

# txintxonga



2004ko maiatza– 12. alea

AMOROTO ESKOLAKO ALDIZKARIA

## ESKOLAKO EKINTZAK

### OLETAKO JAIAK

Maiatzaren 22, 23 eta 24an Oletako jaiak izango dira eta 24an ez da eskolarik egongo.



### L.H.KOAK IGERILEKUAN

Maiatzaren 7, 14, 21 eta 28an Lehen Hezkuntzako ikasleak Lekeitioko igerilekura joango dira. Ikastaro bat egingo dute igeri ikasteko. Arratsaldeetan joango dira autobusez.

### L.H.KOAK LIZARRARA



Maiatzaren 25 eta 26an Lizarrara goaz . Lizarran bi egun pasatuko ditugu. Bi ekintza egongo dira: bat pizsina eta bestea zaldia.

### IBAIALDE PROGRAMA

Maiatzean haur eta lehen hezkuntzako ikasleek ibaialde programa egingo dute. Amoroto Ballestegi erreka aztertuko dute.

## HERRIKO BERRIAK

### ESPELEOLOGIA IKASTAROA

Amorotoko udalak Espeleologia ikastaroa antolatuko du.

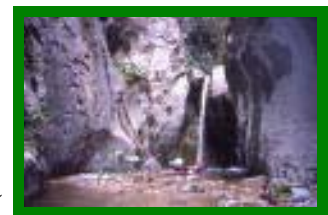
ADES espeleotaldeak ikastaroa emango du.

Ikastaroa egiteko 16 urtetik aurrera eduki behar da.

Matrikulazio epea apirilaren 30 arte.

Ikastaroaren prezioa 30 € izango da.

Lur azpiko mundua ezagutzeko aukera izango duzu.



### AMOROTON LAPURRETAK

Zabortegeiaren ondoan zeuden mahaiaik eta aulkiak lapurtu dituzte.

Badirudi lapurrek motozerra erabili dutela.

Ballestegiko basotik 20-30 ahuma ostu dituzte. Uste dute mahaiekin batera ostu dituztela.



IZASKUN MAIATZAK 12



EGOITZ MAIATZAK 26



OLATZ MAIATZAK 15



# KIROLA ONURAGARRIA, GARAPEN FISIKO ETA PERTSONALERAKO

Gaixotasunak prebenitzen laguntzeaz gain, frogatuta dago maiztasunez kirola egiten duten nerabeek droga gutxiago kontsumitzen dutela

Asko eztabaidatu izan da kirolak haurren hazkundera duen eraginari buruz. Errazagoa da ohitura osasungarriak txikitari irakastea nagusitan ohitura txarrak edo norbere burua kaltetzen dutenak kentzea baino. Bizimodu sedentarioa, tabakismoa, pisu larregia, elikadura desegokia eta beste aldagai batzuk egoten dira mundu garatuarekin lotzen diren gaixotasun degeneratiboen sorrera eta garapenean: arteriosklerosia, artrosia, II motako diabetesa etab. dira. Patologia horiek, nagusitan agertzen diren arren, haurtzarora hasten dira sortzen. Eta orduantxe has daiteke prebenitzen ere, kirola eginez besteak beste.



**Droga kontsumo txikiagoa** Espainian egindako hainbat ikerketak erakutsi digute haurtzaroko kolesterol maila altua, neskatila-mutikoen arteko loditasun tasen gorakada eta nerabeen artean hipertentsio kasuak gehitu egin direla. Arrisku faktore horien antzematea nahiko erraza izaten da eta haurtzarotik bertatik horiek prebenitzeko aukera ematen du. Baina badira beste pisuzko arrazoi batzuk txikitari kirola egitea bultzatzeko. Drogen kontsumoa, gizartean onarturik daudenena –adibidez tabako eta alkoholarena– zein debekatu edo baztertuena –kanabis, kokaina, heroina eta abarrena– eta hainbeste arazo eragiten duten diseinu berriko drogen kontsumoa askoz ere maila apalagoan agertzen da kirolen bat egiten dutenen artean. Eta zenbat eta entrenamendu ordu gehiago izan eta kirola egiten zenbat eta lehenago hasi, txikiagoa izaten da droga kontsumoa. Orokorrean esanda, gazte kirolzale batek, amateurra zein federatua izan, drogak kontsumitzeko arrisku txikiagoa du.



**Ba ote da kirol kaltegarririk?** Faktore askok eragin dezake kirola aukeratzekoan, norbere zaletasunez gain; baina hedabideen eragina da aipagarriena: telebistan gehien ikusten diren kirolek arrakasta handiagoa izaten dute gazteen artean.

Kirol jakin bat haurarentzat ona ala txarra ote den galdetzen diote gurasoek sarri beren buruari. Erantzutea ez da erraza, kirola haurarentzat orokorrean ona dela frogatu den arren, ez baitago ikerketa zehatzik kirol mota bakoitzak hauraren hazkundera eta garapenean duen eraginari buruz. Hala ere, orientazio gisa kirol medikuek gai horri buruz ohar-tarazten dutena azalduko dugu. Kontuan izan "arriskua" hitza hazkundera eta garapenean begira bakarrik erabiltzen dela.

**Arriskurik gabeko kirolak, onuragarriak** : igeriketa, txirrindularitza, eskubaloia, saskibaloia, eskupilota.

**CONSUMER ALDIZKARITIK**