dira lehen azaldutako sisteman oinarrituz. Azkenik, erizainak talde bakoitzeko platera zuzenduko du dagokion azalpenak emanez (ikus 11. eranskina).

4.GAIA: Gosari magikoa

Helburuak:

- Helburu orokorra lortzeko zein espezifikoen finkapena lortzeko.
- Gosari osasuntsu baten prestaketa laguntzarekin egitea ikastaro amaierarako

Edukia:

Gosarian hartzen diren elikagaiak egun osoaren mantenugaiaren %20-25a suposatuta beharko lukete. Gosari oso batek esneki bat, fruta eta zerealak izatea aholkatzen dute. Baina, askotan goizeko presengatik ez da behar bezala gosaltzen eta honek ondorio negatiboak ekar ditzake haurrengan, adibidez, arretaren murrizketa, errendimendua jaistea lehenengo orduetan... Gainera, lehenengo orduan gosaltzen ez bada, hamaiketakora edo bazkarira gose gehiagorekin iristen dira eta, ondorioz elikagai kantitate handiagoa, modu azkarrago batean eta jana kalitate txarragoak (gozokiak, patata frijituak...) jateko joera izaten dute (28).

Proposatutako jarduerak:

4.1- Gosari magikoaren prestaketa

Gosari osasuntsu eta orekatu bat prestatu eta hartuko da, horrela egunerokotasunean aplikatzearen garrantzia ulertuko dute eta gaitasunak eskuratuko dituzte. Gosaria prestatzeko, mahaia jartzeko eskatuko zaie.

Elikagaiak era erakargarri batean prestatzen saiatu behar da, haurren motibazioa indartzeko. Banatzen diren elikagaiei buruz, azalpen labur eta sinple bat emango da bakoitzaren garrantzia uler dezaten.

4.2- Haur osasuntsuen murala

Murala egitearen helburu nagusia, 2. eta 3. gaietan egindakoa erreparatzeko eta umeek informazioa barneratzeko da. Hasieran, erizainak osasuntsu elikatzearen eta ariketa fisikoaren ezaugarri eta kontzeptu garrantzitsuenak birgogoratuko ditu. Ondoren 2.3 eta 3.3. ariketetan egindako material didaktikoa mural batean itsatsi egingo dute, hau da, *ariketa fisikoaren piramidea* eta *semaforoaren platera*. Honetaz gain, gosari osasuntsu baten marrazkia gehitu dezakete. Azkenik, Denen artean egindako murala, ikasgelan kokatuko dute, horrela haurrek egunero ikusiko dute, epe luzera ohitura osasuntsuak barneratzeko helburuarekin.

4.5. KRONOGRAMA

6.Taula- Osasun heziketa proiektuaren kronograma. Elaborazio propioa.

GAIA	Ariketa	Denbora	Osasun agentea	Eguna	Lekua	Errekurtsoak	Metodologia pedagogikoa
0.Gaia Elkar ezagutu, elkar jolastuz	Pinpon pilota jolasa	10 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/07	Ikasgelan	Pilota	Agurtze teknika
	Zer uste duzue?	10 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/07	Ikasgelan	Galdetegia, koloretako paperak (berdea, horia eta gorria)	Ikerketa teknika- galdetegia
1.Gaia Osasuntsu eta indartsu hazi nahi dut	Un gigante en la pandilla ipuina	30 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/07	Ikasgelan	Ordenagailua, proiektorea, internet-a eta bozgorailuak	Erakuste teknika- bideoa diskusioarekin
	Osasuna bizitzan borobildu	15 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/07	Ikasgelan	Fitxak, arkatzak eta hurrak esertzeko aulkiak eta mahaiak	Analizatze edo hausnarketa teknika- ariketa
2.Gaia Ariketa fisikoaren super jolasa	Jolastea gustatzen zaigu!	10 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/14	Ikasgelan	Arbela eta klarionak	Ikerketa teknika- ideien tximista
	Erase una vez el cuerpo humano- Ariketa fisikoa	20 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/14	Ikasgelan	<i>Erase una vez el cuerpo humano</i> liburua, ordenagailua, proiektorea eta USBa	Erakuste teknika- irakurketa
	Ariketa fisikoaren piramidea	30 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/14	Ikasgelan	Fitxak, margoak, guraizeak, itsasteko kola eta hurrak esertzeko aulkiak eta mahaiak	Analizatze edo hausnarketa teknika- ariketa
3.Gaia Elikadura osasuntsuaren super jolasa	Elikagaien supertaula	10 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/21	Ikasgelan	Fitxa eta arkatzak	Ikerketa teknika- galdetegia
	Erase una vez el cuerpo humano- Elikadura	20 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/21	Ikasgelan	<i>Erase una vez el cuerpo humano</i> liburua, ordenagailua, proiektorea eta USBa.	Erakuste teknika- irakurketa
	Semaforoaren platera	30 min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/21	Ikasgelan	Fitxak, margoak, guraizeak, itsasteko kola eta hurrak esertzeko aulkiak eta mahaiak	Analizatze edo hausnarketa teknika- ariketa
4.Gaia Gosari magikoa	Gosari magikoaren prestaketa	40 min	Erizaina, ikasgelaren tutorea eta jangelaren arduraduna	2016/10/28	Jangelan	Hurrak gosaltzeko mahaiak eta aulkiak eta gosaltzeko elikagaiak: jogurtak, esnea, zereal integralak, galletak, fruta ugari...	Gaitasunezko teknika- Gaitasunen erakusketa entrenamendurekin
	Haur osasuntsuen murala	50min	Erizaina eta ikasgelaren tutorea	2016/10/28	Ikasgelan	Kartulinak, guraizeak, margoak, tenperak, itsasteko kola, pegatinak edota beste dekorazio materiala	Analizatze edo hausnarketa teknika- ariketa

5. EBALUAZIOA

Ebaluazioaren helburua osasun heziketa programa osatzea eta hobetzea da, programaren efikazia hoberena lortzeko. Beraz ebaluazioak, ikaskuntza prozesuaren funtzio pedagogikoa izango du, eta plangintza eta interbentzio fasearen oinarria izango da. Ebaluazio holistiko eta integratua gauzatzeko, ikuspuntu desberdinak hartu behar dira kontuan. Ondorioz, ebaluazioa programan parte hartu duten pertsona orok gauzatzeko dute: erizainak, irakasleak eta ikasleak (21).

Nahiz eta ebaluazioa jarraitua izan eta programaren prozesu osoan zehar gauzatu, hiru zatitan banatuko da ebaluatzen den prozesuaren arabera. Lehenengoan, emaitzak aztertuko dira; ondoren, prozesua eta azkenik, programaren egitura aztertuko da.

Emaitzak aztertzeko, hasieran formulatutako helburuak bete diren edo ez analizatu behar da. Beraz, garrantzitsua izango da talde dianaren ezaugarriak eta beharrak ondo aztertzea eta osasun heziketa beraiei moldatzea (21). Emaitzak ebaluatzeko, *Elkar ezagutu, elkar jolastuz gaien*, 0.2. puntuko galdetegia berregingo da: programa bukatzerakoan, 6 hilabetera eta 12 hilabetera pasatzea proposatzen da. Horrela helburuak epe luzera lortu eta mantendu diren egiaztatuko da (ikus 6. Eranskina).

Osasun heziketaren programaren **prozesua** ebaluatzeko, aldiz, proposatzen diren interbentzioak eta jarduerak aztertuko dira. Horretarako partaideen asistentzia maila, parte hartzea, talde dianaren ezaugarriei moldaketa, ariketak nolakoak diren etab. ebaluatu behar dira (21). Proiektu honentzako, ikasleei galdetegi txiki eta errez bat egitea proposatzen da. Horrela saio bakoitzaren gogobetetzea eta haurren pertzepzioa aztertuko da (ikus 12. eranskina).

Azkenik, programaren **egituraren** eta errekurtsoen ebaluazioa egingo da. Horretarako, lokalaren, sesio bakoitzaren irauperenaren, materialaren didaktikoaren, hezitzailearen (erizaina) eta ordutegiaren inguruan galdetuko da (21). Haurren adin txikiaren ondorioz, galdetegia programaren bukaeran irakasleei egitea proposatzen da (ikus 13. eranskina).

6. EKARPEN ETA GOGOETA PERTSONALA

Gaur egungo osasun sisteman nahiz eta gaixotasunaren prebentzioa eta osasunaren promozioa kontzeptuak ezarri diren arren, askotan arazoan edo patologien sendaketan eta tratamenduan zentratzen da, gaixotasuna agertu aurretik esku hartzearen eta prebentzioaren garrantziaz ahaztuz.

Erizaintzaren ikuspegiaren aldetik, **osasun heziketa** gaixotasunaren prebentzioa eta osasunaren promozioa bermatzeko tresna moduan erabiltzearen garrantzia azpimarratu nahi dut. Hau honela, umeentzat zuzendutako osasun heziketa etorkizuneko gaixotasun ugari prebenitzeko erabili daiteke. Izan ere, heziketarekin lortutako ezagutzak eta gaitasunak, epe luzera, haurren bizi ohituren, ideien, sinesmenen eta autozainketaren funtsezko oinarria izango dira.

Ondorioz, **erizaina** osasun hezitzaile moduan ezinbesteko papera betetzen du, erabaki osasuntsuak hartzeko sustapenean, motibazioan, gaitasunen eta jarreraren bultzatzean, inguruan dauden tresnak edo baliabideak egokitzapenean, informatzean etab. Horrela, gaixotasunaren prebentzioa goiztiarra egingo da, hau da, arazoa agertu aurretik eskua hartzea, etorkizunean arazo askoren intzidentzia murriztuz.

Obesitatearen prebentzioari dagokionez, esan beharra dago nahiz eta Espainia mailan estrategia ugari martxan jarri diren arren, gaixotasunaren tasak igotzen jarraitzen dutela, bai haurrei dagokienez eta baita helduei dagokienez ere. Gaur egungo gizarteak ez du obesitatea gaixotasuntzat hartzen eta pentsamendu hau intzidentzia igoeraren sorburu nagusia dela uste dut. Horrela, osasuntsuak diren ohiturak hartzearen garrantzia gutxiesten da, hau da, elikadura osasuntsua eta ariketa fisikoak egiteak ez duela eragin zuzenik gaixotasunaren prebentzioan pentsatzea. Honen ondorioz, azkeneko urtetan adingabetan gaixotasun askok azalerraten ari dira: obesitatea, minbiziak, depresioak, arazo psikologikoak...

Beraz obesitatearen prebentzioa eraginkorragoa izateko, beharrezkoa da proposatzen diren osasun hezkuntza programak, estrategia integral, holistikoa eta ikuspuntu askotarikoa izatea, haurren inguru sozial guztian eraginez, hau da, gurasoetan, lagunetan, irakasletan, komunitatean...

Ondorioz, nik proposatutako osasun programaren **hobekuntza** arlo honetatik joango litzateke. Nik erizain bezala, haurrentzat proposatutako programa osatzeko, beste bi osasun heziketa programa egingo nituzke gurasoentzat eta irakasleentzat, umeen osasun ohiturak indartzeko helburuarekin.

Hala ere, hirurak batera martxan jartzea posible ez bada, haurren osasun hezkuntzaren hasieran gurasoekin elkartuko nintzateke eta programa bukatzerakoan, *Ama, aita: osasuntsu hazi nahi dut* triptikoa emango nieke haurren obesitatearen prebentzioaren laburpen moduan (ikus 13. Eranskina). Triptiko hau, lehen arreta mailako pediatriako erizaintza kontsultetan ematea ere posible izango litzateke.

Irakasleekin berriz, programa diseinatzen hasi aurretik elkartuko nintzateke eta osasun heziketa programaren edukia eskolaren *curriculum*-arekin bat egingo nuke. Izan ere, askotan ez ditugu kontuan hartzen umeak eskolan gaiari buruz ikasitakoa. Nire ustez, beharrezkoa da haurrek zer dakiten ezagutzea edota zein adinetan edo mailatan hasten diren osasun arloko konpetentzia zehatzak hartzen. Beraz, nire Gradu Amaierako Lanean (GrAL) proposatutako programaren **alde positibo** bat izango litzateke, EAEko curriculum-a kontuan hartzea heziketaren edukiak finkatzerako orduan.

Nahiz eta, **GrAL** bide luzea eta oztopoz betetakoa izan den, esperientzia oso aberasgarria izan da niretzat, profesionalki eta baita pertsonalki ere. Batez ere, osasun hezkuntza programaren garapena, autonomikoki eta kritikoki egiten erakutsi dudalako. Hala ere, erizaintzako graduan zehar GrAL-ren prestaketan hutsuneak ikusi ditut. Izan ere, graduan aurkeztutako lan gehienak ez dizkigute zuzenduta bueltatu, eta nire ustez feedback-a jasotzea beharrezkoa da ikasketa prozesua aurrera eramateko, akatsen zuzenketak eta hauen inguruko gogoetak ikasteko metodorik egokienak iruditzen baitzaizkit. Ondorioz, GrAL-rentzat prestatuagoak sentituko ginateke.

*“La educación es nuestro pasaporte para el futuro,
porque el mañana pertenece a la gente que se prepara
para el hoy”*

Malcolm X (1925-1965).

7. BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2016 [kontsulta 2016 urtarrilak 11]. Erabilgarri: <http://www.who.int/es/>.
2. Serra L, Ribas L, Aranceta B, Pérez C, Saveedra P, Peña L, et al. Obesidad infantil y juvenil en España. Resultados del Estudio EnKid (1998-2000). Med clín. 2003;121(19):725-32.
3. Casaña J. Estudio sobre la relación entre obesidad juvenil y actividad física. Enferm integral. 2011(96):34-8.
4. Organisation for Economic Cooperation and Developmen (OECD). OECD Obesity Update; 2014.
5. Eusko Jaurlaritzako Osasun saila. Nutrizio inkesta 2005, EAEko 4 eta 18 urte bitarteko biztanleen jateko ohiturak eta osasunaren egoera, lehengo emaitzak. 1a ed. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzua Nagusia, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco; 2006.
6. Vela A. Actualización de conceptos clínicos y fisiopatológicos en la obesidad infantil. XXIV jornada de pediatría de Gipuzkoa [Internet]. 2007. [kontsulta 2016 urtarrilak 11]. Erabilgarri: <http://www.avpap.org/documentos/gipuzkoa2007/fisioobs.htm>.
7. Dalmau J, Alonso M, Gomez L, Martinez C, Sierra C. Obesidad infantil. Recomendaciones del comité de nutrición de la asociación española de pediatría. Parte II. Diagnóstico. Comorbilidades. Tratamiento. An Pediatr. 2007;66(3):294-304.
8. Hoelscher D, Kirk S, Ritchie L, Cunningham L. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Interventions for the Prevention and Treatment of Pediatric Overweight and Obesity. J Acad Nutr Diet. 2013;113(10):1375-94.
9. Raj M KR,. Obesity in children & adolescents. Indian J Med Res. 2010 Nov;132:598-607.
10. Gauthier K KM. Obesogenic environment: a concept analysis and pediatric perspective. J Spec Pediatr Nurs. 2013;18(3):202-10.
11. Reinehr T. Effectiveness of lifestyle intervention in overweight children. Proc Nutr Soc. 2011;70(4):494-505.

12. Arrue M. Hábitos de vida y factores psicológicos durante la adolescencia y juventud en la Comunidad Autónoma del País Vasco [Tesis]. San Sebastian: Universidad del País Vasco; 2010.
13. Eusko Jaurlaritzako Osasun saila. Euskadiko Osasun Politikak 2013-2020, Osasuna, pertsonen eskubidea, guztion ardura. 2a ed. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia, Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco; 2014.
14. Lama RA, Alonso A, Gil-Campos M, Leis R, Martínez V, Morais A, et al. Obesidad Infantil. Recomendaciones del comité de nutrición de la asociación española de pediatría parte I. Prevención. Detección precoz. Papel del pediatra. An Pediatr. 2006;65(6):607-15.
15. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. MMWR Recomm Rep. 2011 Sep 16;60(5):1-76.
16. Edelman M FC. Ending the epidemic of adolescent obesity. Nursing. 2012 Nov;42(11):1-3.
17. Osakidetza web [Internet]. Administración General de la Comunidad Autónoma de Euskadi. [consulta 2016 urtarrilak 11]. Erabilgarri: www.osakidetza.euskadi.net.
18. Rome E. Obesity prevention and treatment. Pediatr Rev. 2011;32(9):363.
19. Bras J. Obesidad en la infancia y adolescencia. Rev Pediatr Aten Primaria. 2009;7:2009-30.
20. García E. Estadios del desarrollo. In: Eduforma, editorea. Piaget la formación de la inteligencia. Sevilla: Trillas Eduforma; 2005. p. 45-60.
21. Pérez MJ, Echauri M, Ancizu E, Chocarro J. Manual de educación para la salud. Pamplona: Gobierno de Navarra; 2006.
22. Decreto 175/2007 por el que se establece el curriculum de la Educación Básica y se implanta en la Comunidad Autónoma del País Vasco, 2007.
23. Magennis S FA. Teaching and learning activities: Expanding the repertoire to support student learning. AISHE readings [Internet]. 2005 [consulta 2016 martxoak 1]. Erabilgarri: <http://eprints.maynoothuniversity.ie/1933/1/magennis.pdf>.

24. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ediciones de la OMS ed. Ginebra, Suiza; 2010.
25. Fundación Mapfre. Un gigante en la pandilla [Youtube bideoa]. Madrid; 2014. Erabilgarri: <https://www.youtube.com/watch?v=2f5A0EPBjTo>
26. Llobet R. Erase una vez el cuerpo humano... Moverse es sano. Erase una vez el cuerpo humano, editorea. Barcelona: Planeta Agostini S.A; 1985.
27. Bach-Fraig A, Prados A, Salvador G. Hábitos alimentarios y estilos de vida en niños/as y adolescentes. Lekua: Prensas de la Universidad de Zaragoza; 2015. Pág 315-323.
28. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. 1ª ed. Madrid; 2010.
29. Llobet R. Erase una vez el cuerpo humano... La nutrición: salud y alimentación. Erase una vez el cuerpo humano, editorea. Barcelona: Planeta Agostini S.A; 1985.

8. ERANSKINAK

1. Eranskina- GMIren klasifikazioa OMEren arabera.

Nutrizio egoera	GMI (Kg/m ²)
Gutxienezko pisua 3. Maila	≤16
Gutxienezko pisua 2. Maila	16-16,99
Gutxienezko pisua 1. Maila	17-18,49
Normopisua	18,5-24,99
Gehiegizko pisua 1. maila	25-26,99
Gehiegizko pisua 2. maila	27-29,99
Obesitatea 1. maila	30-34,99
Obesitatea 2. maila	35-39,99
Obesitatea 3. maila edo morbida	40-49,99
Obesitatea 4. maila edo muturrekoa	≥50

2. Eranskina- Naos estrategia: elikaduraren eta ariketa fisikoaren piramidea.



3.Eranskina- Haur eta nerabeen obesitatearen komorbilitateak. Egite propioa.

KOMORBILITATEA	AGERPENA	ONDORIOAK
Gaixotasun kardiobaskularrak	Epe luzera	Gaixotasun koronarioak, miokardioko infartua, instripu zerebrobaskularra, hipertentsioa, sindrome metabolikoa...
Sindrome metabolikoa	Epe ertainera	Obesitate abdominala, dislipemia, hipertentsioa, intsulinarekiko erresistentzia, mikroalbuminuria...
Hipertentsioa	Epe ertainera	Arazo kardiobaskularrak
Metabolismoaren aldaketak	Epe luzera	Intsulinarekiko erresistentzia, hiperkolesterolemia...
Intsulinarekiko erresistentzia	Epe ertainera	Hipergluzemiak, hipogluzemiak, Diabetes mellitusa 2.mota
Diabetes mellitusa 2.mota	Epe luzera	Hipergluzemia, hipogluzemiak.
Minbiziak	Epe luzera	Kolon, bular, hestegorri, are, mieloma... minbiziak
Arnas aparatuko arazoak	Epe motzera	Loaren apnearen sindromea, asmaren okertzea, ariketa fisikoa egiteko zailtasunak...
Digestio aparatuko arazoak	Epe motzera	Burniaren defizientzia, hortzetako kariesa, idorreria, litiasisa, esteatosiasa...
Arazo ortopedikoak	Epe motzera	Oin planoak, artikulazioetako mina, eskintzeak, epe luzera osteoporosia...
Hazkuntzan aldaketak	Epe motzera	Nerabezaroaren aurrerapena, hezurren eta garaieraren hazkuntza azkarra...
Arazo psikosozialak	Epe motzera	Diskriminazioa, depresioa, aislamentua, estresa, autoestima baxua, ingurunean integratzeko arazoak, ikasketa porrota, jateko transtornoak: anorexia, bulimia...

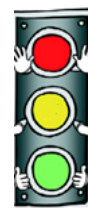
4.eranskina-Haur eta nerabeen obesitatearen inguruan Espainia mailan egindako proiektu, programa eta ikerketa apagarriak. Egite propioa.

	PARTAIDETZA	HELBURUAK/EZAUGARRIAK
ENKID IKERKETA (2006. urtean)	2-24 urte bitarteko biztanleria	Nazio mailan obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentzia neurtzea, elikadura ohiturak eta elikadura egoerak ebaluatuz
ALADINO IKERKETA (2011. eta 2013. urteetan)	6-9 urte bitarteko umeak	Obesitatearen eta gehiegizko pisuaren prebalentzia neurtzea, arrisku faktoreak zeintzuk diren ikusiz eta ebaluatuz
PERSEO PROGRAMA (2006. urtean)	6-10 urte bitarteko ikasleak: Andaluzia, Kanariak, Gaztela eta Leon, Extremadura, Galizia, Murtzia, Ceuta eta Melilla eskoletan egindako programa	Obesitatearen detekzio azkarra gauzatzea, gaixotasunaren prebentzioa egitea, ohitura osasuntsuak eskuratzea eta ariketa fisikoaren sustapena bultzatzea
THAO PROGRAMA (2007. urtean)	0-12 urteko haurrak, Espainiko 77 herrietan	Haurrei, familiei eta komunitateari bizi ohiturak osasuntsuak sustatzea, gerora bizi ohituren aukeraketa egokia egiteko gaitasuna eskuratzeko. Programa tranbertsala da.
NINOS EN MOVIMIENTO PROGRAMA	Obesitatea edo gizentasuna pairatzen duten 7-12 urte bitarteko haurrak eta familiak. Eskoletan	GMIaren normalkuntza lortzearen helburuarekin, elikadura osasuntsua, ariketa fisikoaren eta emozioen kontrolaren promozioa egitea
FRUTA ETA BARAZKIEN KONTSUMOAREN PLANA (2009-2010. urteetan)	6-12 urteko haurrak. Eskoletan	Fruta eta barazkien kontsumoaren sustapena lortzea, obesitatearen eta beste gaixotasunen prebentzioan
AVENA IKERKETA (1999.urtean)	Granada, Madril, Murtzia, Santander eta Zaragoza eskoletan nerabeentzat egindako programa	Elikadura egoera ebaluatzea, obesitatea, anorixia-bulimia eta dislipidemiaren inguruan. Gerora, interbentzio programa bat martxan jartzeko
MOVI PROGRAMA	Lehen hezkuntzako (4. eta 5. mailan) ikasleak Cuencako probintzian	Ariketa fisikoarekin zerikusia duten programen efikazia baloratzea eta obesitatearen eta arrisku kardio baskularraren prebentzioa egitea
JANPA (Joint Action on Nutrition and Physical Activity)	Europako herrialdeak	Obesitatearen kostuak estimatzea, prebalentzia zehaztea, detekzio azkarra bermatzea, bizi ohitura osasuntsuen informazioa zabaltzea, ikastola osasuntsuak promozionatzea...
HELENA PROIEKTUA (2008.urtean)	13-16 urte bitarteko Europako hainbat hirietan egindako nerabeen ikerketa	Europako nerabeen bizi-ohiturak eta elikadura ohiturak ezagutzea eta ebaluatzea, herrialde bakoitzaren kultura, erlijio, sozioekonomia etb. kontuan hartuz.
SHAPE UP PROGRAMA (Niños y adultos realizan acciones conjuntas) (2006-2008. urteetan)	Espanian, eskoletan, komunitatean...	Hazkuntza osasuntsua eta orekatua sustatzeko helburuarekin, eskoletan, komunitatean, familietan etab osasun heziketa ematea
EL ESTIRON PROGRAMA (objetivo bienestar junior)	Espainiko eskolak	Eskola mailan umeek elikagai osasungarriak eta aktibitate fisikoa bultzatzeko dibertigarriak diren aktibitateak bultzatzea

5.Eranskina- Bilaketa bibliografikoaren laburpena (30/12/2015).
 Eguneratuta: 23/05/2016 (parentesien artean azaltzen da). Egite propioa.

	FILTROAK	HAUTATZE IRIZPIDEAK	HAUTATUA
BIBLIOTECA VIRTUAL DE LA SALUD			
DeCs deskriptoreak erabili dira			
Niño OR adolescente AND obesidad AND prevencion primaria AND promocion de la salud	→ 50 (52)	→ Español+Ingles últimos 5 años. → 14 (16)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 2
Niño OR adolescente AND obesidad AND prevencion primaria AND prevencion de enfermedades	→ 104 (105)	→ Español+Ingles últimos 5 años → 22 (20)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 1
Niño OR adolescente AND obesidad AND educacion en salud AND prevencion de enfermedades	→ 121 (182)	→ Español+Ingles últimos 5 años → 14 (20)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 0
Niño OR adolescente AND obesidad AND educacion en salud AND prevencion primaria	→ 51 (60)	→ Español+Ingles últimos 5 años → 9 (9)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 2
CUIDEN			
Tesaurusoan "prevencion" onartzen da + DeCs deskriptoreak			
Niño AND adolescente AND obesidad	→ 55 (62)	→ Articulo+ 2010-2015 (2011-2016) → 30 (32)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 1
Niño AND obesidad AND prevencion	→ 58 (66)	→ Articulo+ 2010-2015 (2011-2016) → 12 (20)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 0
Niño AND obesidad AND educación en salud	→ 57 (57)	→ Articulo+ 2010-2015 (2011-2016) → 33 (24)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 1
PUBMED			
MeSh deskriptoreak erabili dira			
Child OR adolescent AND obesity AND Primary prevention AND health promotion	→ 60 (60)	→ English+ Spanish 5 years → 18 (18)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 2
Child OR adolescent AND obesity AND Health education AND Quality of life	→ 19 (19)	→ English+ Spanish 5 years → 11 (10)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 1
Child OR adolescent AND obesity AND nursing care	→ 126 (126)	→ English+ Spanish 5 years → 31 (20)	→ Irakurketa, Barneratze eta Kanporatze irizpideak → 2

6. Eranskina. 0.1-Zer uste duzue? Galdetegia. Egite propioa.



Ez/Gutxitan

Ez dakit/ erdizka/ noizean behin

Bai/askotan

1. Ba al dakizue obesitateak eta ohitura ez osasuntsuak ondorio kaltegarriak sortu ditzazkela gorputzean?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

2. Elikadura osasuntsuari buruz ba al daukazue jakintzarik?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

3. Uste duzue kirola egitea garrantzitsua dela osasuntsu hazteko?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

4. Gosaltzea garrantzitsua iruditzen zaizue?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

5. Zeintzuk **ez** dituzue jaten gozoki, pastel, croissant, patata frijituak...?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

6. Frutak egunero jaten ahal duzue?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

7. Barazkiak egunero jaten ahal duzue?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

8. Zeintzuk egiten duzue astean 3 egun edo gehiagoetan kirola? Adibidez: dantza, futbola...
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

9. Zentzuk **ez** duzue pasatzen 2 ordu baino gehiago egunean telebista ikusten, bidejokoetan jolasten edota ordenagailuaren aurrean?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

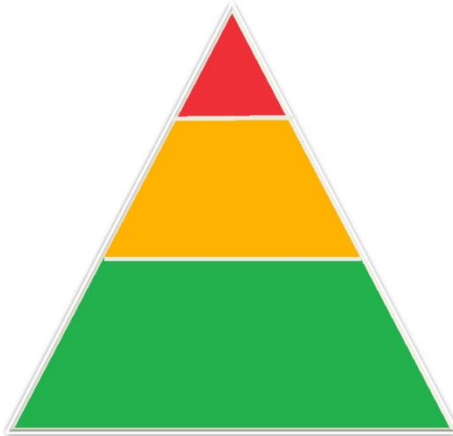
10. Zeintzuk joaten zarete egunero eskolara oinez?
 - a) Berdea. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - b) Horia. Haurretatik ____-(e)k erantzun du
 - c) Gorria. Haurretatik ____-(e)k erantzun du

7. Eranskina- Osasuna bizitzan borobildu jolasaren inprimatzeko fitxa. Egite propioa.

Ariketa: borobildu marrazki osasuntsuak!



8. Eranskina- 2.3 ariketa: Ariketa fisikoaren piramidea. Egite propioa.

















Margotzeko fitxen adibideak:



9. Eranskina- Elikagaien kontsumoaren maiztasun ideala. AESAN agentzia, La alimentación de tus niños y niñas.

FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

	Grupo de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso por ración	Medidas caseras
Varias veces al día	 Arroz, patata, pan y pasta (integrales)	4-6 raciones al día	60-80 g arroz, pasta 150-200 g patatas 40-60 g pan	1 plato normal de arroz o pasta cocidos 1 patata grande o 2 pequeñas 3-4 rebanadas de pan o un panecillo
	 Verduras y hortalizas	mínimo 2 raciones al día	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura o de hojas verdes cocidas 1 tomate grande o 2 zanahorias
	 Frutas	mín. 3 raciones al día	120-200 g	1 pieza mediana, 1 taza de cerezas, 2 rodajas de melón
	 Aceite vegetal (de oliva o de girasol)	3-5 raciones al día	10 ml	1 cucharada sopera
	 Leche de vaca y derivados	2-4 raciones al día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 taza de leche de vaca 2 unidades de yogur 2-3 lonchas de queso 1 porción individual
Varias veces a la semana	 Pescados	3-4 raciones a la semana	125-150 g	1 filete individual 5 pescados pequeños
	 Carnes magras, aves y huevos (alternar su consumo)	3-4 raciones a la semana	100-125 g	1 filete pequeño, 1 cuarto de pollo o conejo, 1-2 huevos
	 Legumbres	2-3 raciones a la semana	60-80 g	1 plato normal individual
	 Frutos secos	3-7 raciones a la semana	20-30 g	1 puñado o ración individual
A diario Ocasionalmente	 Embutidos y carnes grasas	consumo moderado		
	 Dulces, snacks y refrescos	ocasional y moderado		
	 Mantequilla, margarina y bollería	ocasional y moderado		
A diario	 Agua de bebida	4-8 raciones al día	200 ml	1 vaso
	 Práctica de actividad física	mín. 30 minutos al día		

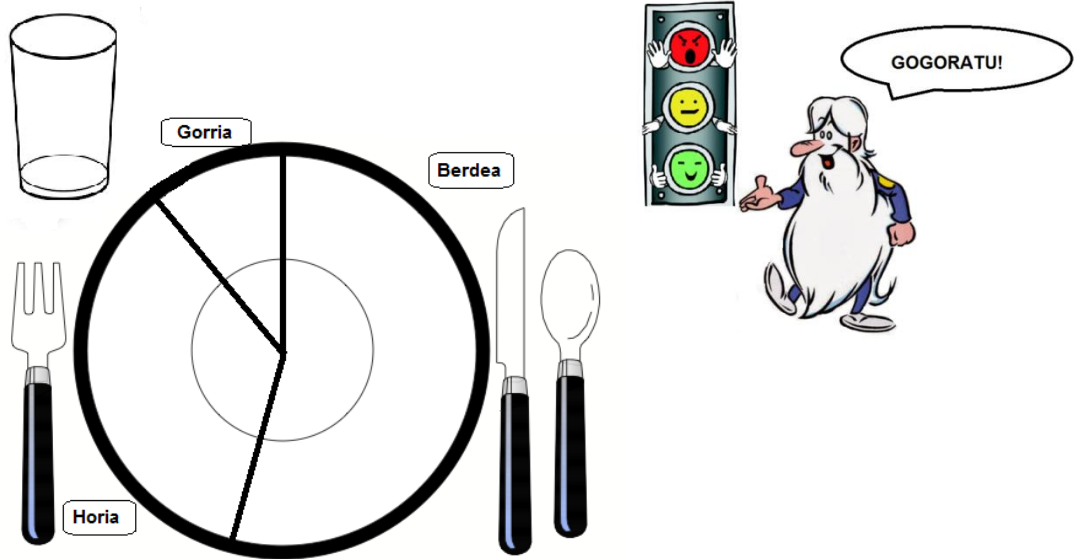
Fuente: SENIC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

10. Eranskina- Elikagaien supertaula. Egite propioa.

	Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
Gosaria							
Hamaiketakoa							
Bazkaria							
Merienda							
Afaria							



Eranskina- 3.3 ariketa: Semaforoaren platera. Egite propioa.






Itsasteko fitxen adibideak:



11. Eranskina- Gogobetetze inkesta. Egite propioa.

X batekin markatu:

	<p>ASKO GUSTATU ZAIT</p> 	<p>ERDIZKA GUSTATU ZAIT</p> 	<p>EZ ZAIT ASKO GUSTATU</p> 
0.Gaia- Elkar ezagutu, elkar jolastuz			
1.Gaia- Osasuntsu eta indartsu hazi nahi dut			
2.Gaia- Ariketa fisikoaren super jolasa			
3.Gaia- Elikadura osasuntsuaren super jolasa			
4.Gaia- Gosari magikoa			

12. Eranskina- Irasleentzat galdetegia programaren egituraren eta errekursoen ebaluazioa. Egite propioa.

X batekin markatu. 1 = Oso gaizki / 5= Oso ona

	1	2	3	4	5
Iritzi orokorra					
Aukeratutako gaitegia					
Sesioen iraupena					
Material didaktikoa					
Hezitzailearen (erizaina) formakuntza					
Ordutegia					
Aukeratutako lokala					
Orokorrean gogobetetze gradua					

13. Eranskina- Ama, aita: osasuntsu hazi nahi dut triptikoa. Aurrealdea eta atzekaldea. Egite propioa.

Elikadura

Elikadura osasuntsua izateko dieta **orekatua** eta **askotariko** izan behar da.

Egunean hartzen den janaria **5 jatordutan** banatu behar da: gosaria, hamaiketako, bazkaria, merienda eta afaria.

Elikagaien kontsumoa, semaforoaren arabera izango da:

Eguneroko kontsumoa:



Fruta
Barazkiak
Oliba olio
Zereal integralak: Ogia, pasta eta arroza
Gantz gutxiko esnekiak
Ura: 1-2 litro egunean

Kontsumo moderatua: Astean 2-4 aditan



Arraina
Arrautzak
Haragia
Lekak
Fruitu lehorrak...

Kontsumoa murriztu: Kaloria handiko eta elikadura balio gutxiko janariak



Opilak
Snackak
Gozokiak
Haragi gorriak eta deribatuak
Gurina
Azukredun edariak

Gosaria

Gosari oso batek **esneki**, **fruta** eta **zerealak** izatea aholkatzen da

Kontuz, askotan goizeko presengatik ez da behar bezala gosaltzen eta honek **ondorio negatiboak** ekar ditzake haurrengan:

- ◆ **Eskolan:** arretaren murrizketa, errendimendua jaitea lehengo orduetan...
- ◆ Hamaiketakora edo bazkarira **gose** gehiago izatea. Ondorioz, elikagai kantitate handiagoa, modu azkarra-go batean eta jana kalitate txarragoak (gozokiak, patatak...) jateko jateko joera dago

AHOLKU OROKORRAK:

Kontuz ohitura ez osasuntsuekin:
Orduz kanpo jatea, gozokiak jatea,
janari azkarra, kirola ez egitea...

Fruta eta barazkiak
jatea dibertigarria izan
daiteke

Otorduen ordutegiak
errespetatu eta familian
konpartitu

Janaria ez da zigorra
edo saria

Telebista edo bidejo-
koen ordez atera kalera
jolastea

Egunero golsadu



AMA, AITA:
OSASUNTSU
HAZI NAHI DUT



HAURRAK OSASUNTU HAZTEKO...

ZE ELIKAGAIAK DIRA GOMENDAGARRIAK?

KIROLA EGITEA

BEHARREZKOA

AHAL DA?

EGUNERO

GOSALTZEA

GARRANTZITSUA

AHAL DA?



Ariketa Fisikoa

5-17 urte bitarteko hurrek **egunean 60 minutuko** ariketa fisiko **moderatu-intentsua** egitea gomendatzen.

Ariketa fisikoak, epe motz eta luzera gaixotasunak **ekidin** ditzazke:

- ◆ Gaixotasun **kardiobaskularrak**: arteria koronarioetako gaixotasunak, hipertentsioa, muskuluen indarra...
- ◆ Gaixotasun **metabolikoak**: Diabetes mellitus eta obesitatea
- ◆ Arazo **psikologikoak**, depresioak...
- ◆ **Lokomozio** aparatua: oreka, hezurrak...

Ariketen maiztasuna, semafoaroaren araberakoa izango da:

Eguneroko praktika: ohiturak hartu!

Eskailerak erabiltzea igogailua ordeztuz
Eskolara oinez
Irten kalera jolastea



Astean hainbat alditan: Astean 3-5 aditan

Jolasak: korrika egitea, jolas tradizionalak...

Ariketa fisiko aerobikoak: futbola, igeriketa, eskubaloia...

Muskuluak indartzeko: saltoak, arte martzialak...

Malgutasuna lantzekoak: dantza, gimnasia artistikoa...



Saihestu beharreko praktika: Sedentarismoa!

Telebista

Bideojokoetan

Ordenagailua

Etzanda edo eserita egotea denbora luzez

Egunean 2 ordu baino gutxiago egin



Haurrei bizitzan ibiltzen lagundu, izan zaitez bere eredu.



EGILEA:

CASTAÑEIRA HUERTA ELISABETH

BIBLIOGRAFIA:

- ◆ Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ediciones de la OMS ed. Ginebra, Suiza; 2010.
- ◆ Bach-Fraig A, Prados A, Salvador G. Hábitos alimentarios y estilos de vida en niños/as y adolescentes. Leku: Pressas de la Universidad de Zaragoza; 2015. Pág 315-323.
- ◆ Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). La alimentación de tus niños y niñas. Nutrición saludable de la infancia a la adolescencia. 1ª ed. Madrid; 2010.