

Nerabeak Astintzen

Red adscrita  Euskadi Aktiboa 

Temas

Juventud, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Alimentación saludable.

Descripción

"Nerabeak astintzen" proiektuaren helburua erregulazio emozionaleko programa batek nerabeentzat duen eragina ebaluatzea da. Horretarako, programak odolaren kolesterolean, pisuan, elikadura-ohituretan, jarduera fisikoan eta emozioetan nola eragiten duen ikusi behar dugu. 6 astez, astean bi orduz, psikologo bat eta POZ zerbitzuko kirol orientatzailea joango dira geletara elikadurarekin, ariketa fisikoarekin, emozioekin eta gizarte-trebetasunekin lotutako gaiak jorratzera.

Elikadura- eta ariketa fisikorako-ohiturei, gorputz-irudiarekiko gogobetetzeari eta erregulazio emozionalari buruzko datuak bilduko dira. Gainera, neurtu eta pisatu eta tentsio arteriala hartuko da. Odola ere aterako da eta listua eta ilea jasoko dira laborategian aztertzeko.

Población

Jóvenes (12-29 años) - Cualquiera (Todos los jóvenes de DBH4 de Oñati (16 años))

Persona de contacto

Rosa Lasagabaster (688745063) (nerabeakastintzen@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

POZ Zerbitzua, UPV/EHU eta Osakidetza

Fecha de última actualización de la actividad

19/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida Instituto de Educación Secundaria IES R.M.Zuazola Larraña BHI Ait 1 20560 Oñati Gipuzkoa Euskadi España
Avenida Centro de Enseñanza Txantxiku Ikastola San Juan Kalea, 1 20560 O 1 20560 Oñati Gipuzkoa Euskadi España

Avenida Centro Privado de Educación Secundaria Elkar Hezi 1 20560 Oñati Gipuzkoa Euskadi España



Imagen de la Actividad



