

# 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



