









Ohitura osasuntsuak txikitatik barneratzen ditugu

Gaur egun Lehen Hezkuntzan dauden umeen eskolarako mugikortasuna eta beraien gurasoek umetan zutena konparatu ditugu:

	% Aurreko belaunaldian	% Gaur egun
OINEZ	82 	57 
KOTXEZ	1 	32 
LAGUN EDO ANAI-ARREBEKIN	69 	28 
HELDUEKIN	11 	51 

Alda dezagun joera!

UMEAK ESKOLARA OINEZ ETA LAGUNEKIN JOATEAREN ABANTAILAK:

- Euren kasa mugitzen ikasten dute
- Egunero ariketa fisikoa egiten dute
- Lagun arteko harremanak hobetzen dituzte
- Autoestimua garatzen dute
- Herria ezagutzen dute, kaleak, dendak, bizilagunak...
- Argi eta erlaxatuta heltzen dira gelara
- Bide-segurtasun ohiturak errazago barneratzen dituzte



Ibiltzea garraibide egokia da ingurumenerako, ke gutxiago sortzen dugulako; baina, batez ere, berebiziko garrantzia du ume eta helduen osasunerako.

Egunero gutxienez **30 minutu ibiliz** gero...

Zure osasuna eta bizi-kalitatea hobetu egingo dira

Depresioa arintzen da

Zure egungo autonomia hobetuko da eta etorkizuneko ere bai

Hobeto sentituko zara, umore hobearekin

Zure zirkulazio-sistema hobetu egingo da, odol-presioa jaitsiko zaizu

Honako hauek izateko arrisku gutxiago izango duzu:

- Bihotzeko gaixotasunak
- Osteoporosia

Sasoian egongo zara eta zure pisua zainduko duzu

Oreka hobetuta, erorketak saihestuko dituzu

30' egunero

Gainera, onura gehiago izango dituzu...

- Ez baduzu erretzen
- Zure elikadura orekatua bada eta denetik jaten baduzu



OÑATI
dabilen herria
Euskara/Hezkuntza



Bagabiltz

OÑATI oinez, den-dena eskura

Eskolara, erosketak egitera edo lanera... oinez,



Oñatin oinez, den-dena dago eskura eta herregatik ibiltzea da garraibide nagusia. Oinez ibiltzeak onurak ditu ume eta helduentzat, zuretzat eta komunitate guztiarentzat.



OÑATI
dabilen herria
Euskara/Hezkuntza

Oñati oinez, den-dena eskura

Distantziak eta denborak oinez

