

JOKATU

OSASUNAREN ALDE!

Nafarroako Gazteriari buruzko inkestaren datuak



Gure osasunari buruz eta hura hobetzeko aukerei buruz gehiago jakiteak eta gogoeta egiteak mesede egingen digu; hobeki bizitzen eta bizitzaz gozaten lagunduko digu. Idatzi zeure gidoia.

OSASUNA

NOLA GAUDE?

- Gazteek osasun ona dutela uste dute, nahiz eta gutxi gorabehera 10etik 2k osasun mental txarra izateko arriskua izan
- 3tik 1ek estresa izaten du.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Zeure buruari galdetzen diozu zer garrantzi duen osasun ona izateak?
- ✓ Zeure buruari galdetzen diozu zer behar duzun ongi egoteko?
- ✓ Zeure osasun mentalari kasu egiten diozu?
- ✓ Badakizu nola kudeatu zure estresa?

ELIKADURA

NOLA GAUDE?

- Gazteek kontuan hartzen dute elikadurari buruz ematen diren gomendioen % 50.
- Barazki eta fruta gutxi jaten dute.
- 10etik 1ek ez du deus gosaltzen.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Denetik jaten duzu?
- ✓ Egunean 4 edo 5 otordu egiten dituzu?
- ✓ Gosaltzen duzu?
- ✓ Zenbatean behin hartzen dituzu litxarrerriak, freskagarriak, janari lasterra eta holakoak?

PISUA

NOLA GAUDE?

- 3tik 4k pisu egokia dute.
- Bada gehiegizko pisu eta obesitate handiagoa mutilen artean.
- Kezka handiegia izaten dute beren gorputzaren irudiarengatik; neskek mutilek baino handiagoa.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Pisu osangarria duzu?
- ✓ Nola baloratzen duzu zeure gorputzaren irudia?
- ✓ Ohartzen zara gorputz guztiak desberdinak direla eta onartzen duzu hala izatea?
- ✓ Eta modei dagokienez... Nola eragiten dizute?

AISIA

NOLA GAUDE?

- 10 gaztetik 7k gomendatzen den ariketa fisikoa egiten dute denbora librean.
- Neskek mutilek baino ariketa gutxiago egiten dute.
- Pantaila gehiegi dago gazteen bizimoduan.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Egiten al duzu ariketa fisikorik –oinez ibiltzea, lasterka egitea, dantza, igeriketa, bizikleta–, egunean ordu bat gutxienez?
- ✓ Uste duzu pantailen erabilera oztopo zaizula beste jardueretan aritzeko?

Nola nago?

- Zer gauzek dute nigan eragina?
- Zer egiten dut nire gorputzarekin?
- Zer egin nire egoera hobetzeko?

Gai hauek interesatzen bazaizkizu eta informazio gehiago nahi baduzu:

Osasunaren sustapena. Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua.

✉ isp.promocion@navarra.es

Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana:

✉ pfdrogod@navarra.es

Nafarroako Gazteriaren Osasunari buruzko Inkesta 2013

🔗 <http://bit.ly/Y5GOUK>

Gazteria, Nafarroako Gobernua:

🔗 https://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/

Gozamenez

🔗 www.gozamenez.com

LG: NA-2344 / 2015

SEXUALITATEA

NOLA GAUDE?

- Gazteen erdiek baino gehiagok uste dute beren bizitza sexuala nahiko ona edo oso ona dela.
- Preserbatiboa gehiago erabiltzen da penetrazio bidezko lehen sexu-harremanean hurrengoetan baino.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Badakizu zein diren zure gustu eta desirak? Errespetatzen al dituzu gainerako pertsonenak?
- ✓ Zer egin zenezake zure bizitza sexuala gozagarriagoa eta seguruagoa izateko?
- ✓ Zure ustez, zertarako balio du preserbatiboak?

ERASOAK

NOLA GAUDE?

- Erasoa gertatzen dira, gehienbat antzekoak direnen artean.
- Batez ere hitzezkoak izaten dira, baina, horretaz gainera, fisikoak, psikikoak eta sexualak ere badira.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Errespetatzen dituzu zu ez bezalakoak direnak?
- ✓ Zer egiten duzu harreman onak izateko?
- ✓ Indarkeriazko egoeraren baten berri baldin baduzu edo zuri gertatzen bazaizu, aurre egiten diozu?
- ✓ Laguntza eskatzen duzu beharrezkoa denean?

BIDE SEGURTASUNA

NOLA GAUDE?

- Gazteek kontuan hartzen dituzte errepiderako ematen diren gomendioak, batez ere neskek.
- Gutxi erabiltzen dute kaskoa bizikletan ibiltzeko.
- 10etik 4k garraibide publikoak erabiltzen dituzte parranda egitera joatean.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Kaskoa erabiltzen duzu bizikletan ibiltzeko?
- ✓ Segurtasun-uhala erabiltzen duzu automobilean zoazenean?
- ✓ Parrandara joaten zarenean... zer egin dezakezu arazorik ez izateko?

DROGAK

NOLA GAUDE?

- 10 gaztetik 8k ez du sekula tabakorik erre.
- 3 gaztetik 1ek ez du sekula alkoholik kontsumitu. Baina 5etik 1 mozortu egin zen aurreko hilabetean.
- Gehienek ez dute bestelako drogarik kontsumitu.



Eta zuk zer diozu?

- ✓ Ba al dakizu zergatik gomendatzen zaien adingabekoei ez kontsumitzeko?
- ✓ Kontsumitzen baduzu... Galdetu diozu zeure buruari inoiz zergatik?
- ✓ Badakizu zer ondorio izan dezakeen alkoholak edo tabakoak zure baitan?