



# OSASUN OHITURAK

## LEHEN HEZKUNTZAKO GURASOEI ZUZENDUTAKO TAILERRA

*Laudio Udaleko Adikzioen Prebentziorako Zerbitzuak Lehen Hezkuntzako gurasoei zuzendutako Osasun Ohiturei buruzko tailerra eskainiko du Laudio Ikastolan datorren maiatzaren 23an, osteguna, 14:45etik 16:15era, Ikastolako sarrerako batzargelan, Osadi sikologo taldeak zuzenduta.*

### AURKEZPENA

*Osasunaren Mundu Erakundeak, OMEk, Bizitza Kalitatearekin lotzen du osasuna, eta funtzionamendu fisiko eta mental onarekin lotzen du; hau da, ongizate psiko-bio-soziala.*

*Halaber, nabarmentzen du osasuna, neurri handi batean, gure jokabideen eta bizitza-estiloen mende dagoela; neurri batean, etengabeko zeregin baten ondorio da. Bizitzan zehar doa erakitzen: gaur egiten dudanak eragina dauka etorkizunerako.*



*Bestetik, familian eskuratzen dira oso goiz osasun ohitura eta errutinak; familian garatzen dira osasun fisikoaren zein osasun mentalaren esparruko arazoak saihesten lagunduko duten babes-faktoreak.*

*Tailerrean parte hartzeko ondorengo formularioa betetzea eskatzen diegu:*

**izena eman** 



# HÁBITOS SALUDABLES

## TALLER DIRIGIDO A PADRES Y MADRES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

*El Servicio de Adicciones del Ayuntamiento de Laudio ofrecerá un taller sobre Hábitos Saludables dirigido a padres y madres de Educación Primaria el 23 de mayo, jueves, de 14:45 a 16:15, en la sala reuniones de la Ikastola, dinamizado por el gabinete de psicología Osadi.*

### PRESENTACIÓN

*La OMS vincula la salud a la Calidad de Vida, y lo asocia al buen funcionamiento físico y mental; es decir, al bienestar psico-bio-social.*

*Insiste también en que la salud depende, en gran medida, de nuestros propios comportamientos y estilos de vida; es, en parte, consecuencia de un quehacer continuo. Se va construyendo a lo largo de la vida: Lo que hago hoy tiene influencia para el futuro.*



*Por otro lado, la familia es donde se adquieren muy temprano los hábitos y rutinas de salud; en la familia se desarrollan los factores de protección que ayudarán a evitar problemas tanto de salud física como mental.*

*Para participar en el taller, os pedimos que rellenéis el siguiente formulario:*

**inscripción**

