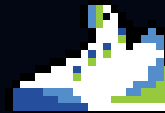
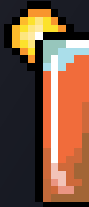


Dena irentsiko duzu?

Erakusketa bat, alkoholari buruz pentsatzeko gonbita egiten dizuna



JARDUEREN GIDA

EGILEA:

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social

EDIZIOA NORENTZAT:

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua, Nafarroako Gobernu

ARGITARATZAILEA:

Associació PDS, Promoció i Desenvolupament Social
Provença, 79, 3a behea
08029 Bartzelona
pds@pdsweb.org

© ASSOCIACIÓ PDS, PROMOCIÓ I DESENVOLUPAMENT SOCIAL

DISEINUA ETA MUNTAIA:

joancoro@me.com

INPRIMAKETA: Studium Talleres Gráficos SA

EDIZIOA: 2017

ALE KOPURUA: 50 ale

DENA IRENTSIKO DUZU?



JARDUEREN GIDA

AURKIBIDEA

3	Aurkezpena
4	Fitxa teknikoa
5	Oinarrizko jarduera: Bisita gidatua eta taldekako gogoeta
6	Galdera sorta: Erakusketa: DENA IRENTSIKO DUZU?
8	1. jarduera osagarria: Hiri kondaira edo egia biribila
9	Galdera sorta: Hiri kondaira (edo egia biribila)
16	2. jarduera osagarria: Ederki pasatu zara!
20	3. jarduera osagarria: Niri ez didate burua jaten
22	DENA IRENSTEN DUZU? programa ebaluatzeko galde-sorta
26	Erakusketako panelen irudiak



Dena irentsiko duzu? PDS, Promoció i Desenvolupament Social elkartearen programa da, Drogei buruzko Plan Nazionalerako Gobernuaren Ordezkaritzak finantzatua, eta Educació per a l'Acció Crítica (EdPAC) elkartearen laguntzaz prestatua, parte-hartzaile dituela, kontsulta prozesu baten bidez, Alborada (Galizia) eta AESED (Valentzia) elkarteak. Proposamen hau lanabes bat da alkoholaren kontsumoaren gaineko gogoeta sustatzeko gazte eremu desberdinetatik, eskolaren nahiz erkidegoaren testuinguruan.

Dena irentsiko duzu? diseinatu da 13tik 15 urte inguruko nerabeekin lan egiteko, hau da, eskolan DBHko 2. eta 3. mailetan daudenekin. Bi euskarri ditu, nagusiki: erakusketa bat, 100 x 200 cm-ko 9 panel dituena, eta jardueren gida hau, erakusketako bisitaren orientagarri eta osagarri, beste jarduera edo lantegi batzuekin.

Bai erakusketak, berez, bai gida honetan proposatzen diren jarduerak bideratuta daude kontsumitzen ez duten adingabeekin lan egitera, alkoholaren kontsumoari buruz duten jarrera indartzea helburu; horretarako, haien eskura argibideak eta elementu hezitzaileak paratu nahi dira, lagungarriak izan daitezten jarrerak eta jokabideak orientatzeko eta alkoholaren kontsumoak gizartean duen irudiaren alderdi batzuk modu kritikoan zalantzan jartzeko, ez baitira planteamendu objektibo batekin bat etortzen. Gisa horretara, mahai gainean jartzen da alkoholak hainbat konturekin duen lotura, hala nola, parrandarekin, osasunarekin, presio sozialarekin, legeriarekin, edaten duen jendearekiko bizikidetzarekin eta abarrekin.

Aldi berean, programak kontuan hartzen du alkoholaren kontsumoak gazteen artean duen hedaduraren errealitatea. Horregatik, eduki batzuk loturik daude alkoholaren kontsumo handiko gertakarien prebentzioarekin ere.

Gida hau modu pertsonalizatuan argitaratu da Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Planerako, eta orientabideak dakartza hezitzaileentzat, monitoreentzat eta nerabeekin lan egiten duten bestelako pertsonentzat, errazagoa izan dadin bai erakusketako bisita gidatua bai alkoholaren kontsumoaren gaineko argibide, topiko, zalantza eta abarrekin ikusteko duten jarduera osagarriak gauzatzea.

FITXA TEKNIKOA

Izenburua

• DENA IRENTSIKO DUZU?

Materialak

- 9 panelek osaturiko erakusketa.
- Gida, jardueren proposamena duena.

Norentzat egina

• 13tik 15 urte bitarteko gazteak.

Xedeak

- Nerabeek alkoholari buruz duten informazioa hobetzea.
- Arriskuaren pertzepzioa handitzea alkoholaren kontsumoari dagokionez.
- Nerabeek alkoholari buruz dituzten topikoak eta uste okerrak aztertzea eta suntsitzea.
- Kontzientzia maila handitzea alkoholaren kontsumo handiko gertakarien –“binge drinking” delakoa– ondorio kaltegarriez.
- Jarrera kritikoa piztea edari alkoholodunen gaineko publizitate mezuen gainean.

Jarduerak

- Oinarrizko jarduera: Bisita gidatua eta taldekako gogoeta: 60 minutu + 30 minutu (aukerakoa).
- 1. jarduera osagarria (Hiri kondaira edo egia biribila): 60 minutu.
- 2. jarduera osagarria (Ederki pasatu zara!): 90 minutu.
- 3. jarduera osagarria (Niri ez didate burua jaten): 60 minutu.

Aplikatzeko formatua

- Erakusketako bisita: ahal dela, modu antolatuan eta 20 lagunetik 25era bitarteko taldeetan.
- Jarduera osagarriak: 20 gaztetik 25era bitarteko taldeak.
- Gomendagarria da taldeak homogeneoak izatea adinari dagokionez.

Aplikatzaileen profila

- Hezitzaileak.
- Irakasleak.
- Monitoreak.
- Gazte eta nerabe taldeekiko lanean eskarmentua duten beste profesional batzuk.

Aplikazio esparruak

- Gazte etxe eta entitateak.
- Gazteen topaguneak.
- Ikastetxeak (batxilergoak, heziketa zikloak, lanbide heziketa, HLKPak).
- Gazteekin harremana duten beste zerbitzu, ekipamendu edo entitate batzuk (kirol erakundeak, gizarte-etxeak, gaztegunek eta abar).

OINARRIZKO JARDUERA: Bisita gidatua eta taldekako gogoeta

Garapena

1. BISITA ANTOLATUA. 4 edo 5 laguneko taldeak eratu eta lehenbizikoari eskatu erakusketarako bisitari hasiera eman diezaion. 2 edo 3 minutu iraganda, eskatu bigarren taldeari bisita abiatzeko, eta berdin hurrengoetan, guztiek erakusketa inguratu arte. Horrela ez da metaketarik izanen panelen aurrean. Jardueraren parte hau egiteko 25 bat minutu aurreikusi.

2. GOGOETA TALDE TXIKIAN. Taldeek beren bisita bukatu ahalean, eskatuko zaie minutu batzuetako gogoeta egiteko erakusketaren edukiei buruz. Horretarako, talde bakoitzari galde-sortaren kopia emanen zaio, taldekideek batera erantzun dezaten. Azken taldeak erakusketako bisita bukatzen duenean, 10 bat minutu utzi galde-sorta erantzuteko.

3. EZTABAIDA PANELAK. Eskatu talde bakoitzeko bozeramaile batek aurkezteko eta defendatzeko galde-sortari emandako erantzunetan bere taldeak adierazi duen jarrera. Taldean jarrera kontrajarriak badaude, bozeramaileei eskatu horiek azaltzeko. Jardueraren moderatzaileak ahalegindu behar du bozeramaileei argudioak aterarazten. Jardueraren parte hau egiteko 25 bat minutu aurreikusi. Jarduera egiteko 60 minutu programatu badira, bukatutzat jo puntu honetara etorrita.

4. FORUMA. Denborarik izanez gero (30 bat minutu aurreikusi) ondoren ireki mintzatzeko txanda irekia, partaide guztiekin. Jardueraren moderatzaileak ahalegindu behar du gazte guztien partaidetza lortzen, beren iritzia adieraz ditzaten paneletan aipatzen diren kontzeptuen gainean (ikus taula aurrerago) eta eztabaida panelaren bitartean azaldutako jarrera desberdinen gainean. Jardueraren parte horretan baliteke arduradunak dudak argitu behar izatea edo argibideak eman behar izatea alkoholari buruz. Horretarako, Interneten alkoholari buruz informazioa ematen duten bitarteko hauetariko bat ikus daiteke:

<http://www.isp.navarra.es>
<https://sites.google.com/a/educacion.navarra.es/eps/>
<http://www.pnsd.msssi.gob.es> (sección de publicaciones)
<http://www.hegoak.org/infodrogas/s/alcohol>
<http://www.elalcoholtytu.org>

<http://www.drogasycerebro.com>
<http://www.tupunto.org>
<http://www.lasdrogas.info>
<http://kolokon.com/drogas/alcohol/>

GALDE-SORTA:

Erakusketa: DENA IRENTSIKO DUZU?

1	Moldeak hausten
2	Ni naiz ni
3	Gogo agortezina
4	Gazte kementsuak
5	Zerk batzen gaituen

Esan dezagun "parranda" zer den...		6	Badakigu zer nahi dugun
Zer garrantzi du alkoholak parranda batean?		7	Gaizkile bila
Alkoholak nola anima dezake parranda bat? Nola honda dezake? Eta nola honda dezake biharamuna?		8	Burua argi
Edatean erasokor jartzen denak aitzakiarik ote du? zergatik?		9	Dena irentsiko duzu?
Hainbesteko tema baldin badute, zerbait duelako uste. Nor irabazle? Zeren irabazle?			

Bada alkohola hartzen duenik laxoago ibiltzeko, ligatzeko. Baina... Posible da alkohola edateak burua nahastea? Nola? Zein dira horren ondorioak?	
Isunak beharrezkoak dira? Zergatik?	
Alkoholarekin ikusteko duten zer alderdi ez zaizkigu gustatzen?	
Eman ditugun erantzunetan... Denok bat etorri gara beti? Zer puntutan izan ditugu desadostasun handienak? Zeinetan desadostasun gutxien?	

JARDUERA OSAGARRIA:

Hiri kondaira (edo egia biribila)

Helburuak

- Nerabeek alkoholari buruz dituzten topikoak eta uste okerrak aztertzea eta suntsitzea.
- Nerabeek alkoholari buruz duten informazioa hobetzea.
- Arriskuaren pertzepzioa handitzea alkoholaren kontsumoari dagokionez.

Iraupena

Behar den gutxieneko denbora, 50etik 60 minutu bitarte.

Materiala

Galde-sorta
 “Hiri kondaira edo egia biribila”.
 Kopia bat partaide bakoitzarendako.
 (g. orrialdea)

Garapena

1. JARDUERAREN AURKEZPENEA. Ikasleei azaldu, batzuetan, egiazkotzat hartzen ditugula, inolako oinarririk gabe, jende artean bala-bala dabiltzan kontu edo zurrumurruak. Ustekeriak dira, mitoak edo... hiri kondairak; horiek alderatu nahi ditugu zientifikoki erkaturiko informazioarekin edo... egia biribilarekin.

2. GALDE-SORTA. Alkoholaz duten ezagutzetatik abiatuta, parte-hartzaileei eskatzen zaie “Alkoholari buruzko hiri kondairak” galde-sorta bete dezaten, ikusteko zein den taldearen ezagutza maila alkoholaren gainean.

3. BATERA JARTZEA. Eztabaida alkoholari loturiko kontuei buruz. Aurrerago, zenbait orientabide aurkeztuko dira eztabaidarako, alkohola kontsumitzeko edo ez kontsumitzeko arrazoiei buruz, alkoholari loturiko topikoei buruz eta topiko eta uste oker horiek hausteko argudioei buruz, ohitura osasungarrien justifikazio arrazoitua emateaz gain.

Esaldi bakoitzean idatzi **HK** hiri kondaira bat dela uste baduzu edo **EB**, egia biribila dela uste baduzu.



GALDE-SORTA:

Hiri kondaira (edo egia biribila)

1	Alkoholaren kontsumoak kalte handia egiten ahal dio osasunari.	1	Alkohol pixka bat hartzea osasungarria da: bihotzeko eritasunak galarazten ditu eta elikagai ona da.
2	Bestondoa galarazteko modurik ez dago, baina atsedena hartuz gero eta ongi hidratatuz gero aiseago gaitutiko dugu.	2	Bestondoa saihesteko, bezperako gauean hasi ginen edari berarekin gosalduta behar da.
3	Alkoholemia kontrola derrigorrezkoa da edozein ibilgailuren gidarientzat.	3	Bizikletan edo motorrik gabeko ibilgailuen gidariek ez dute alkoholemia kontrolik pasatu behar, ez zaielako aplikatzen puntukako gidabaimena.
4	Alkoholaren eragina edariaren kalitatearen arabera baizik ez da.	4	Alkoholaren eraginak edariari loturiko faktore aunitzen arabera dira, baita testuinguruaren eta faktore pertsonalen arabera ere.
5	Alkoholaren kontsumoak errendimendu akademikoari eragiten ahal dio.	5	Egunero alkoholik edaten ez bada, ez da epe luzean kalterik egiteko arriskurik.
6	Alkoholarekin jendeak lotsa galtzen du; beraz, on egiten die giza eta sexu harremanei.	6	Alkohola edanda errazago sartuko zara arazoetan.
7	Alkoholak gazteei eragiten die gehien.	7	Alkoholak zaharrei eragiten die gehien.
8	Jendetasun faltaren marka da edari alkoholdun bat edateko gonbitari uko egitea.	8	Errespetu falta uzten du agerian edan nahi ez duen batek edari alkoholdun bat onar dezan tematzeak.
9	Trafiko istripu gehien eragilea da gizakiaren axolagabekeria eta / edo arduragabekeria.	9	Trafiko istripu gehien eragileak dira ingurumenarekin lotutako faktoreak eta errepidearen egoera.

EZTABAIDARAKO ORIENTABIDEAK

EB

Alkoholaren kontsumoak kalte handia egiten ahal dio osasunari.

HK

Alkohola neurritz kontsumitzea osasungarria da: bihotzeko eritasunak galarazten ditu eta elikagai ona da.

1

Alkoholaren kontsumoak kalte handia egiten ahal dio osasunari, nahiz eta droga hau adinez nagusiei saltzea legezkoa izan.

Baliteke jende frankok onespina ematea alkoholaren kontsumoari, are kontsumo handiari ere: legezkoa da; areago, haren sustapena egiten da hedabideetan, herri bestetan, salguneetan eta abarretan. Irudipena dago alkohola ez dela oso kaltegarria; aldiz, batzuen esanetan, on egiten ahal dio osasunari.

Taldeari galdegin uste ote duten alkoholaren kontsumoak onurak ekartzen ahal dizkiola osasunari eta zein diren onura horiek. Horrek alkoholari buruzko topiko aizunen zerrenda ekarriko du; horiek erkatuko dira eskura ditugun ezagutza zientifikoekin.

- **ELIKATZEKO:** alkoholak ez du balio energetikorik ez elikagarririk batere. Kaloria horiek agudo erretzen dira, horregatik erraten zaie kaloria hutsak.
- **GORPUTZA BEROTZEKO:** alkohola hodi-zabaltzaile periferikoa da, larruazala berotzen du, baina barrenak hozten. Hozgarri bat da.
- **JATEKO GOGOIA PIZTEKO:** urdailean jarioak eragiten ditu eta urdaileko paretak mugiarazten, baina, egiazki, gastritisa eta jateko gogo eza ekartzen ditu.
- **BIHOTZERAKO:** ikerketen arabera, graduazio apaleko edari alcoholdun batzuek, hala nola ardoak, bihotzari on egiten dioten halako propietate batzuk izan ditzakete, dosi txiki-txiki hartuta; hori hala izanik ere, onurak helduengan baizik ez dira agerian jartzen, eta gutxi edanez geri eta ez beti.

EB

Bestondoa galarazteko modurik ez dago, baina atsedena hartuz gero eta ongi hidratatuz gero aiseago gaudituko dugu.

HK

Bestondoa saihesteko, bezperako gauean hasi ginen edari berarekin gosaldtu behar da.

EB

Alkoholemia kontrola derrigorrezkoa da edozein ibilgailuren gidarientzat.

HK

Bizikleten edo motorrik gabeko ibilgailuen gidariek ez dute alkoholemia kontrolik pasatu behar, ez zaielako aplikatzen puntukako gidabaimena.

2

Zer gertatzen zaio gibelari alkohola kanporatzeko lanean ari delarik? Alkohola hagitz substantzia toxikoa da gorputzerako, eta eraldatu egin behar da kanporatu ahal izateko. Eraldatze hori gibelean dauden substantziak eragiten dute. Kanporatzen ez den bitartean, alkohola zenbait substantzia desberdin bilakatzen da, eta horiek alkohola bera baino toxikoagoak dira.

Bestondoa ez da oso atsegina, ezta? Hori gertatzen da alkoholaren bilakaerak ekarri dituen substantzia horiek hain direlako toxikoak, sekulako ezongia eragiten baitute gorputzak kanporatzea lortzen ez duen arte. Atsedena hartu eta hidratatu egin behar da. Trikimailu aunitz aipatzen dira, mozkorraldia eta bestondoa galarazteko; ez dute funtzionatzen, ordea.

3

Bolantearen parean mozkor jartzen dena arrisku bat da, ezin du gidatu. Seinaleak garbiak dira: zail egiten zaio mintzatzea eta mugimenduak koordinatzea, apaltzen zaio arrazoitzeko gaitasuna, bestelakotzen ikusmena... Guztiak ohartzen dira horretaz. Alabaina, inor "pixkorturik" baldin badago, alegia, "pinpirindurik" edo "txispaturik", gauzak aldatzen dira: nik kontrolatzen dut, ez nago gaizki, arazorik ez, alkoholemia kontrol bat ez dagoen bitartean ez da deus gertatzen.... Halakoetan seinaleak ez dira hain begi-bistakoak: arreta eta erreflexuak apaltzen dira, distantzia eta abiadura gaizki kalkulatzen dira eta norberaren gaitasunak neurritz kanpo baloratzen dira. Hobe kasu ematea, arriskuak hortxe daudelako. Inork ez du gidatu behar "pixkorturik" badago (egin dezakeela uste badu ere).

Oinezkoek nahiz motorrik gabeko ibilgailuen gidariek ere trafikoko istripuak eragin ditzakete edo haien biktima izan, eta alkoholaren eraginak gidarientzat berak dira; hau da, beharrezkotzat joz gero, alkoholemia proba gauditutako beharko dute. Ondorioak ez dira penalak izanen, administratiboak baizik, salbu eta istripu larrian edo oso larrian nahasi eta arduraren bat duenean.



Alkoholaren eraginak edariari loturiko faktore aunitzen araberakoak dira, baita testuinguruaren eta faktore pertsonalen araberakoak ere.



Alkoholaren eragina edariaren kalitatearen araberakoa da, ez beste deusen araberakoa.

4

Alkoholaren eraginak honako hauei loturiko faktoreen baitan daude:

- edaria: zenbatekoa, kontsumizezko erabiltzen den denbora, alkoholaren portzentajea...
- testuingurua: gidatzea, taldeka edo bakarka edatea...
- eta faktore pertsonalak: sexua, pisua, osasun egoera, medikazioa, aldartea.

Alkohola edanda ere, komenigarria da alderdi batzuk kontuan hartzea arazo handiagoak ez izateko:

- Ez da beharrezkoa edaten den guztiak alkohola izatea, txandaka erabil daitezke alkohola duten eta ez duten edariak.
- Pixkana-pixkana edan, gisa horretara zenbat edaten den kontrolatzen da eta gibelari denbora ematen zaio alkohola metabolizatzen joan dadin.
- Nahasketarik ez, ez beste edari batzuekin ez beste substantziekin.
- Alkohola edan aitzin ausarki jan.
- Edan nahi ez bada, ez da nahitaezkoa. Norbanakoaren askatasuna errespetatu behar da, bestearena eta norberarena.
- Edatea erabaki bada, norberaren mugak ezagutu behar dira; bestela, lagunei parranda hondatzen ahal diegu.
- Gizartean bizi gara, ez zaie auzokoei trabarik egin behar.
- Sexua, beti-beti baimendurik eta babesarekin.
- Kasu eman rollo txarrekin; alkoholak erasokortasuna areagotzen du.

Batzuetan, aukera bakarra abstinentsia da:

- “Gogoz eskas” ibiliz gero, hobe beste baterako utzi.
- Gazte-gaztea izanez gero, uko egin behar zaio, garuna ahula da.
- Eri egonez gero, edo botikaren bat hartuz gero.
- Autoa edo motorra hartu behar izanez gero.
- Sexu harreman egiazki atseginak, arriskurik eta ondorio txarrak gabeak eduki nahi izanez gero.
- Ikasi edo lan egin behar izanez gero, kontzentrazioa, arreta eta erabakimena behar dira.



Alkoholaren kontsumoak errendimendu akademikoari eragiten dio.



Egunero alkoholik edaten ez bada, ez da epe luzean kalterik egiteko arriskurik.



Alkohola edanda aiseago sartuko zara arazoetan.



Alkoholarekin jendeak lotsa galtzen du; beraz, on egiten die giza harremani eta sexu harremani.

5

Azterlan zientifikoek agerian jartzen dute, nerabezaroan, alkoholaren kontsumo handiko gertakariak kalte larri-larriak ekar diezazkietela neuronei. Hainbat azterlanek aldaketak erakusten dituzte, hala maila kimikoan nola egiturazkoan.

- Hipokanpoaren bolumenaren murriztea: garunetan oroimenarekin ikusteko duen eremua
- Kortex prefrontalaren lodieraren murriztea: bulkaden kontrolarekin eta zenbait gaitasun kognitiborekin ikusteko duen eremua, hala nola jokabidearen plangintzarekin eta erabakiak hartzearekin.

Beraz, errendimendu akademikoari eraginen dio.

6

Alkoholak desaktibatzen ditu garunean jokabidea, emozioak, pentsamendu logikoa eta abar kontrolatzen dituzten zirkuituak; beraz, errazagoa da arazoetan sartzea. Mozkorraldiak giro onean hasten ohi dira, irriz, dantzan eta lotsarik gabe; eta giro txarrez bukatzen, zorabioetan, goitika, negarrez edo are koman ere. Hasteko, alkoholak desaktibatzen du jokabidearen kontrola; aise aterarazten du irria eta solasa. Zenbat eta gehiago edan, zirkuituak itzaliz joaten dira: mugitzeko trebetasuna, erretasuna, oroimena, mintzamina eta abar. Pertsona moteldurik eta unaturik agertzen da, nekez mintzatzen da eta, biharamunean, ilunguneak izaten ditu oroimenean. Gehiago edanez gero, posible da are koman sartzea ere, eta hiltzea, bihotz-biriketako geldialdi baten ondorioz, oinarritzko bizi funtzioak erregulatzen dituzten zirkuituak iraungi direlako.

Iragarkietan, alkohola eta adiskidetasuna eskutik joaten dira maiz. Egiazki, alkoholak eragiten dio bulkadak kontrolatzeko garunak duen mekanismoari. Horregatik, hasieran laguntzen duenez inhibizioak apaltzen, besteekiko harremanak errazagoak zaizkio zenbait jenderi. Dosi handietan, ordea, litekeenagoa da kontrola galaraztea eta portaera erasokorrek azalaraztea.

Batzuetan, alkohola estimulatzaile sexualtzat hartzen da, desinhibizioa dakarrelako; egiazki, sexu harremana tratatzen du (inpotentsia) eta nork bere burua kontrolatzeko gaitasuna eskasten. Arriskuaren pertzepzioa murrizten ahal du sexu harreman baten aurretik, eta horren ondorioz prezerbatiborik ez erabili. Gisa hartara, beharrezkoa dela garbi duen norbaiti, edan duen egunean, ahanzten zaio edo ez zaio hain muntakoa iruditzen. Erruletan jokatzeko hasi gara orduan: nahi gabeko haurdunaldiak eta STIak (sexu transmisio infekzioak: gonorrea, hiesa eta abar).

EB

Alkoholak gazteei eragiten die gehien.

HK

Alkoholak zaharrei eragiten die gehien.

EB

Errespetu falta uzten du agerian edan nahi ez duen batek edari alkoholdun bat onar dezan tematzeak.

HK

Jendetasun faltaren marka da edari alkoholdun bat edateko gonbitari uko egitea.

7

Alkoholak garunari eragiten dion droga da, batez ere gaztaroan, garatzen ari delako. Gaztetan, giza garunak dohain bakar eta bikaina du, plastikotasuna; horrek esan nahi du moldagarria dela: gaitasun handia du ikasteko, oroimenean atxikitzeko... eta neuronetan konexio berriak sortzeko. Urteen poderioz, garuna galduz doa dohain hori, ez du gehiago konexio berririk sortzen. Horrexegatik, kanpoko erasoek, hala nola alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoak, hagitik kalte handiagoa egiten diote garun gazte baten substantzia grisari garun zahar batenari baino.

Alkohola toxikoa da neuronentzat. Garunean, arretaz eta oroimenaz arduratzen diren eremuei kalte egiten die, erabakiak hartzeko gaitasuna trabatzen du, baita egiten dugunaren gaineko kontrola ere. Alkohola neurririk gabe edateak kalte konponezinak eragiten ditu burmuinean, neuronen sarea ahultzen da eta ukitutako garun zatia ez dabil gehiago. Berez horri zahartzea esaten bazaio, esan daiteke drogen eraginez bizkorrago zahartzen dela garuna. Horrek, etorkizunerako, ondorioak izaten ditu zenbait alorretan: ikaskuntza (arazoak ikasketekin eta lanarekin), erabakiak hartzeko gaitasuna (ez dira ongi baloratzen egin nahi denaren alderdi onak eta alderdi txarrak), bulkaden kontrola (pentsatu gabe jokatzeko da), mugimenduen koordinazioa (istripuen ondorioz lesio iraunkorrak izateko arriskua) eta abar.

8

Alkoholaren kontsumoa izugarri onartua dago gure gizartean; horregatik, batzuetan, zaila izaten da ez edateko erabakiari eustea. Ongi da alkohola edaten dutenak errespetatzea, baina orobat garrantzitsua da nork bere burua errespetaraztea, ez edatea erabakiz gero. Azalpenik eman nahi ez bada, ausarki dira erantzunak:

- “Paso: antibiotikoekin nabil”
- “Gaur motorrez etorri naiz eta ez dut arriskatu nahi”
- “Afari bat dut geroago, ez dut nabarmen gelditu nahi”
- “Egun txarra dut: mozkor tristea harrapatzea besterik ez dut behar...”
- Garagardo bat edo kopa bat hartzera gonbidatzen banaute, aldatu eta beste edari bat har dezaket. Ezin badut, onartu eta barraren edo mahaiaren gainean uzten ahal dut... inori azalpenik eman gabe.

EB

Trafiko istripu gehien eragilea da gizakiaren axolagabekeria eta / edo arduragabekeria.

HK

Trafiko istripu gehien eragileak dira ingurumenarekin lotutako faktoreak eta errepidearen egoera.

9

Orduro, gidari bat larriki lesionaturik gertatzen da... Garrantzitsuak izanagatik ere, faktore mekanikoek, ingurumenari lotuek edo bidearen egoerarekin ikusteko dutenek eragin apala dute istripu kopuruetan. Trafiko istripuetako lau biktimetatik bat 15etik 24 urte bitartekoa da. Gazteak, beraz, arrisku taldea dira trafiko istripuei dagokienez. Gainera, hilak uzten dituzten hamar trafiko istripuetatik lautan, alkoholaren eta / edo beste droga batzuen kontsumoa izaten da eragilea edo tartekoa.



2. JARDUERA OSAGARRIA:

Ederki pasatu zara!

Helburuak

Kontzientzia maila handitzea alkoholaren kontsumo handiko gertakarien –“binge drinking” delakoa– ondorio kaltegarriez.

Iraupena

Jarduera hau egiteko gomendatzen da 90 minutu izatea; gutxienez, 50-60 minutu behar dira.

Materiala

Arbela (arrunta edo paperezkoa) eta klariona edo errotulagailuak. Sei zirkuitu tematikoen fitxen fotokopiak, jarduera hau lantzeko (17. – 19. orriak).

Garapena

1. SARRERA. Parte-hartzaileei adierazi alkohola ohitura zabal-zabaldua dela gizartearen —bereziki parrandan joanez gero—. Orobat adierazi edari alkoholadunak hartzen dituzten aunitzek ez dutela inolako arazorik sorrarazten, ez beraiantzat ez beren inguruarentzat.

Gehitu ezen, pertsona heldu osasuntsuei, neurri txikietan hartuta, alkoholak ondorio “onak” ekartzen ahal dizkiela (hitz-jarioa, jendetasuna, desinhibizioa eta abar), kontraindikaziorik izan ezean (haurdunaldia, botikak, gidatzea eta abar).

Alabaina, oroitarazi neurri handiagoek ondorio larri-larriak ekartzen ahal dituztela, hala nola neuronetako kalteak (aldaketa kimiko eta egiturazkoak kortex frontalean), errendimendu kognitiboari eragiten diotenak (oroimena, ikasteko gaitasuna, jokabidearen plangintza, erabakiak hartzeko gaitasuna eta bulkaden kontrola).

Gainera, badira beste ondorio larri batzuk, istripuei, arriskuko sexu portaerei, gizarte harremanei eta abarri lotuak.

2. JARDUERAREN AURKEZPENA. Azaldu jarduera honen gaia dela nola jokabide batzuek, maiz garrantzi handirik gabeak edo are dibertigarriak iruditzen bazaizkigu ere —konparaziorako, gu geu edo gure inguruko norbait alkoholarekin pasatzea— ondorio gaiztoak izan ditzaketean. Orduan, kontua ez da hain dibertigarria: jendearendako gogaikarri bihurtzen gara, beharrik gabeko arriskuak hartzen ditugu, arriskuan jartzen da norberaren bizia eta besteena...

3. SEI TALDE, SEI GATAZKA. Parte-hartzaileak sei taldetan banatu eta talde bakoitzari partitu zirkulu tematikoko fitxa bat eta landu beharreko egoera bat azaltzen duen txartela. Eskatu aurkezten den egoera irakurtzeko eta honako hauek azaltzeko, ahal dela idatziz:



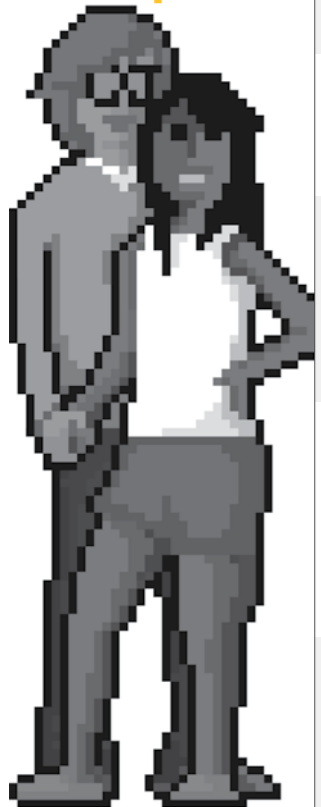
- Nor diren egoera bakoitzaren protagonistak: alkohola neurriz kanpo kontsumitu duena, bikotekidea, laguna...
- Nor diren bigarren mailako pertsonaiak: istorioan nahasirik egon daitezkeen beste pertsonak (gurasoak, osasun zerbitzuak, polizia, irakasleak...).
- Ondorioak (garunerako, osasunerako...): neuronetako kalteak (aldaketa kimiko eta egiturazkoak kortex frontalean), errendimendu kognitiboari eragiten diotenak (oroimena, ikasteko gaitasuna, jokabidearen plangintza, erabakiak hartzeko gaitasuna eta bulkaden kontrola), eta osasunerako bestelako ondorioak (sexu transmisioko infekzioak, nerabezaroko haurdunaldiak, istripuen ondorioak, koma etilikoak eta abar).
- Etorbizunean zer gerta daitezkeen: ikasketak uztea, beste pertsona batzuekiko harreman arazoak, lege arazoak...
- Zein den mahai gainean dagoen gatazka: protagonistaren eta beste pertsonaien arteko harremanak, osasunaren gaineko ondorioak, gaitasun kognitiboaren gaineko eraginak eta etorkizunean horrek guztiak ekarriko duen soka.

4. BATERA JARTZEA. Eskatu talde bakoitzeko bozeramaile batek saioko gainerako parte-hartzaileei azaltzeko zein den landutako egoera eta irakurtzeko egindako galderei emandako erantzunak. Hurrengo taldearen txanda baino lehen, gainerako parte-hartzaileei hipzidea eman, esan dezaten ados dauden ala ez aditutako erantzunekin, eta egoeraren gainean ekarpenik egin nahi duten.

5. ITXIERA. Sei taldeek azalpena egin ondoan, galdetu parte-hartzaileei agertutako egoerak errealistak iruditzen zaizkien ala ez. Horren iruzkina egin, beharrezkoa bada, eta gero, mintzatzeko azken txanda ireki, egoera horiek guztiak zerk bateratzen dituen agertzeko. Saioa itxi baino lehen, monitoreak adierazi beharko du, parte-hartzaileek lehenago egin ez badute, aztertutako egoeretatik etorritako ondorio gaizto guztiak modu berean saihestu zitezkeela: alkohola kontsumitu gabe edo gutxiago kontsumituta. Kontuan hartu ondorioetariko batzuk ere saihestu zitezkeela alkohola neurriz kanpo kontsumitu ondoko jokabidea aldatuta, konparaziorako, hainbat ordutan gidatu gabe egonda.

EGOERAK

Ederki pasatu zara!



Uste nuen garbi zenuela! Ikusi, ordea...

Behin ligatuko... Eta zuk kondoiaz paso... Nola zenbiltzan, neska...

Gainera, ia-ia ez zenuen ezagutzen... Tira, negar gutxiago eta goazen "planning" horretara, ea zer esaten diguten...

Ederki pasatu zara!

Esan nizun edo ez nizun esan? Pasatzen ari baitzinen... eta mendia bezain handia izaki tipoa... eta zu, harropuzkerietan... Izan zuen, ba, zurekin pazientzia... Baina, jakina, halako batean erabat zakartu zinen... eta ikusi! Nola utzi dizun begia... Gozoak jarriko dira zure gurasoak...

Ederki pasatu zara!

Kendu eskuak gainetik! Baina zu ze ari zara? Hara, mutiko, emazu bakea! Zerria halakoa! Ez dizut esan, ba, nitaz paso egiteko! Eta ez lanik hartu barkamena eskatzen, daramazun aitzurrarekin inork ez baitu ulertzen zer diozun...

Ederki pasatu zara!

Ikusi dut kotxea... Kotxe berria... Nor harrituko, deustaz oroitzen ez bazara... Ederra zeunden, gero...

Poliki saiatu ginen kotxea hartzen ez uztera... Are giltzak kentzera ere... Baina, hara, gozoa jarri zinen... Gorriak ikusarazi zenizkigun atzo...

Tira, pozten naiz zu osorik ikusirik. Ze, benetan...

Ederki pasatu zara!

Ez zait barregarria iruditzen. Badakizu? Kristona kostatu zait gurasoek uztea gaua etxetik kanpo pasatzen. Maite zaitut, eta sekulako ilusioa nuen gaua elkarrekin pasatzeko... eta ikusi zuk!

Zer eta, parrandan, kristona harrapatu...! eta gero, hara!, lehenbizi goitika nire gainera... eta gero, gauaren gainerakoan, zurrungaka lotan...

Jakina, nola zeunden kontuan hartuta, besterik ezin egin...

Ederki pasatu zara!

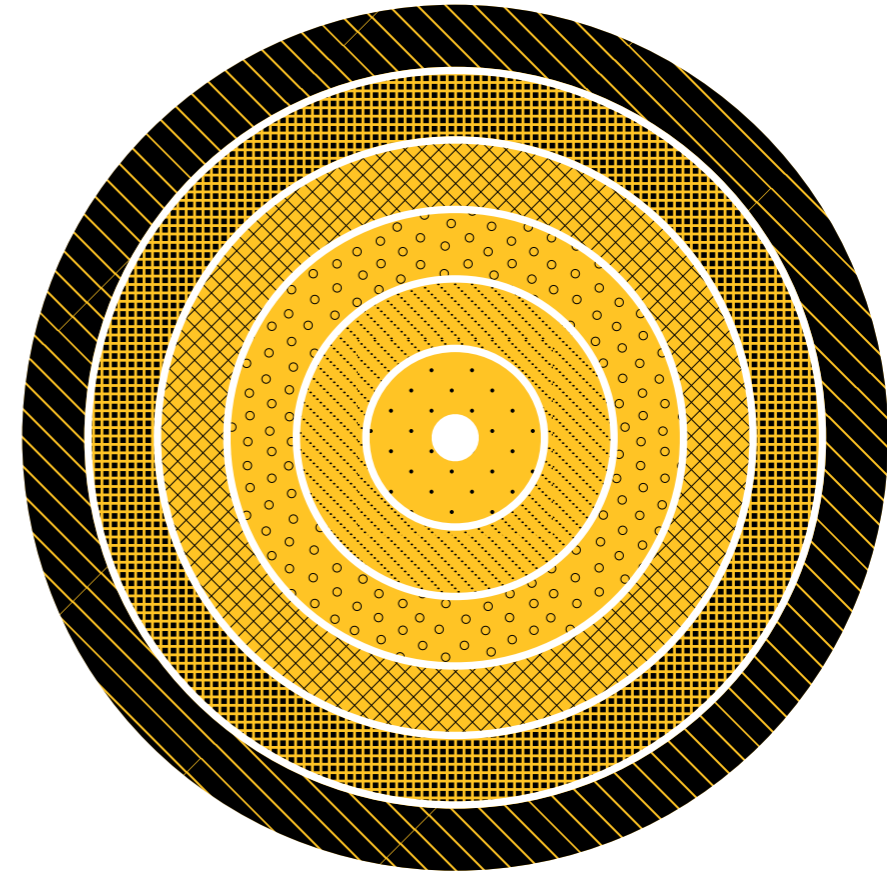
Hau gertatzen zaigu edaten ez dakien jendearekin joateagatik.

Bateko, hau edan dezakedala, eta hamar gehiago, premia izanez gero... Besteko, aguantatu egiten dudala... Trago hemen, trago han... Eta orain gu, haurtzain...!

Aizu, zurbiltzen ari dela... jeta dardarka dabilela...! Tira, altxa, ospitalera goaz...

Ederki pasatu zara!

ZIRKULU TEMATIKOAK



● **Egoera**

■ **Protagonistak**

○ **Bigarren mailako pertsonaiak**

■ **Ondorioak** (garunerako, osasunerako...)

■ **Etorkizunean zer etor daitekeen**

■ **Gatazka**

3. JARDUERA OSAGARRIA:

Niri ez didate burua jaten

Helburuak

Jarrera kritikoa piztea edari alkoholduen gaineko publizitate mezuen gainean.

Iraupena:

Behar den gutxieneko denbora, 50-60 minutu.

Materiala

- Arbela eta klariona edo errotulagailuak.
- Edari alkoholduen iragarkiak, egunkari edo aldizkarietatik eta/edo telebistatik (bideoz edo ordenagailuz grabatuak) atereak.
- Telebistatik atereak (bideoz edo ordenagailuz grabaturik).
- Alkoholari buruzko artikulua eta albisteak, aldizkari eta/edo egunkarietatik atereak.

Garapena

1. PRESTAKETA. Aipatu masa komunikabideek eta publizitateak gaur egungo munduan duten garrantzia. Gehitu, publizitateak, dudarik gabe, eragina duela bere hartzaileen jarreraren eta portaeraren gainean. Bestela, inork ez luke gastu hori eginen (bestalde ere, handi-handia) bere produktuak iragartzeko. Azpimarratu iragarkien prezio handia eta telebistaren, irratiairen, zinemaren, prentsaren, interneten eta abarren bidez jasaten dugun erauntsi etengabea.

2. GEHIEN GUSTATZEN ZAIZKIGUN IRAGARKIAK. Eskatu parte-hartzaileei esan dezaten zein diren nahiago dituzten telebistako iragarkiak (edozein produktutakoak) eta arbelean idatzi. Gero, iragarki batzuk hautatu (gehiengoari gustatzen zaizkionak) eta eskatu azaltzeko zergatik gustatzen zaizkien hain zuzen ere iragarki horiek.

3. IRAGARKIEN BI ALDEAK. Eratu 3 edo 4 laguneko taldeak. Talde bakoitzaren eskutan iragarki pare bat jarri edari alkoholduenak, egunkarietatik edo gaurkotasuneko aldizkarietatik atereak. Orobat, telebistako iragarkien grabazioak ere erabil daitezke, edo Internetetik "jaiatsiak". Eskatu talde bakoitzak iragarkiak aztertzeko eta galdera hauek erantzuteko:

- Zein da iragarki hauen mezu esplizitua? (Iragarkian ikusten edo esaten dena. Adibidez: gazte talde bat, ongi pasatzen, solasean, parranda batean, eta abar)
- Zein da mezu inplizitua? (Adierazi nahi dena, argi eta garbi esan gabe. Adibidez: halako edaria kontsumituta jende guztiak ligatzen du, lagunak egiten ditu, dibertitzen da...)
- Nola saiatzeko dira guri mezu hori ailegarazten? Zer baliabide erabiltzen dituzte? (Adibidez: iragartzen den edariaren kontsumoa sinpatiarekin loturik, gartzetasunarekin, erakargarritasun fisikoarekin, ateraldi dibertigarriak jaulkitzeko erraztasunarekin, halako gogo aldarte batzuekin eta abarrekin)



Ondoren, talde bakoitzaren ordezkari batek gainerako parte-hartzaileei erakutsiko dizkie aztertu dituzten iragarkiak, eta azterketa horren ondorioak (arestiko galderei eman dizkieten erantzunak) azalduko ditu.

4. ONDORIOETARA GATOZ. Talde guztiek beren azalpena egin ondoan, parte-hartzaile guztiak saiatuko dira ondorio orokorrak ateratzen edari alkoholduen publizitatearen gainean. Horretarako, monitoreak eskatuko du jarraian proposatzen diren galderetarako batzuk erantzuteko (edo antzeko beste batzuk, aztertutako iragarkien ezaugarrien arabera):

- Nolakoak dira iragarki hauetan agertzen diren pertsonak: adina, itxura eta abar?
- Zein dira gehien agertzen diren gogo aldarteak? Zergatik uste duzu horrela dela?
- Zertan ari da iragarki hauetan agertzen den jendea?
- Erakargarriak iruditzen zaizkizu agertzen diren pertsonak? Eta eszenan agertzen diren tokiak edo giroak?
- Uste duzu iragarkiak diseinatu zirela gu modu berezian sentiarazteko? Nola? Zergatik?
- Zein dira maizen agertzen diren mezu inplizituak? Zergatik?
- Nork ateratzen dio irabazia publizitateari? Eta azkena: nork ordaintzen du?

5. ITXIERA. Azkenik, galdegina uste ote duten hemendik aurrera edari alkoholduen gaineko iragarkiei bestela begiratu dietela, modu ez hain pasiboan eta kritikagoan.



Dena Irensten duzu? programa

EBALUATZEKO GALDE-SORTA

Data:

Herria:

Parte-hartzaileen kopurua:

Ikastetxe edo entitatea:

Parte-hartzaileen maila/k edo adinak:

LANDUTAKO JARDUERAK

- Bisita gidatua eta taldekako gogoeta
- 1. lantegia
Hiri kondaira edo egia biribila
- 2. lantegia
Ederki pasatu zara!
- 3. lantegia
Niri ez didate burua jaten

DENA IRENTSIKO DUZU?

ERAKUSKETAREN BALORAZIOA:

(PANELAK)

Eduki egokiak ditu xedeko populazioarentzat (haien bilakaera-unea, zer errealitatetan ibiltzen diren eta abar)

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

Gaiaren ikuspuntua eta alderdi guztiei heltzeko modua egokia da xedeko populazioarentzat.

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

Haren diseinua, itxura eta formatua erakargarria eta egokia da.

- Oso
- Nahikoa
- Ez oso
- Batere ez

GIDA HONETAN PROPOSATUTAKO

JARDUEREN BALORAZIOA:

Egokiak dira xedeko populazioaren ezaugarrietarako (haien bilakaera-unea, zer errealitatetan ibiltzen diren eta abar)

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

Erraz eta aise aplikatzen dira.

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

Haien diseinua eta idazketa (xedeak, edukiak, proposamen metodologikoak etab.) egokiak dira.

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

Behar bezain askotarikoak eta desberdinak dira.

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

XEDEKO POPULAZIOAREN

GOGOBEETASUNA:

Xedeko taldeari interesgarriak iruditu ote zaizkio erakusketarako bisita eta landutako jarduerak?

- Oso
- Nahikoa
- Ez oso
- Batere ez

Parte-hartzaileei baliagarriak eta hurbilak iruditu zaizkie landutako gaiak.

- Erabat ados nago
- Ados nago
- Ez nago ados
- Ez nago batere ados

TALDE PROFESIONALAREN

GOGOBEETASUNA:

Pozik ote zaudete jarduerak nola joan diren ikusita (erakusketarako bisita eta lantegiak)?

- Oso
- Nahikoa
- Ez oso
- Batere ez

DENA IRENTSIKO DUZU?

programa berriz ere erabiltzeko asmoa dut

- Bai, jakina
- Bai, baliteke
- Ez, nik uste
- Ez, jakina

BALORAZIOA:

Otik (batere ez) 10era (gehienekoa) baloratu orokorrean noraino zauden kontent DENA IRENTSIKO DUZU? programarekin

HOBEKUNTZA

PROPOSAMENAK:

Aldatu behar litzateke:

Planteatutako hezkuntza jardueretan hau falta dela iruditu zait:

Bestelako iruzkin eta iradokizunak:

MILA ESKER ZUEN ERANTZUNENGATIK





Dena irentsiko duzu? Programa

EBALUATZEKO GALDE-SORTA

Eguna:

Herria:

Ikastetxe edo entitatea:

Ikasmaila (horren beharrik bada):

Adina:

EGINDAKO JARDUERA

- Bisita gidatua eta taldekako gogoeta**
- 1. lantegia**
Hiri kondaira edo egia biribila
- 2. lantegia**
Ederki pasatu zara!
- 3. lantegia**
Niri ez didate burua jaten

Faborez, irakurri ondoko galderak eta erantzun gurutzea jarriz zure iritzari hobekien egokitzen den laukitxoan (“deus ez”, “gutxi”, “nahikoa” edo “asko”)

Parte hartu ondoren gustatu zaizu jarduerak?

- Deus ez
- Gutxi
- Nahikoa
- Asko

Zerbait berri ikasi duzu harekin?

- Deus ez
- Gutxi
- Nahikoa
- Asko

Zenbat inplikatu zara jardueran?

- Deus ez
- Gutxi
- Nahikoa
- Asko

Balio izan dizu zalantzaren bat argitzeko?

- Bai
- Ez

Lehen baino hobeki jabetzen zara alkohola kontsumitzeak dituen arrisku eta ondorioez?

- Bai
- Ez

Uste duzu lehen baino kritikoagoa izanen zarela alkoholaren kontsumoari dagokionez?

- Bai
- Ez

Ulertu dituzu jarduera gidatu duen pertsonaren iruzkin eta azalpenak?

- Bai
- Ez

Gustatuko litzaizuke antzeko beste jarduerak batean parte hartzea?

- Bai
- Ez

Lagun batek edo lankide batek galdetuko balizu, gomendatuko zenioke jarduerak honetan parte hartzeko?

- Bai
- Ez

BALORAZIOA

Faborez, adierazi jarduerari jarriko zeniokeen nota orokorra:
(retik 10era bitarteko puntuazioa eman, izanik 10 baloraziorik hobereana)

Iruzkinen bat erantsi nahi duzu?



ERAKUSKETAREN PANELAK DENA IRENTSIKO DUZU?

1

DENA IRENTSIKO DUZU? Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

Logoak: PDS, Nafarroako Gobernua / Gobierno de Navarra

2

Moldeak hausten Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Burua argi dugularik, bizi gara oparoen. Onduan inudiena hegatu gaitzen.

3

Ni, neu naiz Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Gazte anitiek ez dugu alkohola erabiltzen eta berdin dibratzen gara, edo hobeki.

4

Gogo agorreztina Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Alkohola gabe, mugarik ez dute gure kenerak eta gure bicitasunak.

5

Gazte kementsuak Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Burua dugunez, erabili egiten dugu. Horregatik ez dugu gero ustekabe desatsegirik hartzen.

6

Zerk batzen gaituen Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Lagunak bagara, elkar errespetatzen dugu. Eta hala ez bada, bakotza bere bidetik.

7

Badakigu zer nahi dugun Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Zer nahi daen dakienak, bere haua egiten du. Ez dakienak, besteek eskutan utzen du haua.

8

Gaizkile bila Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Gazte bila argi gara, alkoholarekin arazorik sortzen ez dutenak mundu zuzenagoa erakiltzen dituztenak.

9

Burua argi Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen. Erakusketan, alkohola ez duzu erabiltzen.

Etan behar badute, alkohola ez duzu erabiltzen.

→) Gaizta pila bat gurtzen zaigu, eta ez dute 3 Bokoaren inbultsoerik berriro, 3 Bokoaren inbultsoerik berriro, 3 Bokoaren inbultsoerik berriro.

DENA IRENTSIKO DUZU?



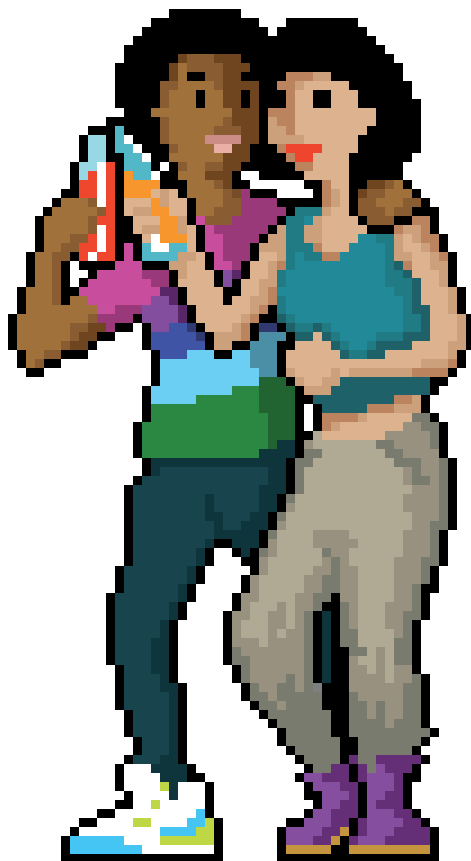
**ARGIBIDE
GEHIAGOTARAKO:**

www.pdsweb.org
pds@pdsweb.org
934 307 170

NAFARROAN:

Nafarroako Gobernua.
Droga-mendekotasunaren aurkako Foru Plana.
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

www.isp.navarra.es
csanchao@navarra.es
pfdrogod@navarra.es
848 421 438 - 848 421 439



DENA IRENTSIKO DUZU?

Programaren egilea:



Gida honen edizioaren norentzat:



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra