

NAFARROAKO GOBERNUA

GARAPEN EKONOMIKOA

ESKUBIDE SOZIALAK

OGASUNA ETA FINANTZA POLITIKA

LEHENDAKARITZA, FUNTZIO
PUBLIKOA, BARNEA ETA JUSTIZIA

HERRITARREKIKO ETA
ERAKUNDEEKIKO HARREMANAK

HEZKUNTZA

OSASUNA

KULTURA, KIROLA ETA GAZTERIA

LANDA GARAPENA, INGURUMENA
ETA TOKI ADMINISTRAZIOA

SEGURTASUNA ETA LARRIALDIAK

Lo egiteko eta ariketa fisikorako errutinak berreskuratzea eta egunean bost aldiz osasuntsu eta denetarik jatea, 'ikastetxera itzultzeko' osasun gomendioak

Pediatriako profesionalak motxilak bizkarrera estutua eramatea gomendatu dute, ikasleen pisuaren % 10 gainditu gabe

Osteguna, 2018.eko irailak 6

Lotarako errutinak berreskuratzea, ariketa fisikoa erregularatasunez egiteko denbora ateratzea eta egunean bost aldiz osasuntsu eta denetarik jatea dira, 'Osasuntsu itzuli ikastetxera' helburuari begira, Lehen Mailako Arretak eta Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) zabalduko oinarritzko hiru osasun aholkuak.



Ikaslea motxilarekin.

Halaxe adierazu dute gaur prentaurrekoan Barañaingo osasun zentroko Pediatriako erizain Arantza Iñurrietak, San Jorgeko osasun zentroko Pediatriako erizain Nicolás Pilartek eta azken zentro honetan lan egiten duen Lucía Marín pediatriak. "Ahalegin berezia egin behar da udan bazterturiko lotarako eta elikatzeko errutinak berreskuratzeko. Ikasturte berriari ordenaz, orekaz, soseguz eta motibazio estra batez ekitea da gure seme-alaben osasun eta garapen pertsonalaren alde egin dezakegun gauzarik onena", ziurtatu dute.

Gaurko agerraldietan, profesional hauek bana-bana errepasatu dituzte, Osasun Departamentuaren 'Osasuntsu itzuli ikastetxera' kanpainaren materialetan bildutako gomendioak, elikadura, ariketa fisikoa, higieena eta garbitasuna, bizkarraren zainketa bereziak, afektibitatea, segurtasuna, istripuen prebentzioa zein eskola giroko bizikidetasunari buruzkoak. Aholku guztiak NOPLOIk argitaraturiko eskuliburuetan eskura daitezke, [gaztelaniaz](#), [euskaraz](#), [ingelesaz](#), [frantsesez](#), [arabieraz](#), [errumanieraz](#) eta [bulgarieraz](#), horietatik baitira hizkuntzarik ohikoena Nafarroako ikasleen artean.

Elikadura, atsedena eta ohiko ariketa

Abiapuntu gisa, Nicolás Pilartek dieta egokiaren gakoak eman ditu ezagutzera, eta beharrezko ordu kopuruan lo egitearekin lotu ditu, "lo egitea baita gorputzaren elikagairik onena". Hona hemen haren gomendioa:

egunean zehar bost otortu egitea, eta gosarian proteinak hartzea (esnea edo jogurta), xurgapen geldoko karbohidratoak (ogia, zerealak, azukre gehiegi ez duten gaileta sinpleak) eta fruta pixka bat, baina osorik (ez zukuan).

Hamaiketakoa eta merendua funtsezkoak dira azukre edo gantz gehiegi duten opil edo produktu prozesatuak saihesteko. Etxean egindako otartea jatea gomendatzen da, frutarekin batera, otartekoaren edukia eta fruta mota aldatuz. Horrekin batera, eguerdiko bazkaria afariarekin orekatzea gomendatzen da, eguneko ekarpen nutrizionala aberasteko asmoz. Ikastetxeko jangela erabiliz gero, menuak diseinatzen dituzten profesionalak planteaturiko iradokizunak aintzat hartzea gomendatzen da.

Loari dagokionez, oso garrantzitsua da ohera joateko ordua zehaztea eta, gutxienez, 8-10 orduz lo egitea, zenbat eta txikiagoa izan orduan eta ordu gehiago. Logelako giroak isila izan behar du, tableta elektronikoak, telefono mugikorak, bideokontsolak eta bestelako gailu elektronikoak baztertuz, 18 eta 20 gradu bitarteko tenperaturarekin eta oheko arropa egokiarekin, haurrak bero mantentzeko, baina izerdia eragin gabe. "Haurtzaroan ikasten dugu lo egiten eta horrek bizi osoan lagunduko digu", adierazi du Pilartek.

Bestetik, jaiotzaz geroztik, ariketa fisikoa haurren bizimoduan txertatzea ere gomendatzen da: estimulatzeko ariketekin eta masajeekin haurtxoak direnean, parkeetara edo aire zabaleko esparruetara eramanez autonomoagoak direnean, eta astean behin edo birritan araututako kirol jardueretara bultzatuz sei urtetik aurrera. Nahitaezkoa da sedentarismoari lotutako ohiturak aldatzea eta ariketa fisikoa eguneroko bizimoduan txertatzea; adibidez, ikastetxera nahiz erosketak egitera oinez joanez, eskailerak igoz igogailua hartu beharrean edota ariketa duten jolasak eta jarduerak praktikatuz.

Jarrera-higienea eta garbitasuna

Bizkarrari buruzko tailerretan esperientzia luze-luzea duen Arantza Iñurrieta erizainak berariaz gomendatu du haurtzarotik gorputz-jarrera egokien aldeko jarraibideak zehaztea, oinez egoteko zein ikasmahaian esertzeko, betiere konkortu gabe eta gorputzeko ezein atal bortxatuko lukeen jarrerarik hartu gabe.

Ikasleen motxilari dagokionez, bizkarrera egokitzen diren bizkar-zorroak gomendatu ditu, baina betiere kontuan harturik motxilak ez duela ikaslearen pisuaren % 10etik gorakoa izan behar. Gurdia duten motxilen kasuan, zailagoa izan ohi da behar bezala erabiltzea, eta arrastaka eramatean molestiak eragin ditzakete eskumuturretan, sorbaldan nahiz bizkarrean, inolaz ere gomendagarriak ez diren gorputz-jarrerak sortuz haurrek eskailerak igotzeko kargatzen dituztenean.

Dutxa egun-egunero hartu behar da, bereziki jarduera gehieneko adinetan, baina xaboia gehiegi erabili gabe (egun askotan, dutxa bakarrik urarekin egin daiteke). Haurtzaroan eta gaztaroan, garrantzi handikoa da eskuak garbi mantentzea, funtsezko neurria baita katarroak, gripeak, gastroenteritisak eta bestelako infekzio-prozesuak saihesteko.

Hortzak otorduen ondoren garbitu behar dira eta fluorra duen pastaren bat erabili behar da horretarako, haurrek pasta ez irensten ikasten dutenez geroztik. Sei urtetik aurrera, Haur eta Gazteen Aho-Hortzetako Programaren urteko azterketa egitea komeni da. Zuntz naturalez egindako arropa eroso eta transpirazioa errazten duten oinetako egokiak erabiltzea gomendatzen da.

Zorrien prebentzioari dagokionez, hau ere Pediatriako kontsultetan maiz agertzen den kezka baita, Iñurrietak adierazi du zorriak saihesteko modurik egokiena haurren burua sistematikoki (astean hainbat aldiz) aztertzea dela, bereziki belarrien atzean eta garondoan. Bartzik edo zorririk aurkituz gero, berehala esku hartu behar da, tratamendu farmakologiko baten laguntzaz eta orrazi estuak erabiliz bartzak mekanikoki kentzeko. Ikastetxea jakinaren gainean jarri behar da, bestelako kasurik agertzekotan esku hartzeko aukera izan dezan.

Igerileku estalietako, gimnasioetako nahiz kiroldegietako jarduerak hasteko zorian daudelarik, kontuan hartu behar da dutxetan, aldageletan eta pasaguneetan nahitaezkoa dela txankletak erabiltzea, oinetan onddoak eta garatxoak ager ez daitezen.

Motibazio eta bizikidetzaren ona

Lucía Marín pediatriak beharrezkotzat jo du haurrak eta nerabeak motibatzea, datozen asteotan gainditu beharko duten egokitze aldiari aurre egin diezaioten. Haren hitzetan, ohiturak, ordena eta arauak egotea garrantzi handiko laguntza da haur eta gazteentzat.

Eskolako eginbeharrak soseguz eta atseginez bidera ditzaten, garrantzi handikoa da egunero familiarekin egoteko eta balizko arazoei buruz hitz egiteko denbora ateratzea, ohiko joan-etorri eta zereginetan presaka ez ibiltzea eta eskolaz kanpoko gehiegizko jardueraz ez betetzea. Familia zein eskola giroan bizikidetzaren onak lantzea, rol desberdinak eta gizartean dagoen kultur aniztasuna errespetatzen ikasiz, arraz mesedegarria da norberaren osasuna eta garapena zaintzeko.

Era berean, oso gomendagarria da aisialdi anitza sustatzea (kirolak, zinema, irakurketa, pintura, lagunekin egoteko tartak, etab.) eta haurtzaroko kontrol eskaseko kontsumoak saihestea, dela objektu materialena (arropa edo jostailuak), dela elikagai kaltegarriena (litxarrerriak, elikagai prozesatuak, aniztasun mugatuko dietak) edota aisialdiarena (denbora gehiegi ematea pantailen aurrean: telebista, bideojokoak, telefono mugikorak, etab.).

Horrez gain, Marín doktoreak gogoratu du ez dela gomendagarria adingabeen aurrean erretzea edo hauekin tabakoaren keaz kutsaturiko esparruetara joatea. Era berean, garrantzitsutzat jo ditu bide-segurtasunari buruzko arauak betetzeak, hiri barruko nahiz eskolarako [autobusaren erabilera segurua](#) egitea eta, ikastetxera bizikletaz joanez gero, kaskoa erabiltzea.

Kontsultarako baliabide gisa, [Nafarroako Gobernuko Osasun Departamentuaren webgunea](#) eta Nafarroako Unibertsitateak eta Osasunbideak dietak eta bizimoduak haur eta nerabeen zenbait gaixotasunekin dituzten loturak ikertzeko abiarazi duten [Sendo Proiektuaren](#) (Nafarroako Ikasleen Garapen Egokia bermatzeko Jarraipena) bloga aipatu dituzte. Era berean, erreferentziatzat gomendatu dute Lehen Mailako Arretako Pediatriako Espainiako Elkarteak babestutako [Salud y Familia](#) webgunea.