

# JOKATU

## OSASUNAREN ALDE

### ERASOAK



#### NOLA GAUDEN

Gazte askok erasoak jasan dituzte aurreko urtean.

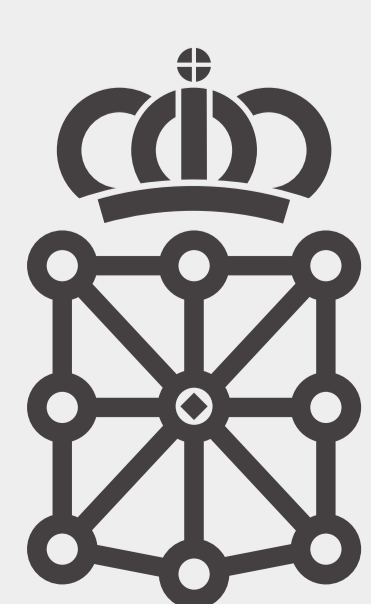
Batez ere hitzezkoak izaten dira, baina, horretaz gainera, fisikoak, psikikoak eta sexualak ere badira.

Erasoen erdien egileak ikaskideak, lankideak edo aisialdiko lagunak dira.



#### NOLA HOBETU

- ✓ Zaindu harremanak: familia, adiskideak, bikotekidea...
- ✓ Errespetatu pertsona guztiak.
- ✓ Isilik gelditzeak ez du deusetarako balio.
- ✓ Salatu eta/edo laguntza eskatu.



# JOKATU

## OSASUNAREN ALDE

### AISIA



#### NOLA GAUDEN

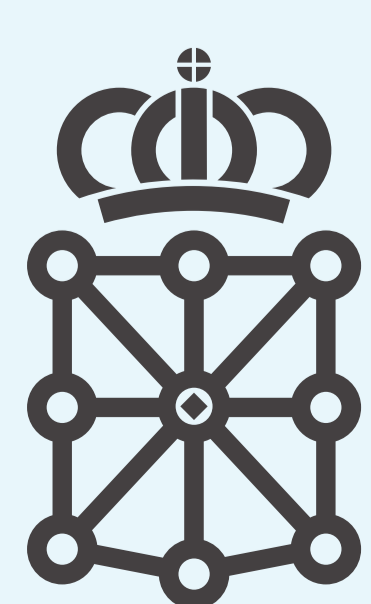
10 gaztetik 7k behar adina ariketa fisikoa egiten dute aisialdian; halere, neskek mutilek baino gutxiago.

Pantailak (mugikorra, tableta, PCa, TBa) oso sartuak daude gazteen bizimoduan.



#### NOLA HOBETU

- ✓ Ariketa fisikoa egin, egunean ordu bat gutxienez.
- ✓ Ez utzi pantailei kalte egiten gure bizitzan: loaldian, ikasketetan, harremanetan...



# JOKATU OSASUNAREN ALDE

## PISUA



### NOLA GAUDEN

4 gaztetik 3k pisu egokia dute, altuera eta adina kontuan hartuz.

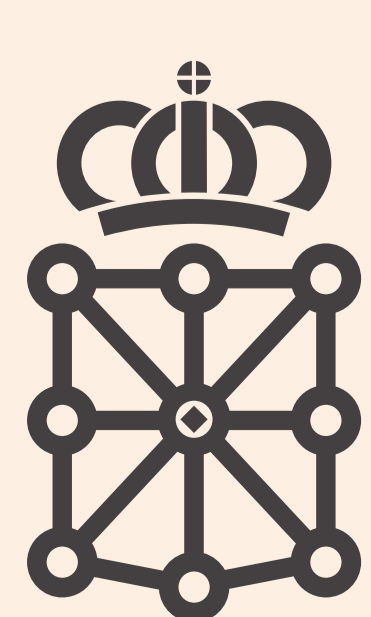
Mutiletan nesketan baino ohikoagoa da gehiegizko pisua izatea.

Pisu egokia izanda ere, gazte askok (neskek gehienbat) kezka sobera izaten dute beren gorputzaren irudiarekin.



### NOLA HOBETU

- ✓ Pisu osasungarria edukitzen saiatu.
- ✓ Bakoitzak bere gorputz-irudia baloratu modaren eta edertasun ereduaren gatibu izan gabe.
- ✓ Jakin gorputz guztiak desberdinak direla eta onartu errealitate hori.



# JOKATU OSASUNAREN ALDE

Nafarroako gazteei eta haien osasunari buruz egin den inkestaren bidez, gure gazteen jokabideen berri izateko hainbat datu bildu dira.



## PANEL BAKOITZEAN HAU AZALTZEN DA:



### **NOLA GAUDEN**

Emaitza aipagarrienak ematen dira.



### **NOLA HOBETU**

Osasuna zaintzeko edo hobetzeko gomendio baliagarriak proposatzen dira.

