

Gela osasungarriak...

Nerabe trebeak

DBH1. DBH2.



**Nafarroako
Gobernua**

EGILEAK:

Irakasle taldeak:

Camino Huici Urmeneta (koordinatzailea) (Orientatzaile Mintegia, Barañaingo Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Institutua).

Andoni Irujo Pérez (Gorputz Hezkuntzako Aholkularia. ILZ Iruñea).

Félix Enériz Larraya (Matematika Mintegia, Santa Maria La Real Ikastetxea. Iruñea).

Jose Miguel Gastón Aguas (Geografia eta Historia Mintegia, Sancho III el Mayor Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako Institutua. Tafalla).

Lourdes Escribano Galán (Natur Zientzia Mintegia, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza. Ibaialde. Burlatako).

M^a Teresa Segura Corretgé (Filosofia Mintegia, Bigarren Hezkuntzako Institutua Zizur Nagusia).

Hezkuntza eta Osasun Departamentuetako Batzorde Teknikoa:

M^a Antonia García Gurría (Zeharkako Gai eta Baloreetako Aholkularia. Hezkuntza Departamentua).

Fermín Castiella Lafuente (Drogamenpekotasunaren Aurkako Foru Plana. Osasun Departamentua).

M^a Visitación Mateo García (Drogamenpekotasunaren Aurkako Foru Plana. Osasun Departamentua).

Jose Luis García Fernández (Iturrama Emakumearen Laguntzarako Zentroa. Servicio Navarro de Salud. Osasunbidea).

Lázaro Elizalde Soto (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua. Osasun Departamentua).

Margarita Echaurre Ozcoide (Osasuna Sustatzeko Atala, Osasun Publikoaren Institutua. Osasun Departamentua).

DISEINU GRAFIKOA: Ana Goikoetxea Zarranz

ITZULPENA: Itzulpena Atala. Nafarroako Gobernua.

FINANTZIAZIOA: Hezkuntza eta Osasun Departamentuak (Osasun Publikoaren Institutua eta Drogamenpekotasunaren Aurkako Foru Plana).

© NAFARROAKO GOBERNUA.



Hona hemen liburu hau. Hezkuntza Departamentuko eta Osasun Departamentuko batzorde teknikoek prestatu dute, Nafarroako hezkuntza sareko zenbait ikastetxetako irakaslee-kin batera.

Ikusirik ikastetxeetara osasunari buruzko ekimen asko iristen zirela, sakabanatuak, mugatuak eta ez beti egokiak (sustatzai-leek asmo ona izanik ere), liburua egiteko ideia sortu zen.

Proposamen bat egin nahi dugu DBHko bi lehenbiziko mailatarako. Haren bidez oinarrizko gaiak lantzen ahal dira osasunari buruzko trebetasunak eta gaitasunak garatzeko, osotasunean eta curriculumeko edukietan txertaturik, eta adin horietako ikasleen bilakaerarekin eta ezaugarri psikikoekin bat.

Lan honen egituran jarduera kopuru bat jaso da, eta programazio orokorrean txertatzeko modukoa egiten saiatu gara. Curriculumeko arlo bakoitzak duen eskola kopuruaren arabera banatu da, proportzioan. Arloko eta etapako helburuak garatu dira, eta, horiekin batera, osasunarekin lotutako berriazko helburuak ere bai.

Eskuetan duzu emaitza. Erabilerak hobetu dezala espero dugu, eta lagungarri izan dadila etorkizunean osasunerako hezkuntza curriculumean txerta dadin. Irakasleen ekarpenak jaso eta liburua aberasteko gai izan nahi dugu, bertsio hobeak egiteko, eskolako esparrura hobeki moldatuak.

SARRERA

Sarrera.....	5. or.
Nerabezaroa, hezkuntza eta osasuna.....	6. or.
Osasunaren sustapena nerabezeroan.....	9. or.
Orientabide metodologikoak.....	11. or.

DBHko 1.a: OSASUNA SUSTATZEN

BABESBIDEAK

Natur Zientziak	Pertsonen arteko komunikazioa.....	17 orr.
	Goazen Ilargia esploratzera	21. or.
Gizarte Zientziak	Adieraziz ulertzea.....	29. or.
Gorputz Hezkuntza	Nola erabiltzen duzu aisialdia?.....	33. or.
Hizkuntza eta Literatura	Ni ere desberdina naiz.....	38. or.
	Autobusa.....	42. or.
Matematikak	Matematikak ere sentimenak ditu.....	47. or.

BIZIMODU OSASUNGARRIAK

Natur Zientziak	 Lagun txarra.....	57. or.
	 Sexualitatea eta hizkuntza.....	62. or.
Gizarte Zientziak	 Natur inguruneak eta janariak.....	71. or.
	 Gizarteak bizidunak dira.....	75. or.
Gorputz Hezkuntza	 Nire dieta zabala eta orekatua da?.....	79. or.
	 Jarrera osasungarriak.....	84. or.
Hizkuntza eta Literatura	 Estatua.....	91. or.
	 Sexuaz mintzatuko gara.....	94. or.
	 Errege sudurgorri.....	98. or.
Matematikak	 HIESa, a zer arriskua!.....	104. or.
	 Zure jarduna eta atsedena osasungarriak dira?...108. or.	
	 Zer-nolako gorputza dut?.....	112. or.

DBHko 2.a: OSASUNA SUSTATZEN




BABESBIDEAK

Natur Zientziak	Nola esan "EZ", adiskidetasunik galdu gabe.....	119. or.
	Zer nahi dut hor barna ibiltzen naizenean?.....	127. or.
Gizarte Zientziak	Hobe ni bakarrik ala taldean?.....	131. or.
Gorputz Hezkuntza	Guk gerok!.....	136. or.
Hizkuntza eta Literatura	Entzuten dizut? Entzuten didazu?.....	141. or.
	Zapping-a aski dugu defendatzeko?.....	146. or.
Matematikak	Publizitatearen manipulazioa.....	150. or.

BIZIMODU OSASUNGARRIAK

Natur Zientziak	 Bokata partekatzen.....	157. or.
	 Zer uste duzu honetaz guztiaz...?.....	165. or.
Gizarte Zientziak	 Behar dugun gorputza.....	171. or.
	 Tabakoak osasunean duen eragina.....	176. or.
Gorputz Hezkuntza	 Nire GMI, MB, JGE aztertzen.....	181. or.
	 Mugitu eta erlaxatu.....	189. or.
Hizkuntza eta Literatura	 Estresa gora eta estresa behera.....	193. or.
	 Ardoaz eta edanaz.....	199. or.
	 Jarrai dezagun sexuaz hitz egiten.....	203. or.
Matematikak	 Badakigu zertaz ari garen?.....	208. or.
	 Nola ikusten gaituzte? Nola jokutzen dugu?.....	214. or.
	 Zertan egiten digu on gorputz jarduerak?.....	218. or.

ERANSKINAK

Jarduera eta atsedena		225. or.
Elikadura		228. or.
Drogekiko harremanak		231. or.
Sexualitatea eta afektibitatea		236. or.

SARRERA

Hona hemen curriculumeko materialen proposamen hau, DBHko 1. eta 2. mailako ikasleentzat. Haien osasunari on egitea du helburu, bai ikuspegi biologikotik bai psikologikotik bai gizarte arlotik begiratuta. Horretarako, hezkuntza jarduketa batzuk aurkezten ditu, hainbat arlo lantzeko: bizi egoerak gobernatzea, bizimodu osasungarriak eramatea eta osasunarekin zerikusia duten arriskuak gutxitzea.

Nerabezaroa bizitzaren garai zail eta homogeneousotasun handirik gabea da. Ikasleei beste inoiz gertatzen ez zaizkien aldaketak gertatzen zaizkie garapenaren alor guztietan, eta alor horiei eragiten dieten egoera berriak bizi izaten dituzte. Pubertaroan, aldaketak izaten dituzte beren gorputzaren itxuran, ugaltzeko gaitasuna sortzen zaie eta sexu gogoak pizten. Psikologiaren aldetik, pentsamendu abstraktuari heltzen ahal diote eta, hartara, gaitasuna garatzen ahal dute beren ideiak eraikitzeke eta pertsonen nahiz erakundeen gaineko analisi kritikoak egiteko. Gizarte arloan, berriz, sozializazio prozesuak garatzen dira, gizartean kokatzeko manera berriak eraikitzeke balio dutenak. Aldaketa horiek sentitzeke moduak ezaugarri bereziak ditu, hala nola esperimentatzeke eta arriskuari aurre egiteke gogoak, zaurtezintasun sentimena eta berehalakorako irrika bizia. Beste alde batetik, haien gizarteko ideia eta balioek eragina izaten dute prozesu hauetan. Hori dela-eta, genero desberdintasunek eta kultura desberdinek modu bateko edo bestelako esanahiak ematen dizkiote oro har garapen pertsonalari eta, bereziki, osasunari.

Hezkuntza arautzen duten lege guztiek agerian jartzen dute ikaslearen garapen integrala bultzatzeko xedea. LOEk, besteak beste, ikasleak honako hauek eskuratzeko gaitasuna aipatzen du: eginbeharrak erantzukizunez bere gain hartzea, bere eskubideez baliatzean besteak errespetatzea, elkarrizketan trebatzea, gizon eta emakumeen arteko aldeak eta berdintasuna onestea eta errespetatzea estereotipo eta bereizkeriei uko eginez, erabakiak hartzeke konfiantza eta gaitasuna eta osasunarekin ikusteko duten gizarte ohiturak modu kritikoan baloratzea.

Orain aurkezten den materiala curriculumeko proposamen bat da Osasunerako Hezkuntzarako, ikasgelan alor desberdinen programazioetan jarduera desberdinak integratzeko aukera ematen duena. Helburua da ikasleak berak bere baliabideak edo "babesbideak" eratzea, bizi-ohitura osasungarriak izateke.

Maila bakoitzerako proposatzen den materiala bi ataletan antolatzen da:

Lehenbizikoan, SARRERA izenekoan, ideia nagusiak adierazten dira garai hau ulertzeke eta osasunerako hezkuntzaren aldetik ikasleak dituen premiak hezkuntzaren ikuspegitik bere egiteke, zenbait orientabide metodologiko barne.

Bigarrenean, OSASUNA SUSTATZEN izenekoan, hainbat jarduera proposatzen dira DBHko 1. eta 2. mailarako, alor hauetan: Natur zientziak, Gizarte zientziak, Gorputz hezkuntza, Hizkuntza eta literatura, eta Matematika.

Lehen-lehenik, maila bakoitzerako osasunaren sustapenari eragiten dioten jarduera multzo bat proposatzen da, baliabide pertsonalak garatzeko bereziki. Multzo hori Babesbideak deituko dugu, eta haren barnean hauek sartzen dira:

- Norbere buruaren ezagutza, autoestimua eta emozioak gobernatzea
- Autonomia eta erabakiak hartzea
- Beste pertsonen onarpena eta haienganako errespetua
- Entzutea, komunikazioa eta harremana
- Aisialdi osasungarria

Hirugarrenean, azkenik, ERANSKINA aurkezten da eta, hartan, oinarrizko argibide batzuk bizimoduei dagokienez.

- Jarduera eta atsedena
- Elikadura
- Drogekiko harremanak
- Sexualitatea eta afektibitatea

Proposamenean aipatzen da zer helburutan eragin nahi den, izanik horiek etapakoak, arlokoak edo berariazkoak. Alorrei dagokienez, xedea da ikasle guztiak hezkuntza helburuak betetzea eta, beraz, oinarrizko gaitasunak eskurtzea. Proposatzen diren baliabide pertsonal eta bizimodu osasungarriek zerikusi zuzena dute oinarrizko gaitasunekin, jakintza desberdinen aplikazioa ekartzen dutelako.

Beste alde batetik, proposatutako jarduerak lagungarriak izanen dira hezkuntza helburuak lortzen eta alorrerako programazioetako atal bihurtzen diren neurrian.

Hezkuntza komunitateak laguntza ematen ahal du helburu horiek lortzeko. Ikastetxe bakoitzak ongi kontuan hartu behar du familiek, irakasleek eta langile ez irakasleek ere bitartekoak dituztela ikastetxe osasungariaren proiektuan parte hartzeko.

Beste maila edo etapetan osasunaren alderdi berariazkoak lantzeko ere erabil daitezke aurkezten diren proposamenak.

NERABEZAROA, HEZKUNTZA ETA OSASUNA

Nerabezaroa: aldaketa garaia

Nerabezaroen aldaketa garrantzitsuak gertatzen dira; gazte bakoitzari eta gazte horrek bere inguruarekin dituen harremanei eragiten dieten aldaketak dira, esperientzia eta egoera berri eta zirrargarriak sorrarazten dituztenak. Ez dezagun ahantzi ez dagoela nerabezaro bat bakarra, anitz baizik, eta pertsona bakoitzak bere gisara bizi izaten duela. Horrexegatik da helduen zaila, alderdi batzuk guztientzat hartzen ahal badira ere.

Gazteek joera dute bizikizun berriak bilatzeko eta bizitzaren beste garai batzuetan baino gehiago esperimendatzeko. Esperimendatze horrek, batzuetan, arriskuak ekartzen ditu. Arrisku horiek kezka izaten dira helduentzat, ondorioek kalte egiten ahal baitiote haien bizitzari, orain ez bada gero. Gizarte konplexu eta permisiboan bizi dira, eta testuinguru horrek errazten ahal die arrisku handiagoak ekartzen dituzten jokabideak hartzea. Arriskuak, batez ere goiztiarragoak izateagatik halako jarduera batzuetan aritze-ko, eta prestakuntzarik ez izateagatik garapen pertsonalaren alderdi sozioafektiboetarako.

Nerabezaroko aldaketek garapenaren alderdi guztiei eragiten diete. Horregatik ez da beti erraza izaten aldaketa horiek guztiak ulertu eta onartzea, eta horietara egokitzea. Aldaketei modu baikor eta osasungarrian aurre egiteko, baliabide pertsonal egokiak ezagutu eta erabili beharko dira. Ikasleak hainbat bizi egoerari erantzuteko moduak eskuratzen ditu, imitazio prozesu desberdinen bitartez, hedabideetan ikusten duenetik abiatuta, curriculum estaliaren bidetik eta abarretatik. Nerabezaro osasungarriagoa bultzatu daiteke, ikasleak baliabide pertsonal zehatzak eskuratzen dituen neurrian eta baliabide horiek irakatsi, ikasi eta ikasgelako xede eta edukien atal diren neurrian.

Nerabezaroaren ezaugarri nagusiak, osasunari hezkuntzaren ikuspegitik heltzeko

Nerabezaroaren ezaugarriak eta horiek planteatzen dituzten hezkuntza helburuak:

Nola egin nerabezaroa osasungarri	
EZAUGARRIAK	HELBURUAK
<p>Gorputza aldatzen da</p> <p>Aldaketa fisiologikoen gorputzaren garapen azkarra eragiten dute, eta horrek kezka eta ezinegona ekartzen.</p>	<p>Ikasleak ulertu behar du aldaketa horiek ez direla homogeenak, hazkunde erritmoetan ez dagoela arau eta denbora zorrotzik. Gisa hartara bere egiten ahalko du bere irudia, bere burua den bezalaxe onartzen ahalko du, ez da moden mendeko bilakatuko eta irekitzen zaizkion aurrez gozatzen ahalko da.</p>
<p>Burua aldatzen da</p> <p>Pentsamendu abstrakturako gaitasuna eskura dezake eta, hartara, parada eman bere errealitate hurbila aztertzeke, hura ezbaian jartzeko eta bestelako aukera batzuk onartzeko.</p>	<p>Ikasleak abstrakzioarako gaitasun hori gauzatu behar du, modu esplizituan eta bizi-aferean gainean gauzatu ere, hala nola adiskidetasuna, maitemintzea, familia, aisia eta etorkizuna.</p>
<p>Afektuek ustekabea pizten dute</p> <p>Bere afektuek eta beste jendeen afektuek jabetzen da, horien arrazoi eta ondorioez ere bai, baina ezegonkortasunak eta segurtasun ezak jotzen dute, bere emozioak aldatzen dira, itxuraz logikarik gabe, desira sortzen da, eta maitasun idealista, sexu-joera zehazten da, taldearen presioak eta hausturek herostura sorrarazten dute. Aldaketa horiek guztiak gertaera berriak dira eta intentsitate eta arrisku handiagoak eta txikiagoak bizi izaten dira inguruabarren arabera.</p>	<p>Ikasleak autoestimua positiboa finkatu behar du eta segurtasun afektiboari eutsi, nortasun sendoa eraikitzeke, estereotiporik eta hierarkizaziorik gabe.</p>

EZAUGARRIAK	HELBURUAK
<p>Familia eta helduak</p> <p>Familia harremanek protagonismoa galtzen dute, baina har-gatik ez dira gelditzen erreferentzia puntu izatetik, familiare-kiko atxikimendua bizi ziklo osoan mantentzen baita. Petsona heldu hurbilenekin ezartzen dituen harremanetan erabakigarriak izan daitezkeen balioak, ideiak eta portaerak sendotzen dira.</p>	<p>Ikasleak komunikatzen ikasi beharra du, entzutetik, enpatiatik eta adie-razgarritasunetik abiatuta. Haren balio positiboak eta bere buruareki-ko konfiantza sustatzeak arrisku egoerak gainditzen laguntzen du.</p>
<p>Gizartearen presioa</p> <p>Testuinguru ekonomikoak eta gizartearen aukera andana eskaintzen dio aisiaren, kulturaren eta laguntza zerbitzuen aldetik, baita aukera handiagoa ere balioei dagokienez. Hala ere, jasotzen dituen eraginak ez dira beti koherenteak izaten eta zenbaitetan kontraesankorrak ere badira: balio batzuk, hala nola bizikidetzak, elkartasuna, altruismoa edo eguneroko bizitzako esperientzia hurbilen balorazio positiboa, gizarte-ak goratzen dituenen kontrakoak dira.</p>	<p>Ikasleak bere irizpidea lantzen ikasi behar du, eta horretarako errespetua abiapuntua izan behar da, alegia, desberdintasunarekiko eta bere autonomiarekiko errespetua subjektu aktibo gisa. Mugak lantzen ikasi behar du eta, horretarako, oinarri dira argudiatu eta parte hartu.</p>
<p>Gizarte harremanen esparrua: berdinak</p> <p>Berdinen taldeetan sozializazioak garrantzia handia hartzen du, haietan aurkitzen ditu konfiantza, komunikazioa eta ikasbidea. Taldeak, orobat, generoko rola sendotzen eta itxuratzen ditu, frankotan eredu tradizionalari jarraikiz. Taldekideen arteko identifikazioak eragin eta presio ahalmen handia sorrazten du.</p>	<p>Ikasleak taldekide izatearen eta norbanakoa izatearen arteko harreman konplexua ikasi beharra du, modu eraikitzaile eta asertiboan presioei aurre eginez.</p>
<p>Autonomia</p> <p>Autonomia izan nahia balio nagusien eta helduen portaeren aitzinean jarrera kritikoa agertuz adierazten hasten da, eta horrek krisia eta gatazka piztu ditzake inguruarekin. Orobat autonomia izateko, bere bizitzaren alderdi batzuek arduratzeko eta modetatik eta taldearen presioetatik urruntzeko eskatzen zaio.</p>	<p>Garapen prozesuak berezko du gatazka. Gatazka elementu baliagarri eta beharrezkoa da, eta ikasleak horrela ulertu eta konprenitu behar du. Prozedura baliagarriak ikasi eta bere irizpidea landu behar du liskarrak konpontzeko.</p>

OSASUNAREN SUSTAPENA NERABEZAROAN

Nerabeek osasuna nola ulertzen duten

Badirudi nerabeek osasuna zentzu zabal eta positiboan ulertzen dutela, ongizatearen baliokide, alor fisikoari eta afektiboari lotua, edertasunari lotua, baita halako oreka bati ere gorputzaren zainketaren, kirolaren edo elikaduraren eta ikasketen artean. Osasuna ez zaie interesatzen eritasunarekin loturik agertzen den heinean.

Ongizatearen ideiak bi sexuak ukitzen baditu ere, neskek osasunaren kontzeptua gehiago lotzen dute ongi sentitzearekin gorputzez nahiz emozioen aldetik, eta mutilek, berriz, "sasioan egoteko gaitasunarekin".

Orokorrean, pozik egoten dira beren gaurko biziarekin -neskak ez hainbeste-, eta osasun onaren pertzepzioa dute, nahiz eta adinean eta nerabezaroan aitzina egin aha-lean poza eta osasun onaren pertzepzioa apalduz joan, neskengan bereziki. Orduan ezongi fisiko eta psikologikoen sail zabala agertzen hasten da: nekea edo unadura, urduritasuna, suminkortasuna, aldarte txarrak, buruko minak, lepoko edo besagaineko minak, lo egiteko arazoak, beheraldiak... Halakoak gutxienez astean behin izaten dute-nak % 18 baino gehiago dira nesketan eta % 15 mutiletan.

Gainera osasun arazo garrantzitsuak agertzen dira: elikaduraren inguruko arazoak, sedentarismoa, nahi gabeko haurdunaldiak, drogen erabilera arazotsua, istripuak, HIESa etab. Halakoek gatazka biziak adierazten dituzte haien nortasunen eta sozializa-zio prozesuen garapenean.

Horren guztiaren ondorioz, osasun arazoen identifikazioaz gainera, bizimodu osa-sungarriak eskuratzeko eta mota guztietako bizi egoerak gobernatzeko gaitasuna landu beharra dago: adiskidetasuna, maitemintzea, aisia, ikasketak, familia etab.

Babesbideak

Nerabezaroan, osasunaren sustapenak garapen pertsonal nahiz sozialarekin du zeri-kusia, eta baliabide eta trebetasun pertsonal eta sozialak nabarmentzen ditu, baita gai-tasun fisikoak ere, nork bere burua hobeki zaintzeko eta gaitasun pertsonal eta sozial handiagoa izateko baliagarriak diren heinean.

Osasunaren Mundu Erakundearen iritziz, nerabezaroan, osasunaren sustapenak elkarri eragiten dioten hiru zimentarri ditu:

- 1. Ni eta nire bizitza.** Haren barrenean honakoak sartzen dira: norberaren nortasunen garapena (kognitiboa, emozionala, harremanetakoa, fisikoa eta gorputzekoa, sexuala eta generokoa, portaerakoa). Aurrera egiten da norberaren bizitzaren gobernu eta kontrolean, esan nahi baita: zer esan nahi duen erabakitzeak eta erantzukizunak nork bere gain hartzeak.
- 2. Harremanak.** Hauek sartzen dira atal honetan : kalitatezko, pertsonen arteko eta talde barneko harremanak.
- 3. Ingurua eta gizartea.** Inguruak duen eraginaz eta ingurumenaren gainean dugun erantzukizunaz ohartzea horren barrenean sartzen da.

Hezkuntza prozesuek mesede egiten ahal diote ikasleek ezkutuen gisa beren burua babesteko tresnatako balioko dieten baliabide propioen garapenari. Bizitzan oro har eta bereziki gure gazteen bizitzan, egoera berri, ezezagun eta korapilatsuak gertatuko dira eta horiei buru emateko gaitasunak landuko beharko dira, modu positibo eta ego-kian gaindituko badira.

Babesbide anitz daude, mota askotakoak. Hona hemen aipagarrienak:

- **Autoestimua eta emozioak gobernatzea:** nork bere burua maitatzea eta baloratzea, pertsona baliotsua sentitzea, segurtasun afektiboa sentitzea (inolako baldintzarik

gabe, maite, estimatzen eta baloratzen duten pertsonak izatea) eta nork bere emozioak ezagutu, adierazi eta gobernatzea, horra zertan den babesbide hau.

- **Autonomia eta erabakiak hartzea:** norberaren biziaren gaineko kontrola, bizia nork bere baitatik gidatzea, norberaren irizpideen arabera, nork bere erabakiak hartzea eta haien ondorioak bere gain hartzea, aukerak eta proiektuak sortzea, arazoak konpontzea, ingurunearen eta taldearen eraginak eta orobat eragin soziokulturalak kontrolatzea, horra zertan den babesbide hau.
- **Beste pertsonak onartzea eta begiratzea:** tolerantzia eta aniztasuna onartzea, norberaren ingurunekeo pertsonak eta taldeak errespetatzea, hori guztia elkartasunetik eta lankidetzatik abiatuta, horra zertan den babesbide hau.
- **Entzutea, komunikazioa eta harremana:** enpatia eta entzutea, beste ikuspegiengana-ko ulerberatasuna, mezu argiak igortzea, modu asertiboan eta "nika" adieraziak, arrazoiak onartzea, feed - back-a eta kalitatezko harremanak, pertsonalak izan ala taldearekikoak izan, horra zertan den babesbide hau.
- **Aisia osasungarria:** aisia osasungarria bizitzen jakitea eta, hartara, aisiarako aukerak eta aisia motak zabaltzea, aukerak baloratzeko irizpideak lantzea eta aisia osasungarri- rirako ekimenak sortu eta antolatzeko gaitasuna garatzea, horra zertan den babesbi- de hau.

Baliabide edo babesbide pertsonal hauek haurtzaroaz geroztik eraikitzen hasten dira, familia, eskola nahiz gizarte esparruetan, hurbilen dauden pertsonen iritzi, jarrera, sentimen eta portaerei erantzunez. Gero, norberaren eskarmentuak aberasten ditu; orobat aberastu nork bere buruaz, gertatzen zaionaz edo inguruko jendearengan ikus- ten duenaz uste duenak. Baliabide eta gaitasun pertsonal hauek bizitzan halako lasaita- sun batez ibiltzeko aukera emanen diete, beren bizitzarako onuragarriena noski dena hautatzeko bideak emanen dizkieten neurrian. Edozein erabakitan oker egiteko arris- kua dago beti, baina baliabide hauek heldutasun eta erantzukizun handiagoa lortzeko oinarriak ezarriko dituzte.

Hainbat korrante eta planteamendutan hizkera desberdinak erabiltzen dira, begira- da desberdinak izaten, elementu edo oinarritzko gaitasun desberdinak nabarmentzen: balioen hezkuntza, elkarbizitzarako hezkuntza, babes eragileak, osasuna eta norbera- ren garapena, babesbideak etab. Hala izanik ere, adostasun orokorra dago sineste- baten inguruan: pertsona eta hura garatzeko ahalbideak, baita baliabide eta babesbide- ak modu sistematiko eta esplizituan ikasgeletako programazioetan sartu beharra ere.

Bizimoduak

Gizarte nahiz familia aldetik bizitzea egokitu zaien testuinguruetan eraten dituzte nerabeek beren bizimoduak, aldaketa pertsonal handietan murgildurik, independentzia eta askatasun gogoz, eta beren bizian agitzen zaizkien gertaera eta egoerei erantzunez.

Frankotan, ez dute zalantzarik izaten beren bizimoduaz; ez dute pentsatzen osasuna galtzen edo okertzen ahal zaienik. Salbuespenez eta unean-unean baizik ez da sortzen zerbaiten arriskugarritasunaren gaineko sentimena: motorrak, autoak, deskontrola...

Maiz, osasunaz duten ideia "gehiegi ez kontsumitzeari" edo "kontrolatzeari" lotzen zaio. Anitzetan, onartzen dituzte edo kaltegabetzat hartzen portaera arriskutsuak edo kontsumoak, "oso deskontrolaturik" edo "pilaka" ez badira.

Batzuetan, hainbat faktorek baldintzatzen diete pentsatzeko eta jokatzeko moldea, hala nola esperimendatzeko gogoia, zaurtezintasunaren gaineko sinesmena ("niri ez zait sekula halakorik gertatuko..."), berehalakotasunaren indarra, taldeen joera berriak gehienetan arau-hausleak bizitzan gertatzen direnek ekartzen duten tentsioa....

Bizitza osasuntsuaren mugak

Gizarte, familia eta eskola inguru jakin batzuetan bizi dira, eta horiek halako aukera batzuk mugatzen edo bultzatzen dituzte, halako portaera batzuk errazten edo zailtzen, eta aukera osasungarriak hautatzea errazago edo zailago bihurtzen dute.

Lan korapilatsua da koherentzia ematea esaten eta egiten denaren artean, curriculum agerikoaren eta estaliaren artean, bizimodu osasungarri gisa planteatzen denaren eta izaten diren ohituren artean eta bizikidetzarekin lortu nahi denaren eta komunikazio eta partaidetzarako prozeduren artean. Hezkuntzako esku hartzearen ikuspegitik, interesgarria da zailtasun hori azpimarkatzea.

Beren itzalari eta beren autonomiari esker, hedabideak eragile sozializatzaile indartsuak dira, eta maiz kontrajartzen zaizkie bai hezkuntzako erakundeei bai familiei. Hedabide horiek (telebista, publizitatea, aldizkariak) gisa honetako eredu eta balioetako enpatia eta identifikazio prozesuak sorrarazten dituzte gazteengan: norberekoikeria, sexismoa, arriskurik gabeko sexualitatea, xenofobia, merkataritzaren mendeko aisia, abiadura, gorputzaren, gaztetasunaren, edertasunaren eta abarren gurtza. Eta horiek beren biziaren gaineko kontrola zailtzen.

ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK

Bizi egoerak konpontzeko baliabideen garapenari on eginen dioten irakaskuntza eta ikaskuntza egoerak planteatzea dakar osasunerako hezkuntzaren xedeak. Ikaslea osasun arloko kontuez erabakitzeke gai izanen da, egoera arazotsuak modu osasungarrian gobernatzen ikasten duen heinean.

Xede horri mesede egin nahirik ezarri dira edukiak, baliabide kognitibo, afektibo eta harremanetakoekin zerikusia dutenak. Zehatz-mehatz, honelakoak garatzea proposatzen da: gogoeta bidezko pentsamendua, autoestimu positiboa, autoafirmazioa, komunikazioa eta arazoek konponketa. Orobat proposatzen horiek guztiak bizi egoerari aplikatzea, hala nola elikadura, jarduera eta atsedenaldea, drogekiko harremanak, eta sexualitatea eta afektibitatea.

DBHko 1. eta 2. mailako ikasleek ez dute talde homogeneorik eratzen, ez ikuspegi ebolutibo batetik begiratuta, ez haien bizi eta kultur eskarmentuaren aldetik ere. Eduki

hauek hautatu eta bakoitzari epea jartzeko tenorean komeni da aniztasun hori kontuan hartzea.

Ikasleak, bere garapen ebolutiboaren ondorioz, pentsamendu formalera iristeko aukera du, baina pentsamendu konkretutik formalera urratsa egitea ez da besterik gabe egiten. Aitzinamendu hori bere aurretiazko ideiak auzitan jartzen diren heinean egiten da, eta modu esplizitoan aldatzen laguntzen duten irakaskuntza eta ikaskuntza esperientziak proposatzen zaizkion neurrian. Ez da aski esatea zer behar edo komeni den; ikasleak ikasi behar du bizi duenaz gogoeta egiten, bere irizpidea landu ahal izateko eta bere portaera hartara egokitzeko. Komeni da urrats bakoitzari epea jartzea: ezagutzak, sentimenak eta portaerak identifikatu eta aztertzea, komunikatzen eta gauzak halako urruntasun batetik ikusten ikastea eta, azkenik, gatazkak kontsentsuaren edo bitartekaritzaren bidez konpontzen jakitea, ingurunearen eraginak kontuan izanik. Garrantzitsua da taldeak aintzat hartzea, berdina, orokorrean, eta lagunena, bereziki, ikasle bakoitza gizarte inguru horietan baita hazten, eta orobat ikasten, autoafirmatzen eta segurtasuna lortzen.

Bizi eta kultur eskarmentuaren ikuspegitik, ikasleak bere nortasuna modu bereizian eraikitzen du, neska edo mutikoa izan. Aurrerapenak aurrerapen, ikusten da neskek portzentaje handiagoan jartzen dituztela auzitan generoaren eraikuntzaren zenbait alderdi: arrazionala ez ezik, emozionala ere tasun positibotzat hartzen dute eta paper edo rol gehiagotan proiektatzen dira. Mutiletan, aldiz, ez da aldaketa hori hain modu bizian sumatzen, oraindik arbuio suerte bat agertzen baitiote osagai afektiboari eta sentiberatasun emozionalari. Batzuen eta besteen arteko desberdintasun horiek garrantzitsuak dira babesbide pertsonalak ikasteko tenorean, eta ikaskuntza prozesu guztiekin batera gertatzen dira. Komeni da errapatzea zer modutan zehazten eta mugatzen duten norbanakoaren garapena eta haien arteko harremana.

Alorretako gainerako edukietarako proposatzen diren berak dira proposatzen diren ikasketa oinarriak:

Aldez aurreko ideietatik abiatzea: ikasleak babesbide edo baliabide pertsonal batzuk ditu, eragin sail zabal baten menpean dagoelako. Taldean, abiapuntuak desberdinak dira, aniztasun handia dago beren inguruan gogoetarako izan dituzten esperientzien eta ereduaren arabera.

Motibazioa bultzatzea: ikaslearendako pizgarria izaten da kontu pertsonalen gainean lan egitea, baina ez du alorreko edukitako izateko ohiturarik. Eskatzen zaionean protagonistagoa eta aktiboagoa izateko eta garapen pertsonala ikasketen helburu gisa bere gain hartzeko (bere burua auzitan jartzen, bestelako ideiak onartzen eta bere irizpideak berriz lantzen ikastea), garrantzitsua da erritmoak eta premiak kontuan hartzea. Gogoeta pertsonala helburu izanen duten jarduerak proposatu behar zaizkio, batetik, eta beste batzuk gogoeta hori gelako gaineko ikaskideekin partekatzeko aukera ematen dutenak. Beste alde batetik, inportantea da begitik ez galtzea ikasleak etorkizunari epe motzean begiratzen diola eta, beraz, ez dela identifikatzen epe luzeko ondorio edo arriskuekin.

Funtzionaltasuna ematea: ikaslearendako nekeza da kontu pertsonalez mintzatzea, batetik bizitzaren inguruko kontu franko garbi ez dituelako eta, bestetik, axola zaiolako gainerako taldekideek zer pentsatuko duten. Komeni da hasierako proposamenak alegiazkoak baina hurbilak izatea, eta inplikazio handirik ez dakartenak. Gero, egiazko egoerak etorriko dira. Gisa hartara, aurrerabide bat izanen da, beste pertsoneri gertatzen zaienetik abiatu eta arlo pertsonaleraino iristea.

Ikasketa egituratzea: irakatsi nahi diren babesbideak, norberaren ezagutza, autoestimua, komunikazioa, gatazken konponketa... horiek guztiak estrategiak dira inguruko pertsonen bitartez inplizituki ikasten direnak. Hala ere, eredu horiek ez dira beti egokiak izaten. Irakaskuntzarako eta estrategien ikaskuntzarako beharrezkoa da urratsak eta urrats bakoitzaren epea zein diren jakitea; horiek eredutako aurkeztuz irakats eta ikas daitezke (esaldiak eta egunez egun hartzen diren erabakiak hitzetara ekarriz, eredutako balio dezaten). Gero komeni da horiek inoren laguntzaz gauzatzea, gero modu autonomoan egitea eta, azkenik, egoera desberdinetara transferitzea.

Irakasleen lana: gelako jarduerak egitean ez da komeni erantzun zehatzak emateak, ezta epaitzea ere. Aldiz, komeni da gatazka kognitiboak erraztea eta sortzea, lagun hurkoaren edo bestelako ikuspegiaren tokian jartzeko bidea emanen dutenak. Ikaslearen ideiek barne-koherentzia handia izaten dute eta aski tematiak izaten dira, premia kognitiboaren ondorioz ez ezik, premia afektiboaren ondorioz ere bai, bi dimentsioek segurtasuna ekartzen baitute. Irakasleak horiek identifikatzera laguntzen ahal du, baita partekatzerara eta haien gaineko gogoeta egitera ere.

Bizikidetza: babesbideen eta bizimoduen irakaskuntza eraginkorragoa izan dadin, komenigarria da gogoeta egitea curriculum estaliaz, ikastetxeko giroaz eta eguneroko bizikidetzan eraikitzen diren harreman afektiboak.

Komenigarria da irakaskuntza eta ikaskuntza jarduerekin batean, gelako harreman kalitatezkoak, diziplina parte-hartzailea eta taldeka ikasteko antolaketa izatea: kalitatea lortzen da taldea trinkotzen denean, entzutearen eta komunikazioaren premia agerian jartzen denean, tolerantziaren eta beste ideien errespetuaren onurak ikusten direnean, eta gatazkak konpontzen direnean elkarrizketa eta iritzien mendekotasun eza tarteko direla. Bizikidetza arauari diziplinatik heldu behar zaie, diziplinatzat hartzen bada partaidetza eta adostasuna erantzukizunen banaketan. Gelan erabiltzen diren taldekatzeak probesten ahal dira ikasleek elkarrizketan, gatazka egoerak ikuspegi desberdinetatik aztertzen eta ados jartzen ikas dezaten.

DBHko

1.a

Babesbideak

DBHko 1.a

BABESBIDEAK

		NORBERE BURUAREN EZAGUTZEA, AUTOESTIMUA ETA EMOZIOAK GOBERNATZEA	AUTONOMIA ETA ERABAKIAK HARTZEA	BESTE PERTSONEN ONARPENA ETA HAIENGANAKO ERRESPECTUA	ENTZUTEA, KOMUNIKAZIOA ETA HARREMANA	AISIA OSASUN-GARRIA
NATUR ZIENTZIAK	Pertsonen arteko komunikazioa					
NATUR ZIENTZIAK	Goazen Ilargia esploratzera					
GIZARTE ZIENTZIAK	Adieraziz ulertzea					
GORPUTZ HEZKUNTZA	Nola erabiltzen duzu aisialdia?					
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Ni ere desberdina naiz					
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Autobusa					
MATEMATIKA	Matematikak ere sentimenak ditu					

Pertsonen arteko komunikazioa

MAILA:	DBHko 1.a.
ARLOA:	Natur Zientziak
2. MULTZOA:	Lurra unibertsoan
BABESBIDEAK:	Norbere buruaren ezagutza, komunikazioa eta harremana

SARRERA

Informazioa transmititzeko seinaleak erabiltzen dira, eta horiek kimikoak izan daitezke edo soinu, ikusmen, ukimen edo elektrizitate bidezkoak. Horri animalien komunikazioa esaten diogu. Seinale horiek, batzuetan, sofistikazio maila handia izaten dute, batez ere animalia sozialen artean, erleen artean kasurako. Animalien komunikazioaren sistemak, ordea, ez dira ikasten. Sortzetikoak dira eta, orokorrean, estimulu berari modu berean erantzuten zaio.

Giza komunikazioan, gorputzaren mintzairak eite handiagoa du animalienekin, baina hitzezko mintzaira ikasten da eta hagitzez askotarikoagoa eta sortzaileagoa da. Horrek batzuetan harrera bat ez etortzea igorri nahi izan denarekin bat ez etortzea ekartzen du, eta azken buruan inkomunikazio egoerak etor daitezke, dela hein batekoa, dela erabatekoa. Hala gerta ez dadin, garrantzitsua da komunikazioaren oinarriko lege batzuk ikastea:

- Ez da gauza bera argibidea ematen duenak dioena eta entzuten duenak ulertzen duena. Beti izaten da informazio galera bat esan nahi denetik esaten denera, entzuten denetik ulertzen denera.
- Pertsonak gertakarien irakurketa desberdinak egiten ditugu: erreferentzia, abiapuntu, esanahi eta sentimen desberdinak ditugu.
- Komunikazio on baterako, mezu igortze argi eta zehatza komeni da, hartzailearekin lotura ezarri nahi duena, eta orobat entzute erne eta interaktiboa, galderak egiteko bidea izanen duena.

Komunikazioa alderdi oinarrikoa da pertsonen arteko harremanetan, kultur arteko eta genero arteko bizikidetzan, bizimodu osasungarriak eramatean eta abarretan. Hori hala izanik, pizgarritako erabiltzen ahal dugu ikaslearekin, horren gaineko gogoeta egin dezan. Abiapuntua hemen proposatzen den jardueraren gisako beste bat izan daiteke. Horrek hasierako jardueratako balio dezake, 6. unitaterako edo beste edozein unitatetarako, fitxaren irudiak aldatuz gero.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Betebeharrak erantzukizunez hartzea beren gain, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoenganako begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta tal-

deen arteko elkartasuna praktikatzea, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeari begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.

ARLOKOAK

3. Eduki zientifikoa duten mezuak ulertu eta adieraztea, ahozko nahiz idatzizko mintzaira zuzen erabiliz, diagramak, grafikoak, taulak eta adierazpen matematiko oinarrikoak interpretatzea, eta zientzia arloko arazoibide eta azalpenen berri ematea.

BERARIAZKOAK

- Lurraren egituraren zenbait edukiren hastapenak ikastea.
- Testu eta mezu zientifikoak adierazi eta ulertzea.
- Hitzeko komunikazioan gertatzen diren zailtasunak egiaztatzea.
- Informazioa transmititzean galderek eta elkarrizketak duten garrantziaz jabetzea.
- Hitzeko komunikazioan entzute jarrerak duen garrantziaz jabetzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxaren ale bat: "*Irudiak kontatzeko*".
- Fitxa beraren gardenki fotokopiatua.
- Gardenkien proiektagailua.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. 5 laguneko taldea hautatuko da. Horiek gelatik atera behar dute eta banan-banan sartu, esaten zaienean.
2. Gainerako gelakideek isilik, are keinurik egin gabe ere, begiratu behar dute, erne-erne.
3. Lehen lagunari sarbidea emanen zaio eta 45 segundoan irudi orri bat erakutsiko zaio. Arras ongi aztertu beharko du, gero marrazkien berri ikusi gabe eman ahal izateko, hurrengoari deskribatu beharko baitio zehatz-mehatz. Irudi orria esan den denboran erakutsi ondoan, gorde egingen da. Gainerako gelakideek ez dute ikusi.
4. Bigarren laguna sarraraziko da eta azalduko zaio erne-erne egon behar duela irudi orri bat deskribatuko baitiote eta, gero, deskripzio hori bera hurrengoari adierazi. Beraz, ikusi gabe irudien berri emateko gauza izan beharko du.

Lehen lagunak deskripzioa egingen du eta bere lekuan jarriko da, inolako galderarik erantzun gabe. Oraingo ez da inolako marrazkirik egingen. Hitzak erabilia egingen zaio deskripzioa hurrengoari.

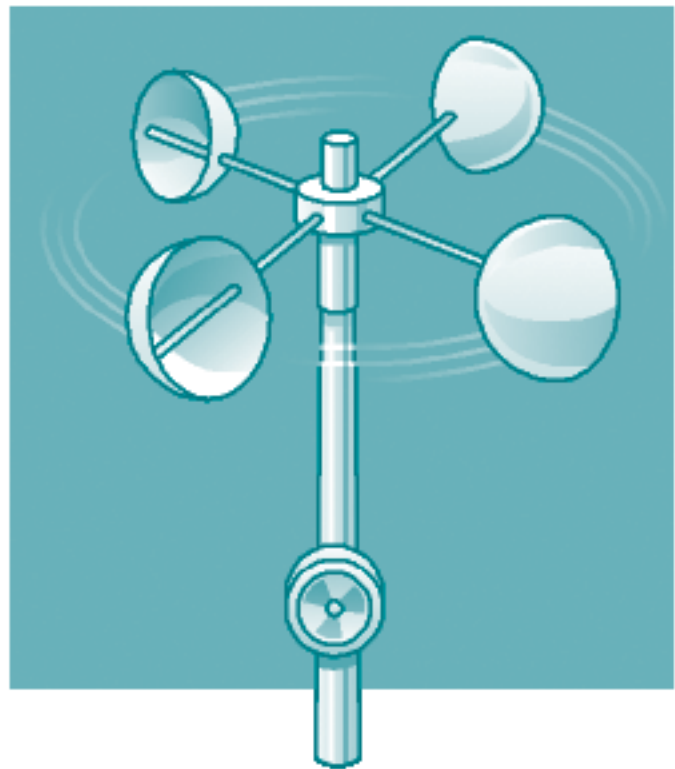
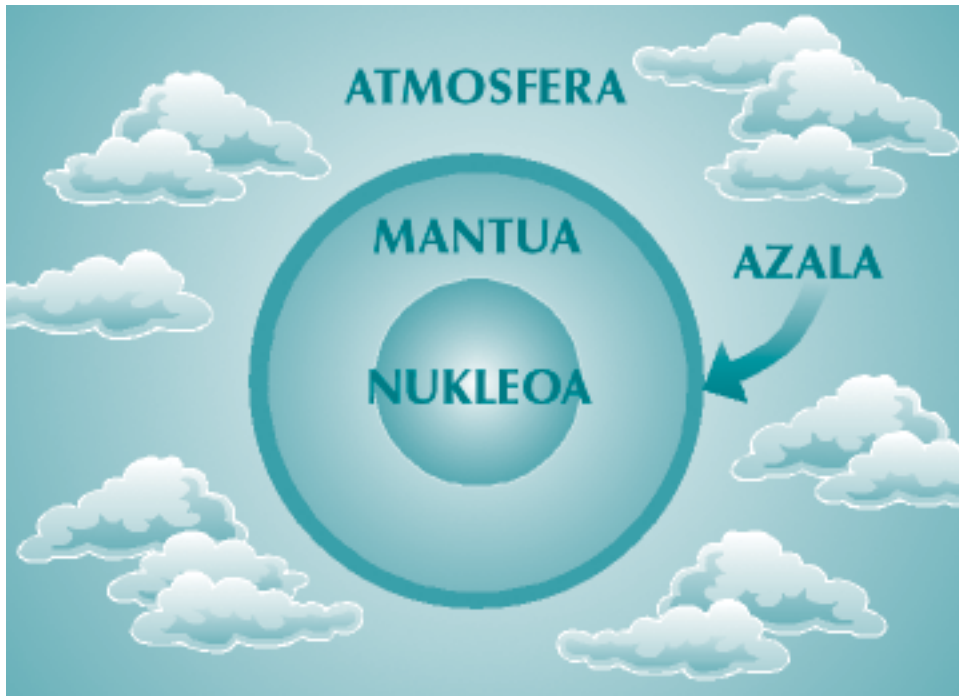
5. Gauza bera eginen da bigarren, hirugarren eta laugarren lagunarekin.
6. Azkenari gainerakoei adierazi zaien bera adieraziko zaio. Honek, ordea, arbelean marraztu beharko du ulertu duena.
7. Gardenkia irudi orrian proiektatuko da eta denen arteko solasa eginen da, arbeleko marrazkiekin alderatuz. Ez zaio marrazkiaren kalitateari ohartu behar, biltzen den informazioari baizik.

Gogoeta pizteko gisa honetako galderak erabil daitezke:

- Bi marrazkien artean zenbat desberdintasun oinarritzko dauden.
 - Noiz gertatu den informazio aldaketa edo galera handiena eta zergatik.
 - Zer faktorek izaten duten eragina mezua aldatzeko.
8. Garrantzitsua da berez ondorio batera ailegatzea: zeinen garrantzitsua den informazioa elkarrizketa eta galderak egitea informazioa modu eraginkorrean emateko.
 9. Aditzera ematen ahal zaie komunikatzeko gaitasuna gero eta garrantzizkoagotzat hartzen dela lan munduan eta mundu pertsonalean. Zientzialarien batzarretan, lan taldeetan, elkar ulertzea garrantzitsua ote da? Baloratzen ote da? Eta lagun taldeetan, baloratzen ote da? Eta hala bada, zer baloratzen da, azalpen hutsa edo baita alderdi afektiboa, amultsutasuna eta goxotasuna ere? Neskek eta mutilek berdin baloratzen ote dugu?
 10. Azkenik, iruzkina egiten zaie ikasleei jardueraren SARRERAREN eta helburuen gainean. Komunikazioaren fenomeno hauei eguneroko bizitzan ohartzeko eta beren buruari erreparatzeko bultzada ematen zaie: Saiatzen al naiz garbi izaten zer esan nahi dudana eta hura zuzen adierazten? Saiatzen al naiz ongi ulertzen zer esan nahi didaten? Galderarik egiten ote dut mezuez ongi jabetzeko? Neure buruaren balazioa ona ote da?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Testu eta mezu zientifikoak adierazi eta ulertzea, ahoz nahiz idatziz, hiztegi berariazkoa eta alorreko kontzeptu funtsezkoak erabiliz.
- Hitzezko komunikazioan entzute jarrera egokia garatzea.



Goazen Ilargia esploratzea

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Natur Zientziak
2. MULTZOA:	Lurra unibertsoan
BABESBIDEAK:	Norbere buruaren ezagutza, autonomia eta erabakiak hartzea

SARRERA

Une batzuetan ez da erraza izaten erabaki zuzena hartzea. Ikas daiteke, hala ere.

Egoera bakoitzean aukerarik egokiena hautatzea, haren abantailak eta desabantailak azterturik, eta hori modu autonomoan egitea (kontuan izanik beste iritzi arrazoitu batzuk, baina pertsonak -gizon, emakume garen aldetik geure burua balioetsirik, eta geure aginduei jarraikiz) trebetasun garrantzizkoa da eguneroko bizitzan.

Ikasleek aurrekontzeptzioak dituzte Ilargiaren halako ezaugarri fisiko batzuez: haren grabitatea, atmosfera, azalera... Horien hasierako ebaluazioa eginen dugu eta erabakiak hartzeko trebatuko ditugu aldi berean.

Erabakiak hartzean ezagutzak garrantzitsuak dira, baina baita gai sentitzea, metodoa, prozedurak, lankidetzak etab. ere. Ikerlan batzuen arabera, arrakasta zorteari egozteak eta porrota, berriz, norberaren gaitasun ezari, hori neskek gehiagotan egiten dute mutilek baino.

Erabakiak hartzeko trebakuntzak mesede egiten dio bizimodu osasungarriak garatzeari, gai mordo batean erabil daitekeelako: janaria, gorputz ariketa, oheratzeko ordua, substantzien kontsumoa, gidatzeko eta aisialdia pasatzeko manierak, antsietateak eta ezongiak gobernatzea, pertsonen arteko harremanak, maitasun eta sexu harremanak etab.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- f) Ezagupen zientifikoa hainbat diziplinatan egituratzen den jakintza integratu gisa hartzea, eta ezagupenaren eta esperientziaren zenbait alorretan problemak identifikatzeko metodoak ezagutu eta aplikatzea.

ARLOKOAK

2. Arazoak konpontzeko tenorean, Zientziaren prozedurekin bat heldu diren estrategia pertsonalak eta koherenteak aplikatzea: arazoa identifikatzea, arazoaren interesa eztabaidatzea, hipotesiak formulatzea, konpontzeko estrategiak eta diseinu experi-

mentalak prestatzea, horiek komunikatzea, egindako azterketaren aplikazioak eta ondorioak kontuan hartzea eta koherentzia orokorra bilatzea.

BERARIAZKOAK

- Ilargiaren azalaren baldintza fisikoen gainean aurretiaz dituzten ezagutzak arazo zehatzen konponketara aplikatzea.
- Ikaslea trebatzea erabakiak modu arduratsuan har dezan eta, hartara, bere biritza gidatzeko balio eta ahalmena duen neska edo mutiltzat izan dezan bere burua.
- Trebetasunak eta estrategiak garatzea erabakiak hartu eta gauzatzeko, metodo zientifikoko prozedurak kontuan harturik.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxaren ale bat lagun bakoitzeko: "*Erabakiak hartzeko eredia*".
- 2. fitxaren bi ale talde bakoitzeko: "*Lau gauza Ilargira eramateko*".
- 3. fitxaren ale bat talde bakoitzeko: "*Erabakiak biltzea*".
- Proiektagailua eta 1. fitxaren mapa kontzeptualaren konponbidearen gardenkia.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

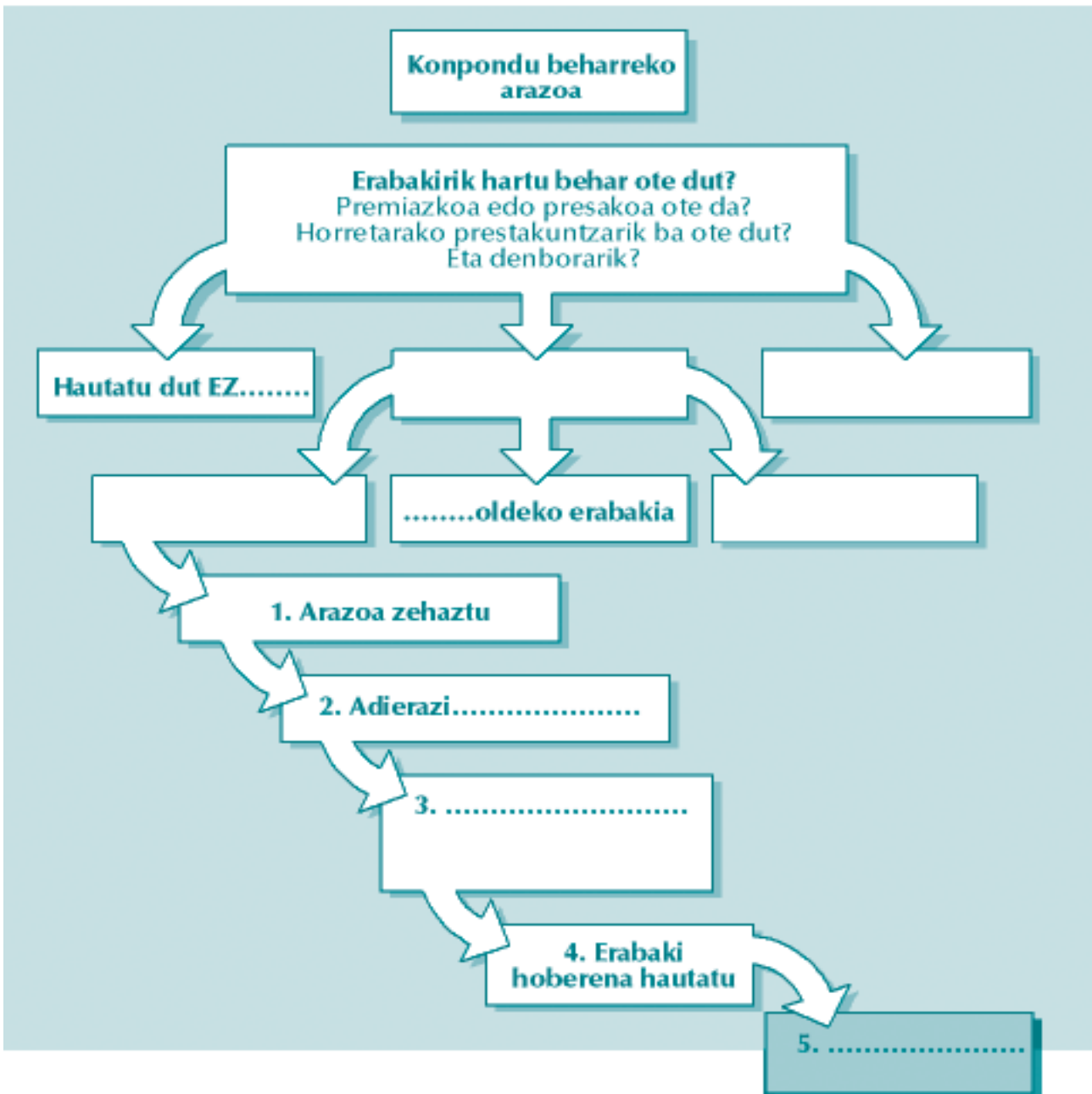
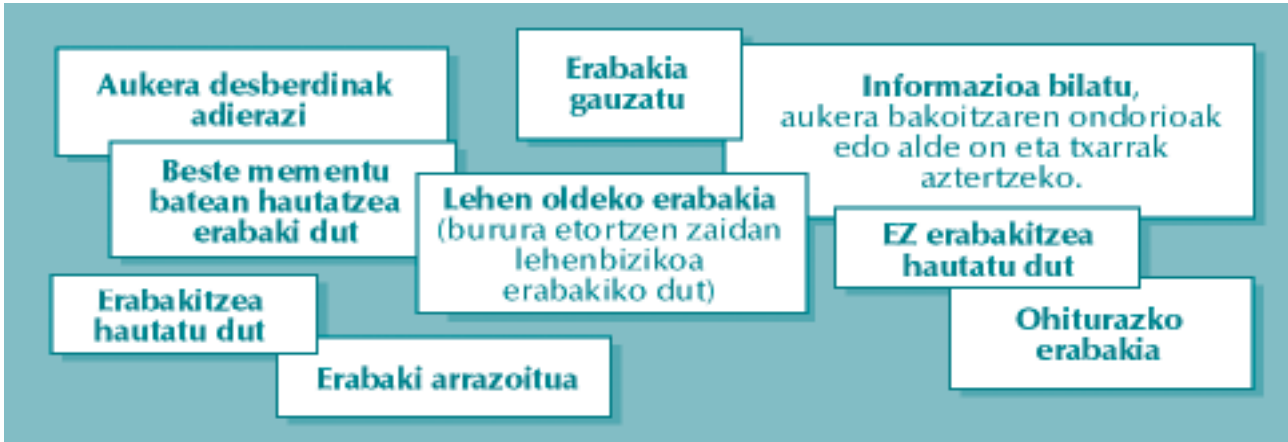
1. Sarreraren eta helburuen edukiaren berri emanen zaie ikasleei.
2. Taldeak antolatuko dira, 4 lagunekoak. Bat eledun ariko da eta beste bat idazkari, eta 1. fitxaren ale bat banatuko zaio bakoitzari.
3. Talde bakoitzean mapa kontzeptuala osatuko da, 10 minutuan.
4. Bateratze lan laburra eta mapa kontzeptualaren konponbidearen proiektzioa (5').
5. Talde bakoitzean 2. fitxaren bi ale eta 3.aren ale bat banatzea.
6. Erabakiak hartzeko prozesuaren aplikazioa Ilargira eramateko 4 gauza hautatzerakoan. Erantzun bakarra egon behar du talde bakoitzean. Erabakiak 3. fitxan adieraztea, zertan oinarritu diren arrazoituz (20').
7. Bateratze lana, eztabaida eta ondorioak talde handian:
 - Arazoak konpontzeko tenorean, arrakastak du ahaleginarekin eta norberaren gaitasunekin du zerikusia, lankidetzarekin eta talde lanarekin. Lotura hori sendoturik geldituko da, nesken artean bereziki, lehenbiziko biei dagokienez.
 - Mutilek edo neskek erabakiak hartzeko gaitasuna nola erabiltzen duten hausnartzera bultzatzen ahal ditugu. Botere bera ematen die gizarteak?

- Aukera desberdinak hartzera bultzatuko ditugu:
 - Aro honetan beren burua gehiago zaintzeko (jende baliotsua gara, geure burua maite eta zaindu behar dugu).
 - Lurra zaintzeko eta munduko herriak garatzeko (gizateria osoaren garapena).

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ilargiaren ezaugarri fisiko batzuk ezagutzea.
- Metodo zientifikoa ezagutzea eta hura aplikatzea erabakiak hartzean.

Mapa kontzeptuala osatu, lauki hauekin:






Proposatzen zaie Europako Espazio Agentziaren proiektu baten partaide izaten ahal direla, Ilargia esploratzeko. Espazio ontzi bat izanen dute, ongi hornitua bidaiarako eta pertsona baten biziraupenerako espedizioak iraunen duen bost urteetan:

- Espazio jantzi bat, guztiz hornitua.
- Janaria pastillatan, pertsona bat 5 urtez elikatzeko.
- Ura, gutxienez pertsona bat 5 urtez hornitzeko adina.
- ...
- Ontzia pilotatzen duenak goitik beherako osasun azterketa egina izan beharko du eta, hartara, segurtatu eritasunik batere ez duela, eta ez dela halakorik inkubatzen ari, eta ontzian dagoen guztia ongi desinfektaturik dagoela.

Gainera, 4 bidaide berri hautatu beharko dituzte, proposatzen zaizkien artetik. Talde bakoitza ados jarri behar da erabaki bakoitzean.

ILARA BAKOITZETIK GAUZA BAT HAUTATU

Esploratzeko:

<p>4x4-a, gasoliozkoa, gehienez ere 180 km/h-ko abiadura hartzen duena, bidoi bat gasoliorekin.</p> 	<p>4x4-a, beladuna, gehieneko abiadura aldakorra hartzen duena, haizearen abiaduraren arabera.</p> 	<p>4x4-a, eguzki plakak mugiarazia, gehienez ere 20 km/h-ko abiadura hartzen duena.</p> 
---	---	---

Laginak hartzeko:

<p>Mailua eta zizela.</p> 	<p>Erabilera anitzetako labana.</p> 	<p>Eskuzko xurgagailua.</p> 
---	---	---

Aisialdirako:

Berotegiko kit-a:
plastikoa, lurra,
ongarria, jorraia eta
barazkien hazien
kaxa.



Astronomiazko liburu
bilduma.



Lagun bat, neska nahiz
mutil.



Botikinerako:

Eguzki krema babes-
babeslea.



Bendak, esparatrapua...



Izan litezkeen
infekzioen kontrako
antibiotikoak.



Paseatzeko:

Gomazko bota altuak.



Kirol oinetakoak, aire
ganberadunak,
arin-arin-arinak.



Botak, berunezko zola
pisua dutenak.



	ERABAKIA	ARRAZOIBIDEA
Esploratzeko		
Laginak biltzeko		
Asialdirako		
Paseatzeko		

ONDORIOAK:

.....

.....

.....

.....

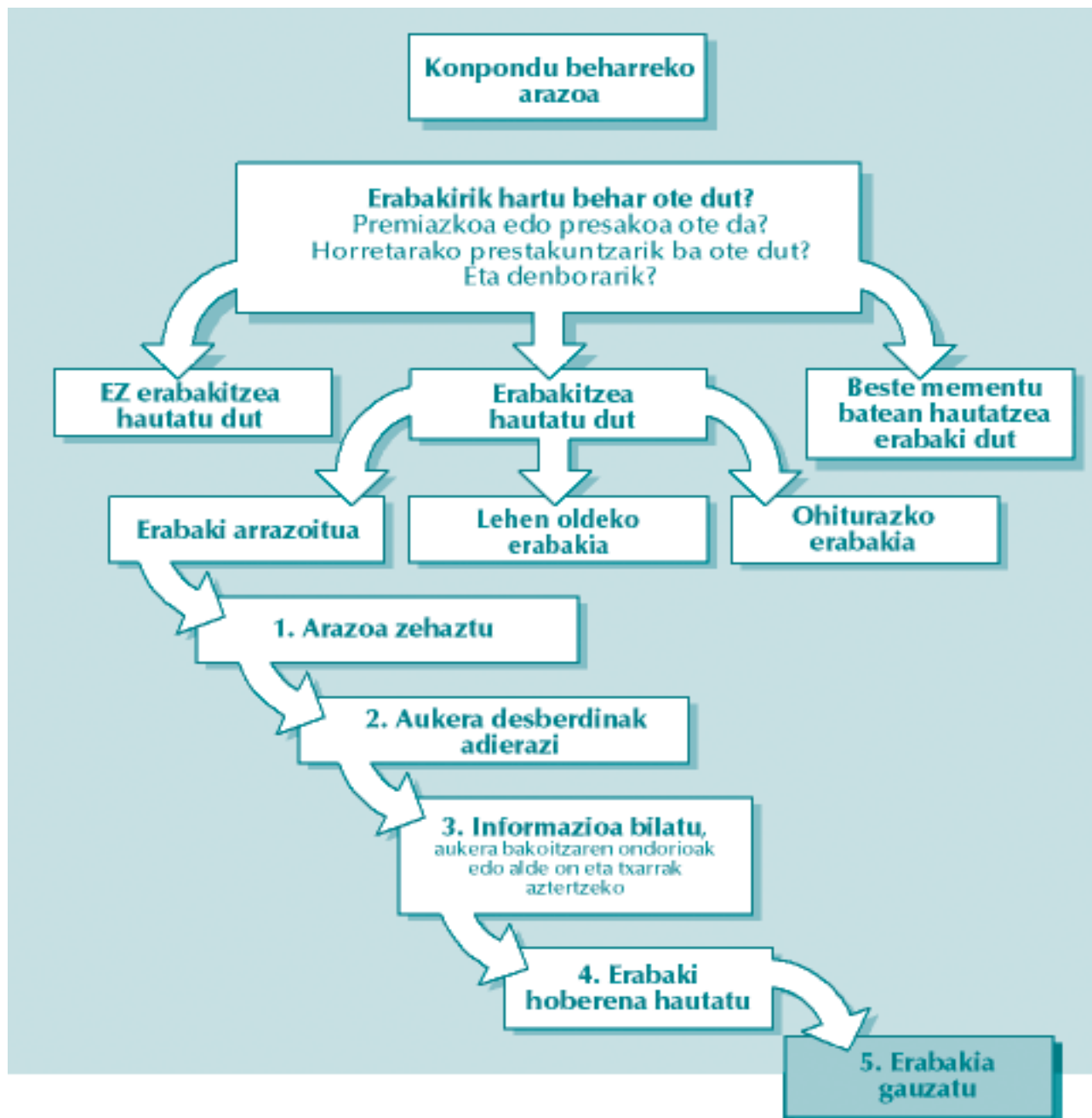
.....

.....

.....

.....

.....



Ikasleen aurrekontzepzioak ebaluatu behar ditugunez, ez dugu aldez aurreko arrastorik eman behar ondoko puntuen gainean. Bultzatu behar ditugu, ordea, bateratze lanean adieraz ditzaten.

- Ilargiak ez du atmosferarik, beraz, gasoliozko autoa ez da ibiliko, ezta beladuna ere (haizerik ez da), aspiragailua ez da ibiliko, ez du euririk egiten ...
- Ez da izaki bizidunik, beraz, ez dugu antibiotikoen beharrik, ezinezkoa delako infekziorik harrapatzea; orobat, ez dugu labanarekin zer mozturik.
- Grabitatea Lurrean baino 6 aldiz txikiagoa da, beraz, bota pisuekin hobeki ibiliko gara.
- Atmosferarik eta urik gabe berotegiak ez du deusetarako balioko, baina gogoetaren bat piztu lezake (arraroa litzateke maila honetan) CO₂-ren eta kanporatzen den uraren berreskurapenez.
- Etor litekeen bidaideak ez luke izanen ez espazio jantzirik, ezta janaririk edo urik ere 5 urte-etarako.

Adieraziz ulertzea

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gizarte Zientziak
2. MULTZOA:	Lurra eta natur inguruak
BABESBIDEAK:	Onarpena, entzutea eta komunikazioa

SARRERA

Azken hamarkadetan ikusten ari gara nola ugaritu diren mota anitzetako hondamendi naturalak, neurri handi batean klima aldaketaren ondorioz. Hondamendi naturalak desafio handia ekartzen diote munduko osasun publikoari.

Herri garatu batean gertatzen direnean, babes zibileko zerbitzuak agudo abiatzen dira; ez, ordea, Hegoaldeko herrietan edo Iparralde garatuko eskualde periferikoetan. Halakoetan, milioika kaltetu izaten dira: heriotzak eguneroko ikuskizun dira, baita etxebizitzarik gabe gelditu direlako edo janari bila ari direlako bizilekuz aldatzen direnak ere.

Beharrezkoa da atmosferara doazen gasen igorpenak gutxitzea eta ingurumenaren andeatzea geldiaraztea, hainbeste hondamendi sortzen baititu. Premiazkoa da larrialdi egoeretarako prestakuntza hobetzea eta giza laguntza ematea. Halaber, garrantzitsua da kaltetuen larru barnean sartzea, beren arazo larrienak konpontzeko hagitzez ere baldintza zailagoak baitituzte, baita komunikazioa hobetzea ere, pertsonen nahiz herrien artekoa, jasotzen ditugun mezuak ulertzeko. Ez da beti aise izaten.

Organismo batetik bestera mezuak helarazita hura edo haren ekintza aldatzea, horra zer den komunikazioa. Hitzezkoa nahiz hitzik gabekoa izan daiteke. Hitzik gabeko komunikazioak munta handia du sentimenak, asmoak, harreman proposamenak etab. helaraztean. Hari, hainbat gorabehera egotzi zaizkio -gizarte, etnia, genero etab. hala-koekin loturik-: mintza doinua, malkoak eta begien heztea, gorritzea, keinuak, espazioaren eta denboraren erabilera etab.

Mezuak igortzean agerian gelditzen da zein inportantea den zer esan nahi den garbi izatea baita hura modu egokian esatea, hartzaillearekin ongi hartzeko maneran. Mezuak jasotzean, berriz, entzutea da garrantzitsua, hau da, esaten denari adi egotea, esaten ari denarentzat duen esanahiari, eta horrekin batera erakusten ari diren sentimenei, zeren "haren larru barrenean sartzera" saiatu behar baitugu, haren ikuspegia ulertzera, eta ulertzen dugula egiaztatu eta galderak egin, garbi ikusten ez badugu... Enpatia eta komunikazioa lantzeak, bestalde, balio erantsia du nerabezaroan, garai horretan eragin-truke sozialak korapilatsuagoak egiten baitira eta gaitasun pertsonalak eta bizimodu osasungarri edo kaltegarriak garatzen baitira.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Ikasleak eginbeharrak erantzukizunez bere gain hartzea, bere eskubideak jakin eta erabiltzea, betiere gainerakoak errespetatuz, pertsonen eta taldeen artean tolerantzian, lankidetzan eta elkartasunean aritzea, elkarrizketan trebatzea, giza eskubideak sendotzea gizarte anitz batean guztiendako balioak diren aldetik, eta herritartasun demokratikoan aritzeko prestatzea.
- e) Oinarrizko trebetasunak garatzea informazio iturrien erabileran eta ezagupen berriak eskuratzea.
- l) Modu kritikoan baloratzea osasunarekin, kontsumoarekin eta, izaki bizidunen eta ingurumenaren zainketaarekin ikusteko duten ohitura sozialak, eta haien kontserbazioan eta hobekuntzan lagun egitea.

ARLOKOAK

2. Ingurune fisikoaren oinarrizko bereizgarriak eta orobat haien artean eta espazioa eta espazioko baliabideak erabiltzean giza taldeen artean izaten diren eragin-trukeak identifikatu, kokatu eta aztertzea, neurri desberdinetan, eta horrek guztiak ekonomian, gizartean, politikan eta ingurumenean uzten dituen ondorioak baloratzea.
9. Hainbat iturritako informazioa hitzezkoa, grafikoa, ikonikoa, estatistikoa nahiz kartografikoa bilatu, hautatu, ulertu eta zerrendatzea, eta bilatu nahi den xedearen arabera tratatzea eta adieraztea modu antolatua eta ulergarrian.

BERARIAZKOAK

- Hondamendi naturalak eragiten dituzten faktoreak ezagutzea.
- Planetako eskualde minberenak zein diren jakitea, baita leku horietan hondamendi naturalek egiten dituzten kalte izugarriak ere.
- Bestearen lekuan jartzeak duen zailtasuna aitortzea eta horrek pertsonen arteko komunikazioa hobetzen duen garrantzia.
- Natur ingurunearen kontrako jarrera erasokorrak zuzentzerakoan, komunikazioak gizarte eta herrien artean duen garrantzia adieraztea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- Prensako albisteak.

Jarduera erabili da, PIPESen ispilua. Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioaren Eskolako Prebentzio Plan Integrala.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarreran "Komunikazioaz" agertzen den informazioaren ekarpena eginen da.
2. Taldea bikoteka banatuko da.

Kontua da **A**-k pertsona kaltetu baten egoera -egiazkoa nahiz alegiazkoa- bere bizipen gisa hartzea, "haren larru barnean sartzea", beraz, eta hitzik gabeko komunikazioa erabiliz adieraztea ispiluarena egiten duen beste bati. Honelakoak izan daitezke: hondamendi natural baten ondoko sentipenak, gose sentipena, gutun bat idaztea eta hartan etxearen galeraren berri ematea, lurrikara batetik bizirik ateratzea, egoera guztiz triste edo mingarrian zaude, eta ikaran, uholdea gertatzen ari da eta ez da laguntzarik heldu etab. Prozesu honi segitu behar zaio:

- **A**-k ekintza eginen du eta **B**-k hari begiratuko dio, mezua ongi bereganatzen saiatuz, segidan ahalik eta zehatzena imitatu beharko baitu.
 - Egitekoak alderantzikatu behar dira; **B**-k ekintza eginen du eta **A**-k hari behatuko, segidan imitatzeko.
3. Irakasleak eztabaida eginen du talde guztiarekin, "bestearen larru barnean sartzea" esaldiak duen esanahiaz. Hartan, alderdi hauek aztertuko dira:
 - Nola joan zaidan kaltetuaren larru barnean sartzean. Lortu ote dut Egoera eta haren hunkigarritasuna adieraztea?
 - Nola joan zaidan mezua jasotzean. lortu ote dut hitzik gabeko mezua ulertzea?
 - Lana egin bitartean erne segitzeko zailtasunak.
 - Bestearen kontzentrazio ahalmena.
 - Sentipenen adierazgarritasuna kanpoko keinuetan. Alderik izan ote da neska eta mutilen artean? Estereotiporik adierazten ote da?
 - Ekintza batean, ekitearen eta hura imitatzearen artean dagoen aldea.

Galderak gisa honetakoak izan daitezke:

- Egiten ditugun gauzek nola eragiten diote besteari?
- Nola ulertu hobeki besteei, haiekin hobeki komunikatzeko?
- Besteak nola bizi ditu bere sentimenak?
- Zer egiten genuke gisako egoeretan?
- Zergatik da hain zaila beste norbaitekin beste herri edo kulturekin komunikatzea?
- Zer aldatu behar litzateke eta zer egin genezake ingurumenaren andeatzea geldiarazteko eta munduan osasuna hobetzeko? Eta gure osasuna hobetzeko?

4. Hondarrean, irakasleak komunikazioa eta osasuna hobetzeko eta besteari ulertzeko ondorio nabarmenenak azpimarratuko ditu, bere bizipenak jendaurrean adierazi nahi izan dituztenen ekarpenetan oinarriturik.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Hondamendi natural nagusien arrazoiak eta haien ondorioak azaltzea.
- Hondamendi naturalekin zerikusia duten mapak interpretatzea.
- Hondamendi naturalek kaltetutakoenganako elkartasun jarrerak agertzea.
- Natur inguruneak zaintzeko ekimenen aldeko jarrera erakustea.

Nora erabiltzen duzu zure aisialdia?

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gorputz Hezkuntza
3. MULTZOA:	Jolasak eta kirolak
BABESBIDEAK:	Norbere buruaren ezagutza eta aisia osasungarria

SARRERA

Aisiak, eskura dugun denboraren puska txiki bat hartzen badu ere, eragin handia du norberaren bizipozean eta osasunean. Norberaren prestakuntza eta garapena, josteta, atsedena... halako xedeak ditu.

Aisia osasungarria izateko, gauza handia da aisia aukerak zabaldu eta aztertzea (motak, asetzen dituen beharrak, denborak, espazioak...), aisiaren arloko hautapenak baloratzea (zer nahi dudan hor barna ibiltzen naizenean, behar diren baliabideak, ingurune fisiko eta gizarte ingurunearen gaineko eraginak...), antolaketa (proiektuak ditut eta horiek abiarazten ditut) eta kanpo eraginekiko jarrera kritikoa (merkataritzaren mendeko aisia, mugarik gabeko kontsumoa eta josteta, "gazte izateko" edo, gutxienez, gazte itxura izateko modek inposatutako asetze moduak, generoko desberdintasunak eta kultur arlokoak, taldearen presioa, teknologia berriak etab.).

Hauek guztiek lotura handia dute aisiaren kudeaketa egokiarekin: bizimodu osasungarrien hautapena, alkoholaren eta tabakoaren kontsumoaren alternatibak, kimika psikoaktibotik kanpoko emozio eta jostetak, arriskuen gobernatze egokia, norberaren baitatik bizitzea, autobabesa eta segurtasuna, kalitatezko harremanak etab.

Gorputz eta kirol jardueretan modu jarraituan aritzeko ohitura egonkorak hartzeak mesede egiten du aisiarako hezkuntza egokiaren oinarriak ezartzeko tenorean.

"Jolasa eta kirolak" nahiz "Egoera fisikoa eta osasuna" izeneko edukien multzoetan egoten ahalko da jarduera proposamen honi dagokion unitate didaktikoa.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- g) Ekimenerako adorea eta norberaren baitako konfiantza, partehartzea, zentzu kritikoa eta norberaren ekimena garatzea, eta halaber ikasten, planak egiten, erabakiak eta erantzukizunak bere gain hartzen ikasteko gaitasuna.
- b) Diziplinarako eta bakarka nahiz taldean ikasteko eta lan egiteko ohitura garatu eta sendotzea, ikasketa lana eraginkorra izan dadin nahitaezko baldintza gisa eta norberaren garapenerako baliabide gisa harturik.

ARLOKOAK

1. Jarduera fisiko osasungarria definitzen duten ezaugarriak ezagutzea, baita pertso-
nen eta taldeen osasunerako ondorio onuragarriak ere.
2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea osasun baldintzak eta bizi kalita-
tea hobetzeko bitarteko bezala.
8. Errespetuzko, talde laneko eta kiroltasunezko trebetasunak eta gizarte jarrerak
agertzea jardueretan, jokoetan eta kirolean parte hartzeko orduan, alde batera utzi-
ta diferentzia kulturalak, sozialak, pertsonalak edo trebetasunekoak.

BERARIAZKOAK

- Aisialdiaren garrantziaz gogoeta egitea.
- Aisialdian gehienbat egiten ditugun jarduerak aztertzea.
- Aisialdiaren erabilera eraikitzaileko alternatibak aurkitzea.
- Taldekideen arteko ezagutza bultzatzea, zaletasun berak dituzten lagunak topatzeko.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

Ikaslearendako 1. fitxa: "*Nola erabiltzen duzu aisialdia?*"

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

HASIERA

Ikasleei aditzera eman aisiak, eskura dugun denboraren puska txikia hartzen duen arren, eragin handia duela norberaren bizipozean. Aisiaren kudeaketa egokiak eragin handia du pertsona baten alderdi guztietan (osasuna, afektibitatea, harremanak...).

Ikasleek beren aisialdiarekin egiten duten kudeaketa aztertzea eta aisia osasunga-
rriaren barnean izan daitezkeen alternatibak aurkitzea da jarduera honen xedea.

GARAPENA

1. Ideia erauntsi baten bitartez ikasleei eskatuko zaie eskura duten aisialdia pasatzeko
gogora etortzen zaizkien modu guztien zerrenda egiteko, 5 bat minutuan, eta haien
ekarpenak idatziko dira arbelean. Irakasleak zenbat aisia modu desberdin dauden
azalduko die, eta jarduerak hainbat kategoriatan sailkatu: kirolak (senderismoa, fut-
bola...) jostetak (futbolinean edo billarrean aritzea, bideo jokoak.....), kulturalak
(zina joatea, kontzertu batera...) edo sozialak (lagunekin egotea, aisialdirako klub
batera joatea...), teknologia bidezko eragin-trukeak (Internet, sakelakoak...) etab.

Idea erauntsia egiten den bitartean garrantzitsua da hauek oroitzea:

- Kantitateak du munta, ez kalitateak.
- Ez da eztabaidatu behar, ezta deus ebaluatu ere.
- Idea guztiak dira baliagarriak, baita arruntenak ez direnak ere.
- Idea guztiak idatzi behar dira.

2. Ikasle bakoitzak zerrenda pertsonal bat osatu beharko du, irakasleak prestatutako orri batean hamar sartuta, hain juxtu ere lehen fasean adierazi diren jardueren artetik interesgarrienak iruditu zaizkionak. Lan hori etxean egiteko agindu liteke.

Banaka, gisa honetara kodetuko dute beren zerrenda:

M halako maiztasun batez egiten duzun jarduera

+ egin gogo dituzun jarduerak

L nolakoa zaren eta zer nahi duzun, horrekin gehien lotzen diren jarduerak

3. Horren ondotik, aditzera ematen diegu hainbesteko ugaritasunak aukera mordo bat ematen diela: parada ematen die hainbat premia asetzeko, beren pertsonaren hainbat alderdi garatzeko, ongi pasatzeko, hazteko edo atsedena hartzeko modu asko sortzeko... Horri erantsiko diegu erabaki pertsonalek jarduerak hautatzeko tenorean duten garrantzia. Kontua da bakoitzak pentsatzea ongi pasatzeko "zer nahi duen", eta horren arabera bizitzea. Gai horretaz pentsatzera bultzatuko ditugu eta, hartara, proposatuko diegu fitxaren esaldiak osatzea, beren buruari begiratzeko eta beren burua ezagutzeko jarduera gisa, gainerakoei horren berri eman gabe, aisia eta bizia beren bizi proiektuaren bidetik gidatzen has daitezen.

SAIOAREN ITXIERA

4. Irakasleak taldeka banatuko dira. Hautatutako hamar jardueraz jardun eta horiek osasunean eta norberaren garapenean duten eraginaz gogoeta egin. Antzeko beste orri batean taldearen ondorioak idatziko dira. Horretarako, 10 minutu emanen dira, non-bait hor.
5. Talde bakoitzak eledun bat hautatuko du. Gelakide guztiei taldearen ondorioen berri ematea izanen da horren lana. Irakasleak talde guztien ekarpenen laburpena egin dezake arbelean. Lankidetzeta eta taldekakoa lana sendotu egingen dira.
6. Egin aisialdirako zaletasun berak dituzten eskolakideen zerrendak, gisa hartara harremanetan jarriko dira aritzen direnen artean, eta berdin halako jarduera bat egin nahi luketenen artean. Garrantzitsua da besteak baloratzea eta haien gustuak errespetatzea, norberarenak ez izanda ere.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Aisialdiaz gogoeta egitea eta gorputz eta kirol jarduerak, aisialdiaren kudeaketa erakitzailerik eta osasungarriari mesede egiten baitiote, gizarte, komunikazio eta afektibitatearen aldetik duten eginkizuna baloratzea.
- Eranskinetako fitxak betetzea, norberaren aisialdiaren erabilera dela-eta jarrera kritikoa agertzea eta haren erabileraren gainean bere erabakiak hartzeko gai izatea.

Zerrenda batean idatzi interesgarrienak iruditzen zaizkizun 10 jarduerak eta ondoko taulan sailkatu.

JARDUEREN ZERRENDA PERTSONALA					
KULTURALAK	KIROLAK	JOSTETAK	SOZIALAK	BESTE BATZUK	10 JARDUERA GOGOKOENAK
					1
					2
					3
					4
					5
					6
					7
					8
					9
					10

KODEAK: jarduera bakoitzaren ondoan idatzi:

- M halako maiztasun batez egiten duzun jarduera
- + egin gogo dituzun jarduerak
- L nolakoa zaren eta zer nahi duzun, horrekin gehien lotzen diren jarduerak

ONDOKO ESALDIAK NAHI ADINA ALDIZ OSATU

“Ohartu naiz: hona zer nahi dudan ateratzen naizenean”

“Nik, benetan, hau egiten dut.....”

“Zer irabaziko nuke, honetan..... aritzeko aukera banu? Egin nezake? Zer behar dut horretarako? Norekin bildu ninteke horretan aritzeko?”

*“Merkataritzaren mendeko aisia - gastua dakarten merkataritzako jardueren eskaintza-
ren hazkundera, taldearen ekimenean eta doako jardueren aldean - horretaz nik.....”*

Ni ere desberdina naiz

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
1. MULTZOA:	Entzutea eta ulertzea, mintzatzea eta solastea
BABESBIDEAK:	Onarpena, elkar ezagutza eta komunikazioa

SARRERA

Pertsonak desberdinak gara, gustu, iritzi, estilo, zaletasun eta kultura desberdinak ditugu: elkarrekin bizi gara, aniztasunean.

Errealitate anitz eta askotariko hori gure gaurko gizartearen egitate eztabaidaezina dugu, haren ezaugarri osasungarria eta giza eta gizarte aberastasun iturria.

Norbere burua den bezala ezagutu eta onartzea, norbere burua baloratu eta zaintzea onuragarria da bai pertsonak garen aldetik garatzeko, bai gure osasuna hobetzeko. Gainera, galdetzea, entzutea, errespetatzea, elkarri eskaintzea... gauza egokiak dira geure burua ulertzeko eta elkarrekin hobeki bizitzeko.

Anitzetan, errealitate honetaz ahanzten gara eta modu desegokian edo negatiboan baloratzen ditugu geure inguruko neska-mutilak. Mota guztietako topiko, aurreiritzi eta estereotipoen gainean eraikitako eskema mentalak erabiliz epaitzen ditugu, hala nola lehen behakoan sortutako irudipen hutsa, haien arropa, itxura, neskaren edo mutilaren estereotipoak, hizkuntza, kultur edo talde kodeak ezezagunak edo arrotzak egiten zaizkigun neurrian, haien musika etab.

Zerbaiten berri emateko ona da mezu argi eta zehatzak erabiltzea, "nika" adieraziak nik uste dut, nire iritzi, niri gustatzen zait... naizen naizenetik eta kontatu nahi dudan horretatik abiatuta (batzuetan badira golkoan gorde nahi ditudan gauzak), nire baitatik, ongi jabetuta iritziak, sentimenduak eta bidezko eskubideak ditudan pertsona naizela.

Entzuteko, gauza handia izaten da erne egotea, bestearen ikuspegiak ulertzen saiatzea, esaten duena eta horrekin batera doazen sentimenak, hura onartzea eta baloratzea.

Eragin-trukeko jokoek honek berak, edo gisakoek lasaitze eta zinezkotasun giro bat sortzeko aukera ematen dute, eta hori arras onuragarria izaten da, bai norberaren eza-gutzarako bai gainerako gelakideen alderdi ezezagunak azalaretzeko. Bistan da horren guztiaren ondorioa zein den: jendaurrean mintzatzeko konfiantza handitzea eta ongi sentitzea, baita taldea trinkotzea ere. Gainera, horrek posible egiten du hizkuntza erregistro desberdinak aztertzea, entzute aktiboan aritzea, harreman eraginkorrago eta osasungarriagoak eta eragin-trukea dakarten osasun egoerak hobeki gobernatzea (sexualitatea, substantzien kontsumoa, gogorkeriaren prebentzioa etab.).

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- d) Nortasunaren arlo guztietan eta besteekiko harremanetan ahalmen afektiboak indartzea.
- g) Ekimenerako adorea eta norberaren baitako konfiantza, partehartzea, zentzu kritikoa eta norberaren ekimena garatzea.

ARLOKOAK

- 4. Ahozko hizkuntza jarduera sozial eta kulturalean modu argi eta zehatzean erabiltzea, nolabaiteko jarioz, modu espontaneoan eta kasuan kasuko egoerarako eta funtzionario modu egokian, errespetuzko eta lankidetzazko jarrera hartuz.
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak aztertzea, balio juzkuak eta aurreiritzi klasisak, arrazistak edo sexistak dakartzaten estereotipo linguistikoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Gelakide guztien elkar-ulertze eta ezagutzea erraztea, hitzen bidezko eragin-trukearen bidez eta komunikazioaren alderdi paralinguistikoaren azterkearen bidez: ahotsa, aurpegia, keinua eta jarrera.
- Talde-gelaren barne-lotura sustatzea, elkarrizketa eraikitzailea erabiliz eta aurreritziak eta estereotipoak saihestuz.
- Norbere buruarekin eta besteekin ongi sentitzea.
- Kulturen arteko komunikazioarenganako jarrera aldekoa bultzatzea eta, hartara, gizarteko konbentzioez jabetzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxa: *"Hobeki ezagutuko dugu elkar"*.
- Gela zabala, biribil bikoitzak ongi egin ahal izateko.

Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioaren Eskolako Prebentzio Plan Integrala (PIPES) 25. jarduera erabili da, Nor zara zu?

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

- 1. Ikasleak zutitu eginen dira, gelaren inguruan eta banan-banan banatuko da 1. fitxa: *"Hobeki ezagutuko dugu elkar"*.
- 2. Taldeari eskatuko zaio ahots gora erants ditzan fitxako galderak osatuko lituzketen beste batzuk, elkar hobeki ezagutzeko baliagarriak izan litezkeenak. Arbelean idatziko dira eta/edo fitxan berean.

3. Taldea bi talde handitan bereiziko da, hurrenez hurren zenbaki hauek hartzearen ondorioz: 1,2,1,2,1,2,..., etab. Hartara, 1 guztiek biribil batean multzokatuko dira, kanpora begira (barne biribila) eta 2 guztiek beste bat osatuko dute (kanpo biribila) lehenbizikoa inguratuko duena; osakideak bikoteka geldituko dira eta buruz buru elkarri begira. Kopurua guztira bakoitia bada, irakasleak jolasean parte hartuko du eta osatu behar den biribilean sartuko.
4. Jarraibide hauek emanen dira:
 - Jardueraren funtsa galdera sail bat egin eta erantzutea da, labur, elkarri eta ordenaz egin eta erantzun ere, bai geure baitarekin bai gure solaskidearekin lotura ezarri nahirik.
 - Lehen-lehenik, bikotekidearen izena jakiten ez bada, galdetu beharko zaio; dena dela, jarduera hau egiteko unearen arabera egingen da hori, ez baita gauza bera ikasturtearen hasieran edo sasoiari aurrera eginda.
 - Bakoitzak nahi duena kontatuko du, deusetara behartu gabe, eta esaten den guztia errespetatuko da, izan ere kontua nork bere burua ezagutzea eta elkar ezagutzea da.
 - Banatutako fitxako 1. galdera egingen da eta elkarri erantzun ondoan urrats bat egiten da aitzina eta beste bikote bat osatuko da.
 - Fitxako gainerako galderekin segituko da aurreko prozedurari jarraikiz (galde-erantzuna, galde-erantzuna, segi eskuinetara: bikote berria), hasierako tokira etorri arte. Hasiera horretara iritsi baino lehenago galderak bukatzen badira, berriz ere 1. galderatik abiatu beharko da.

5. Bateratze lana:

Hasierako tokira itzulitakoan, elkarrizketa orokorra egingen da gela osoarekin, jardueraren garapenaz beren iritzi eta sentipenak berez bere ager ditzaten.

Ondorioak arbelean edo bakoitzaren koadernoan bil daitezke, sortutako ideien laburpen gisa.

Bateratze lana errazteko, orientabide hauek balio dezakete:

- Zer ikasi dugu ariketa honekin?
- Nola sentitu zara?
- Ariketan zer gertatu zaizu errazena eta zer zailena? Zergatik?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Xedea eta ideia orokorra ikaslearen esperientziatik hurbil dauden esparruetako ahozko testuetan eta esparru akademikoan ezagutzea (...). Jarraibide ez oso korapilatsuei segitzea ikaste lanak egiteko.
- Ahozko narrazio argiak eta ongi egituratuak egitea bizitako esperientziei buruz.
- Modu eraikitzaile eta errespetuzkoan hitz egitea.
- Elkarrizketaren eta elkar ezagutzaren bidez ongi sentitzea.

1. Deskriba ezazu lau urte zenituenean bizi zinen tokia.
2. Aipa ezazu nerabea izateak dakarren gauza on bat eta gauza txar bat.
3. Hona zure bizitzaren oroitzapen zoriontsu bat...
4. Helduek zer irudi dute nerabezaroaz? Zergatik uste duzu dela horrela?
5. Zein ikasgai gustatzen zaizu gehien? Eta zein gutxien? Zergatik?
6. Hona zeure burua zaintzeko modu on bat...
7. Hona pasatu dituzun opor on batzuk... Zergatik?
8. Aipa osasunarekin zerikusia duten bi jarduera, zure baitan daudenak
9. Esan zoriontsu egiten zaituen gauza bat.
10. Aipa pertsonengan baloratzen dituzun 3 dohain.
11. Aipa pertsonengan atsegin ez dituzun 3 dohain.
12. Zein da gehien maite duzun telebista saioa? Eta zure musika talde edo kantari gogokoena? Zein da zure futbol talde gogokoena?
13. Aipa zure zaletasunen bat edo gehiago.
14. Musikak eta kirolak zer sentiarazten dizute? Zer ekartzen dizute?
15. Esan berriki gertatu zaizun gauza on bat.
16. Zer baloratzen duzu adiskidetasunetik?
17. Nola gustatuko litzaizuke izatea nagusitan?
18. Animalia bilakatzerik bazenu, zer animalia bilakatuko zinateke? Zergatik?
19. Zure gelatik zerbait aldatzerik bazenu, zer aldatuko zenuke? Zergatik?
20. Zer gustatuko litzaizuke jakitea beste herrietako jendeaz?
21. Zer gustatuko litzaizuke beste herrietako jendea zureaz oroitzea?
22. Alderdi on bat pertsona anitz eta desberdinak dituen mundu batean bizitzeaz.
23. Ingurunea zaintzeko moduak.
24. Mutilak eta neskak, berdinak ala desberdinak?

Autobusa

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
1. MULTZOA:	Entzutea eta ulertzea, mintzatzea eta solastea
BABESBIDEAK:	Elkar ezagutza, komunikazioa eta harremana

SARRERA

Komunikatzeko trebetasunak portaera oinarrizkoak dira (hitzezkoak nahiz hitzik gabeak) pertsoneri besteekiko harremanetan gustura sentitzeko bidea ematen dietenak. Inor trebetasun horien jabe denean eta horietan aritzean, hobeki sentitzen da bere buruarekin eta besteekin, eta onespenez soziala ere hobea da.

Edozein egoeratan modu egokian solasten dakienak sumatzen du gainerakoak hobeki ulertzen ahal dituela, errazten du besteek berari behar bezala ulertzea, bere autoafirmazioa handitzen du, lagun kopurua ugaltzen du eta badu segurtasun atsegin bat, alegia, "besteek gogoko izaten" dakiela.

Zer jenderekin mintzatuko garen, horren arabera hasiko gara edo segituko dugu solasean. Nolanahi ere, badira arau edo trebetasun gutxieneko batzuk, ikas daitezkeenak, eta horiek erabiliz gero pertsona bakoitza eramanen dute usadio ia-ia automatiko baten gisara bereganatzera. Konparaziorako, hona arrasto hauek:

- Solasean ezintasunez sartu behar da, ia-ia geure burua nabarmendu gabe
- Modu positiboan mintzatu, zuzenean, umore onez
- Hasieran, esaldi motzak erabili, baina zorrotzak izan gabe
- Galdera irekiak egin, erantzun zabalak eta mezuak argitzera bideratuak emateko aukerak emanen dutenak
- Esaten denari egokitu, geroago gure ikuspegia agertu ahal izateko.
- Jendearengana modu "adiskidetsuan" hurbildu, interesa erakutsiz.
- Irribarre egin, gorputz jarrera abegikorra erakutsi, keinu atseginekin
- Begi harreman zuzena izan, aurpegira edo begietara begiratu, baina ez setaz
- Mintza doinu hurbila, lagunkoia erabili, ez eztegia, ezta larderiazkoa ere
- Lurralde pertsonala ez inbaditu eta, hartara, espazioak errespetatu etab.

Pertsona batek solasaren gako nagusiak jakin eta erabiltzen dituenean, bere autoestimua hobetu eta handitzen ahal du, gainerako pertsonen onspena jasotzen baitu, bere buruarekin hobeki sentitzen da eta egoera askotarikoenetan gobernatzera ausartzen da, gisa hartara bere autonomia handitzen duela.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Eginbeharrak erantzukizunez bere gain hartzea, bere eskubideak jakin eta erabiltzea, betiere gainerakoak errespetatuz, pertsonen eta taldeen artean tolerantzian, lankidetzan eta elkartasunean aritzea, elkarrizketan trebatzea.
- d) Nortasunaren arlo guztietan eta besteekiko harremanetan ahalmen afektiboak indartzea.

ARLOKOAK

2. Ahoz eta idatziz modu argi, zehatz, koherente eta egokian adierazten jakitea, jarduera sozial eta kulturalaren testuinguru desberdinetan.
4. Ahozko hizkuntza jarduera sozial eta kulturalan modu argi eta zehatzean erabiltzea, nolabaiteko arintasunez, modu espontaneoan eta kasuko egoerarako eta eginkizunerako modu egokian, errespetuzko eta lankidetzazko jarrera hartuz.

BERARIAZKOAK

- Solasean hasteko oinarrizko gaitasunak eta hartan segitzeko osagai nagusiak jakitea eta, hartara, haren gako hitzezko eta hitzik gabekoak aurkitzea eta horien gaineko gogoeta egitea.
- Trebetasun horietan aritzea eta trebatzea, gelan nahiz gelatik kanpo, jario, segurtasun eta bat etortze handiagoak lortu beharrez topaketa berriak egiteko tenorean eta, hartara, gizarte egokoitzapena eta ongi sentitzea erraztea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Solasean ongi*".

Jarduera hau egiteko Prebentzioa Bizitzeko saileko 2. koadernotik hartutako 6. jarduera erabili da, Hizketan hasi eta segi (Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioa).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Jarduerari hasiera emateko, iruzkin laburra eginen da sarreraz eta jardueraren helburuez.
2. Ideia erauntsi bat eginen da, gelakoei galdetuz haien ustez nola hasi behar diren solasean beren inguruko jende berriekin (jende heldua nahiz haien adina izan) eta esaten direnak banan-banan eta laburturik bilduko dira arbelean.

3. Horren ondotik ideia berrien ekarpena eginen da eta horiek lehenagokoen zerrendari gehituko, eta jakingarri batzuk erantsiko dira hainbat konturen gainean: solas maila desberdinak; solasaren atea irekitzeko "gako-formulen" erabilera, gertakariak adieraztearen, iritziak ematearen eta sentimenez mintzatzaren arteko aldea; gorputz hizkuntzaren garrantzia, etab. Alderdi oinarritzko eta funtsezkoak azpimarkatuko ditu irakasleak.

4. Dramatizazioa, "*Autobusa*": 4 edo 6 laguneko talde txikietan, alegiazko egoera baten gainean eginen da lan; funtsean, gidoi txiki bat prestatu beharko dute, bi probintzien arteko bidaia egiten duen autobus batean, ondoko jarlekuan egokitzen den pertsona batekin izanen luketen solasaldiaz. Hura haien adina izanen da, eta sexu berekoa nahiz bestekoa. Gidoian, zer gai agertuko diren eta nola egin behar duten azaldu behar dute.

Talde lana egin bitartean, gelako irakaslea taldeen artean mugituko da, zalantzak argitzen, argibideak ematen eta aurretik azalduko arrastoak eta formulak oroitarazten.

5. Irakasleak eten eginen du talde lana eta ikasle bat bere ondoan jarriko du, autobusean joan balitz bezala. Gainerako ikasleei gertatuko denari erne egoteko ematen zaie aditzera:

Solasari hasiera ematean, ikasleak, kontrakarrez, ezaugarri hauek dituen solasaldi batean egin behar ez den guztia agertuko du: boza behar baino gehiago goititzea, espantuz irri egitea, kontra egitea, galdera intimo edo pertsonalegiak egitea (konparaziorako: "zenbateko paga ematen dizute etxean?") etab.

Saioa burututakoan, ikasleei galdetu, honi bai eta horri ez, agertutako portaera desagokiak zein izan diren eta, begibistako erantzunen ondotik, atera den ikasleari aditzera emanen dio minutu batzuk gehiago dituela talde lanarekin segitzeko.

6. Gelan, talde bateko boluntario batek bidaiariarena eginen du eta beste talde bateko batek, berriz, solasean hasi eta horri eusten dionarena (dramatizazioak bost bat minutu iraunen du eta, bukaeran, haien laguntza txalotzera gonbidatuko ditugu).

Gainerako gelakideek behatzaile lana eginen dute; pertsonaiak solaserako hurbiltzeko saioan zuzen egiten dituen guztien oharrak hartuko dituzte eta gero, bateratze lan orokorrean, aipatuko dituzte beren ustetan solasa abiatzeari eta hura mantentzeari on egin dioten alderdiak eta arbelean laburtuko dituzte.

Nahi bezainbat aldiz errepika daiteke antzezpena, beste taldeetako jendearekin eta, horretarako denborarik gelditzen bada, berriz ere txalo eginen da eta portaera egoiak arbelean bilduko, arestian idatzi direnen ondoan.

7. "Solasean ongi" izeneko fitxa banatuko da ondoriotako. Hura banaka beteko da, unean berean edo etxeko lan gisa eramanda, eta horren iruzkina egun horretan berean edo beste eskola ordu batean eginen da.

Oharra: puntu honetan, baita gainerakoetan ere, irakasle bakoitzak berari gehien komeni zaiona ezarriko du: bere premiak, motibazioa, komenentzia, denbora, programazioa etab. zein eta horrela.

8. Bukaeran, ikasleak gonbidatuko ditugu gelan solasa dela-eta ikasi eta antzestu dituztenak beren egunerokora ekartzera, eta bultzada emanen zaie ekartze horren gaineko gogoeta egitera, huts egiten duena bazter utz dezaten.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Xedea eta ideia orokorra ikaslearen esperientziatik hurbil dauden esparruetako ahozko testuetan eta esparru akademikoan ezagutzea. Jarraibide ez oso korapilatsuei segitzea ikaste lanak egiteko.
- Ahozko narrazio argiak eta ongi egituratuak egitea.
- Informazio zehatzak ateratzea.
- Solasaldi on baterako funtsezko trebetasunetan aritzea.
- Entzute eta onartze jarrera errespetuzkoa hartzea bere ikaskideen aitzinean.

Inorekin solas egiteko, funtsezkoa da diren komunikazio mailetakoko edozeinetan mintzatu nahi izatea: Egunerokoa, esploraziokoa (gure ideia edo iritziak adierazten ditugu), parte-hartzailea (bizikizunak, proiektuak eta ilusioak sartzen ditugu), eta barnekoa (sentimenak adieraztea dakar).

Solasaldi guztietan oinarrizko bi kontu daude:

1. "Gauzak kontatzen dizkidazu": entzun egiten dut eta zure mezua jasotzen.
2. "Gauzak kontatzen dizkizut": nire mezua eraiki eta adierazten dut.

Gogoeta egin jarraian agertzen diren elementuen gainean, eta baloratu zeinek balio dizun gehiago 1. konturako eta zeinek 2. konturako.

Bestea mintzatzera bultzatuko duten galderak
 Besteak dioena indartzeko komentarioak, konplimenduak
 Norberaren iritziak solasgaien gainean
 Irribarre egitea
 Irri egitea
 Aho doinu atsegina
 Galdera zehatzak egitea
 Sentimenen gaineko komentarioak egitea
 Isilik entzutea
 Beste pertsona baten iritziak eskatzea
 Begietara begiratzea
 Buruaz baiestea
 Miresmena eta ustekabea adieraztea
 Onespena agertzea
 Poliki mintzatzea
 Galdera irekiak egitea
 Norbere iritziak ematea
 Norbere esperientzien berri ematea
 Txistek kontatzea
 Bestea zenbat denboraz mintzatzen den
 Ni zenbat denboraz mintzatzen naizen
 Bestelako osagaiak (zein)

Mintzatzeko beste kontu batzuk:

Zein dira lagun artean gehien agertzen diren solasgaiak? Musika, kirola, janariak, institutua, familia, proiektuak, sexualitatea, drogak...? Solasgai berak izaten dira mutil taldeetan, neska taldeetan edo bietakoetan?

Sentimenez mintzatzeko, sexu bereko ala desberdineko solaskidea duzu nahiago?

Pentsatzeko beste kontu batzuk:

Pertsona guztiak baliotsuak gara. Baliabide batzuk baditugu eta beste batzuk ikasten eta eskuratzen ahal ditugu. Aipatutako elementuetatik, zein gertatzen zaizkizu errazena? Zein zailenak?

Matematikak ere sentimenak ditu

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Matematika
2. MULTZOA:	Zenbakiak
BABESBIDEAK:	Autoestimua eta emozioak gobernatzea

SARRERA

Mendebaldeko gure kulturen sentimenen adierazpenak gehienbat bigarren mailako lekua bete du eguneroko bizitzan, non ez den gaitzetsi edo saihestu. Hala ere, sentimenek hein handi batean baldintzatzen dituzte gure harremanak eta gure erabakiak, baita osasuna eta ongi izatea ere.

Autoestimua norbere burua baloratzeko sentimena da. Nerabezaroan, aldaketak hain baitira sakonak eta azkarrak, zalantzak pizten dira norbere balioaren gainean, eta autoestimua apaldu egiten da. Neskengan lehenago eta indar handiagoz gertatzen da apaltze hori. Lehenago, aldaketak goizago hasten direlako, eta indar handiagoz, neskek zailtasun berezia dutelako beren nortasunaren eraikuntzan: presio handiagoa, edertasun ezinezkoen estereotipoak lortzeko; traba handiagoak beren autonomia garatzeko; kontrako ebaluazioak mutilen aldetik, beraiek alderantziz baino maizago, etab.

Portaera arriskutsuei aurre egiteko, gauza handia da ikasleek beren autoestimua garatzea eta beren sentimenak ulertu eta adierazteko hizkera bat esploratu eta garatzea.

Jarduera honetan, ikasleak emozioen unibertsoa arakatzen du, aldarte desberdinak identifikatzen ditu eta bere komunikazio gaitasuna hobetzen du sentimenen arloan.

"Gizakiak izan ditzakeen sentimen eta emozioak asko eta desberdinak dira itxuraren, agertzeko manieraren eta intentsitatearen aldetik. Emozioen unibertsoaren aberastasun itzela arakatzeko geure burua hobeki ezagutzen laguntzen ahal digu.

Nolakoa zaren, bizitzan zer egoera eta gertakari izaten diren, egoera eta gertakari horiek nola interpretatzen dituzun, nola bizi dituzun, nola egiten diezun aurre... sentimenek horrekin guztiarekin dute zerikusia. Egoera batzuek poza ematen dute, beste batzuek tristezia. Batzuetan, gertakarien interpretazioa egokia da, beste batzuetan desitxuratu egiten da, edo puztu, edo topiko eta esterotipoen emaitza da. Gatazka eta desadostasuna onak dira, horiekin gaizki sentitzen bazara ere.

Garrantzitsua da geure buruari oparitzea asebetetzen gaituzten egoerak eta indartzen gaituzten ideia eta pentsamenduak, garrantzitsua, orobat, bizitzaren aitzinean jarrera baikorra lantzea. Gainera, batzuetan gure barne mintzaira aldatu beharra dago ("dena gaizki egiten dut beti", "ez naiz deus"...) eta bazter utzi orokorkeriak eta estereotipoak ("freaky bat da", "neska guztiak berdina dira").

Esan ohi da pertsona asko bere sentimenen mirabe direla. Egiazki, halako aldarte batek harrapatzen ditu, beraiek batere kontra egin gabe, eta beren autokontrola galtzen dute. Adibiderik ohikoena kolera da (haserrea eta kolera, hala nola beldurra, maiz gertatzen dira nerabezaroan), baina pertsona batzuek benetako antzaldatzea izaten dute haserreak bereganatzen dituenean eta haien kolera arras ondorio gaiztoak ekartzen ahal dizkie, bai beraiei bai besteei."

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- d) Nortasunaren arlo guztietan eta besteekiko harremanetan ahalmen afektiboak indartzea eta indarkeriaren, edonolako aurreiritzien eta estereotipo sexisten aurkako jarrera garatu eta liskarrak modu baketsuan konpontzea.

ARLOKOAK

7. Buruketak ebaztea, jarduera matematikoak bere dituen bideak erabiliz: aukeren arakatzeko sistematikoa, hizkuntzaren zehaztasuna, ikuspuntua aldatzeko malgutasuna edo irtenbideak bilatzeko jarraikitasuna. Horiek guztiek eguneroko bizitzako arazok konpontzeko duten balioaz ohartzea.
9. Buruketak ebazteko orduan jarrera positiboa izatea eta problemei arrakastaz aurre egiteko konfiantza agertzea; autoestimua maila egokia lortzea, matematikaz gozatu ahal izateko, sormenaren, manipulazioaren, estetikaren eta erabilgarritasunaren aldetik.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako matematikako gaitasunak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzak baketsua.

BERARIAZKOAK

- Pertsonak izaten ahal dituen emozio desberdinak ezagutzea.
- Gogoeta autoestimuz eta autoestimuari on egiten dioten alderdiez.
- Emozioen autoadierazpenaren modu desberdinen azterketa
- Ikasitako prozesu matematikoak eguneroko bizitzaren egoera arazotsuetara aplikatzea.

MATERIALAK - BITARTEKOAK

Jarduera hau lantzeko Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioaren "Prevenir para Vivir" 2. koadernoko 7. materiala erabili da.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Ikasleei sarreraren edukia eta helburuak irakurri eta azalduko zaizkie.
2. Zenbat emozio eta sentimen ezagutzen dituzten galdetuko zaio taldeari. Irakasleak arbelean idatziko ditu, eta ahalegina egingen du hamar baino gehiago atera daitezen. Bat edo bat iradokiko du ekarpen gutxi dagoela uste badu. Konparaziorako, desengainua, larritasuna, erakarmena, nahasmendua.
3. Galdetu zein diren ikasleek aipatu dituzten emozio eta sentimenen arteko desberdintasunak. Zertan dira desberdin beldurra eta izialdura? Gauza bera ote da norbaitek erakarririk sentitzea edo norbaitek liluraturik? Grina eta maitasuna gauza berak ote dira? Adibideak jartzeko eskatuko zaie.
4. Problema binaka argituko dituzte. 2. fitxako problemarako, grafikak dakartzan portzentajeak hauek dira:

Alaitasuna	% 25,7
Maitasuna	% 6,9
Larritasuna	% 1,4
Herstura	% 3,6
Desilusioa	% 7,7
Haserrea	% 14,3
Zoriontasuna	% 19,3
Grina	% 8,7
Tristezia	% 12,4

5. Gero emaitzak zuzenduko dira, eta gogoeta egingen da gaiaz.
6. Jarduerari bukaera emateko, ondoko testu hau irakur daiteke:

Nerabezaroan emozioen mundua hagitz aberatsa da; erreakzioak muturrekoak izaten dira: negarra, itxura batean arrazoirik gabea, malenkonia, alaitasun erabatekoa, irriak eta beste askotarik, bakoitza bere tamainakoa.

Emozioak eta sentimenak gobernatzea osasun eta ongizaterako baliabidea da. Batetik, emozioak ezagutu eta onartzea da, eta bestetik, haien baliagarritasuna aintzat hartzea. Bai "positibotzat" jotzen diren sentimenek bai "negatibo" iritzitakoek argibide handiak eta zerbait gertatzen ari zaigula ohartzeko bideak ematen dizkigute. Zenbaitetan, gauza handia izaten da barne hizkera ordezkatzeko norbere burua gehiago maitatzeko, harremanak hobetzeko eta osasuna irabazteko.

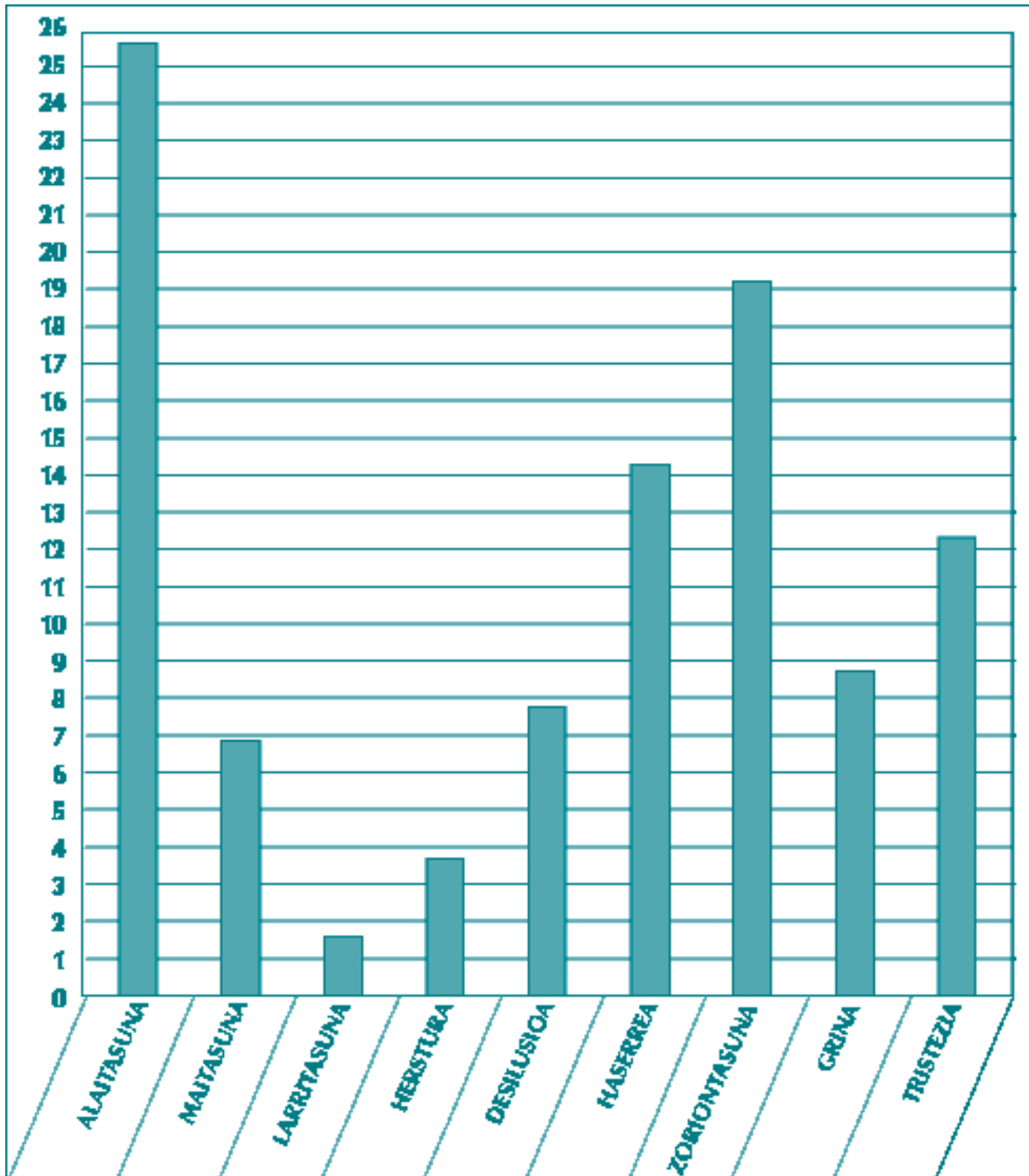
EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Buruketak egitea, zatikiak eta/edo portzentajeak erabiliz.
- Emozioen gaineko erantzunak hautatzean, behar bezala arrazoitzea.

Autoestimua nork bere buruarenganako duen sentimena da eta alderdi nagusietako bat da norberaren garapenerako. 11tik 18 urte bitarteko 3.600 gazterekin egindako azterlanean, % 40k autoestimua maila eskasa zutela ikusi zen. Aldeak dira nesken eta mutilen artean. Aztertutako neskek 1.800 izanik, autoestimua eskasekoak % 50 ziren guztira.

- a) Autoestimua eskaseko zenbat neska-mutil atzeman zuen azterlanak? Zenbat
- b) Aztertutako gazte guztietatik, zer portzentaje zen mutilena?
- c) Esaldi hauetatik heren bat hautatu: zehatz-mehatz, azterlaneko neska eta mutilak beren autoestimua hobetzera laguntzen ahal dituztenak. Arrazoitu hautatu duzuna.
 - Pertsona baliotsuak gara, merezi dugu geure burua maitatzea eta besteek gu maitatzea.
 - Badira maite gaituzten pertsonak.
 - Emakumea izatea zoragarria da. Gizona izatea ere bai.
 - Ez gara perfektuak. Batzuetan hanka egiten dugu.
 - Inon ez da 10 puntu dituen mutilik, ezta 10 puntu dituen neskarik ere.
 - Mutilek eta neskek beren bizi proiektua egin behar dute, inolako bereizkeriarik gabe, sexua, adina edo etnia dela-eta.

Bizitzak emozio eta sentimen "positiboak" eta "negatiboak" dakar berarekin. Galderaren unean zuten emozioa hautatu dutenen portzentajeak ageri dira ondoko grafikan. Inkesta 7.300 laguni egin bazaie, zenbat lagunek dituzte sentimen "positiboak"?



- Emozio horietariko bat sentitzen ari naiz une hauetan?
- Irudikatu ongizatea ekartzen dizuten ideiak, egoerak, tokiak, pertsonak edo pentsamenduak.

DBHko 1. mailako gela batean, ikasleen 2/5ek sentimen "positiboak" ditu; "negatiboak", berriz, "positiboak" adierazten dituzten ikasleen 2/3ek. Gainerakoek ez dute sentimenik batere adierazten.

- a) Zatikietan adierazita, zenbat ikaslek adierazten dituzte sentimen "negatiboak"? Eta zenbatek ez dute sentimenik batere adierazten?
- b) Sentimen "positiboak" adierazten dituztenak 8 badira, zenbat ikasle dago DBHko gela horretan?
- c) Nerabezaroan honelako sentimenak agertzen ahal dira: beldurra, herstura, haserrea, kolera... Ondotik ematen diren baieztapenetatik, adierazi zein diren erabilgarrienak haserrea gobernatzeko. Arrazoitu hautatu duzuna.
 - Sumina ezagutzea, baita hura eragiten duen egoera ere
 - Oihuka eta ate-danbadaka hastea
 - Burua "hozten" uztea, autokontrola berreskuratzeko astia ematea norbere buruari.
 - Egoera aztertzea: egoeratik zer den edo bestearengandik zer portaera zehatza den gogaitzen nauena, nigan zer atal ukitzen duen, egoerari erantzuna emateko beste modu batzuk etab.
 - Aukerak bilatzea eta erabakiak hartzea: egoeraren pertzepzioa aldatuko dut, nire gauza batzuk aldatuko ditut, adieraziko dut zer den arazoak sortzen didana edo gustatzen ez zaidana, pizten dizkidan sentimenak eta nigan uzten dituen ondorioak deskribatuz etab.
 - Egoeraren errua besteari leporatzea eta haserreak nirekin deus ikustekorik ez duela pentsatzea.
- d) Aisialdian, zer gertatzen da emozioekin? Biziagotzen dira? Apaltzen dira? Errazagoa ala zailagoa da horiek kontrolatzea?

DBHko

1.a

Bizimodu
osasungarriak

DBHko 1.a

BIZIMODUAK

		JARDUNA ETA ATSEDENA	ELIKADURA	DROGEKIKO HARREMANA	SEXUALITATEA ETA AFEKTIBILITATEA
NATUR ZIENTZIAK	Lagun txarra				
	Sexualitatea eta hizkuntza				
GIZARTE ZIENTZIAK	Natur inguruneak eta janariak				
	Gizarteak bizidunak dira				
GORPUTZ HEZKUNTZA	Nire dieta zabala eta orekatua da?				
	Jarrera osasungarriak				
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Estatua				
	Sexuaz mintzatuko gara				
	Errege sudurgorri				
MATEMATIKA	HIESa, a zer arriskua?				
	Zure jarduna eta atsedena osasungarriak dira?				
	Zer-nolako gorputza dut?				



MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Natur Zientziak
4. MULTZOA:	Izaki bizidunak eta haien aniztasuna
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremana

SARRERA

Tabakoaren gaixotasunak dira, Mendebaldeko herrietan, ekidin daitezkeen heriotza kausetan garrantzitsuenak. Horregatik, osasun publikoaren arazo handienetako bat dira. Erretzeko ohitura nerabezaroan hasten da maiz eta ohitura horrek beste droga batzuetara eramateko arriskua du.

Nerabezaroan gaztea bere nortasunaren, bere buruaz duen irudiaren eta autoestimuaren bila dabil. Aldi horretan zehazten dira geroko jokaerak eta bizimoduak. Garai horretan, gaztea segurtasun ezak jota egon daiteke eta, talde batean sartu eta hor onartua izateagatik, osasungarriak ez diren jokabideetara jo dezake.

Erretzea inimizio erritua izan daiteke, gazteari sentiaraziko diona heldua, independentea eta taldean onartua dela.

Hainbat dira erretzen hasteko arrazoiak: lagun erretzaileak izatea, helduen erredua, jakin-nahia, probatu nahia. Eta erretzen jarraitzeko arrazoiak bestelakoak dira: mendetasuna, asperdura, estresari aurre egitea. Azterlan batzuek erakusten dute erretzea, nesken kasuan, lotuta dagoela pisua kontrolatzearekin, errebeldiarekin eta arauen aurka jotzearekin; mutilen kasuan, gizartera moldatu nahiarekin edo egonezina baretzearekin.

Hamabi eta hamahiru urterekin, taldean, ezkutuan edo noizbehinka erretzen da. Adin horietan nekez kezkatzen dira tabakoaren kalteez, nahiz eta horiek larriak izan. Epe luzerako kontua da haientzat. Bestelako kezkak dituzte: etikaren aurkako eraginak (usaina, hortzen horitasuna), kiroletan ahalmen fisikoak gutxitzea, dirua eta, batez ere, erretzearen ondorioz familian eta eskolan sortzen diren liskarrak. Horregatik, besteak beste, ahoko kiratsa ezkututzen saiatzen dira, erraza delako hori harrapatzea norbait asko hurbilduz gero edo agur esateko musua emanaz gero. Mendekotasunean erortzeko aukera ere ez zaie laket.

Garrantzitsua: *Ikasleek alde aurretik ez dute jakin behar hau tabakoari buruzko jardura dela. Lehen fitxa lantzean, talde bat ohartzen bada historiak droga batekin zerikusia duela, ahal delarik eragotziko zaio beste taldeei horren berri ematea. Kontua da haiek gaiaz jabetu gabe galdetzea, erantzunak bat-batekoak izan daitezen eta gero alderatu ahal izateko Niko tabakoa dela jakin ondoko erantzunekin.*

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea... Sexualitatearen giza alderdia ezagutu eta balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

8. Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Giza anatomiaz eta fisiologiaz aldeztu aurretik dituzten ezagupenak sendotu eta aplikatzea.
- Mutilek eta neskek erretzen hasteko izaten dituzten arazoiez hausnartzea.
- Erretzen hasteak familian eta eskolan dituen ondorioak ulertzea.
- Tabakoak osasunean eta edertasunean dituen ondorioak ezagutzea.
- Ulertzea tabakismoa mendekotasuna dela, alderdi fisiologikoak eta psikosozialak dituenak.
- Gozatzearen eta behar izatearen arteko desberdintasunak ulertzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxa, "*Arantzaren historia*", eta 2. fitxa, "*Tabakoaren ondorio batzuk*".

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Ikasleak 7 taldetan banatzen dira.
2. Lehenik 1. fitxa ematen zaie bakarrik ("*Arantzaren historia*").
3. Talde guztiak elkartu eta talde bakoitzak bere zalantzak eta erantzunak adieraziko ditu. Inor ez bada konturatzen Niko tabakoa dela, pistak emanen zaizkie norbait jabetu arte.

Argitu ondoren, historiari buruzko eztabaida egingen da berriz, eta talde handiak galdera berak erantzunen ditu.

Parte-hartzeetan honako puntu hauek argitzea bilatuko da:

- Erretzen hasteko arrazoiak. Bada desberdintasunik mutilen eta nesken artean?
 - Hortzen eta azalaren gaineko ondorio estetikoak, kirol arloko ondorioak, ekonomikoak, mendekotasuna...
 - Familian eta eskolan sortzen ahal diren liskarrak.
 - **Tabakoa gustatzearen eta behar izatearen** artean dagoen desberdintasuna.
 - Jende askorentzat zein nekeza den erretzeari uztea.
 - **Ez bazara hasten, ez duzu utzi beharko.**
4. Niko eta haren ondorioak ezagutu ondoren, talde bakoitzak Arantzaren historia berridatziko du, oinarriari eutsiz eta egoera bakoitzari bere izena emanez, eta edukiak barneratu dituztela erakusten duten beste alderdi batzuk erantsiz.
 5. Denen arteko solasa, talde bakoitzak irakurritakoari iruzkinak egiteko.
 6. Talde bakoitzari atal bat ematen zaio, 2. fitxako : "*Tabakoaren ondorio batzuk*" deitzen den horretako) jarraibideek erakusten duten bezala.
 7. Horma-irudien lana klaseetatik kanpo egiteko agintzen ahal da, aurkezteko epe bat emanik.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Giza anatomia eta fisiologiaren gaineko ezagupenak erakustea.
- Zerbait gustatzearen eta zerbait behar izatearen arteko desberdintasunez jabetzea.
- Mutilak eta neskak erretzen hasteko arrazoiak ezagutzea.
- Pertsona bat tabakoaren mendean dagoela zehazteko irizpideak (fisiologikoak eta psikosozialak).

Arantzak 13 urte ditu. Neska argi eta jatorra da. Irribarre asko egiten du eta harro erakusten ditu bere hortz zuriak, gauero kontuz-kontuz garbitzen dituenak. Amona Anak esaten zuena ekartzen du maiz solasera: "hortzak dira zure aurpegia apaintzeko lepokorik ederrena eta baliotsuena: zaindu horiek ongi!".

Asko maite ditu gurasoak, batzuetan gogaikarri samarrak egiten zaizkion arren. Jada ez die, lehen bezala, "dena" kontatzen, baina laket zaio oraindik haiek besarkatzea eta musu ematea oheratu aurretik, txikitan bezala. Etxeko lanak eta eskolakoak aski ongi egiten ditu, baina bere taldetxoarekin atera eta ongi pasatzea da gehien gustatzen zaiona, noski.

Egun batean Niko ezagutu zuen. Hasieran ez zitzaion batere gustatu, bere senak esaten zion ez zela fidatzeko modukoa. Baina taldean arrakasta handia zuen, sekretuak konpartitzera bultzatzen zituen eta handiak eta independenteak sentiarazten. Gero eta harreman estuagoa zuten Nikorekin.

Egun batean Arantzak arazo handia izan zuen eskolan, Nikoren erruagatik, hura oso fama txarrekoa baitzen. Gurasoek arazoaren berri izandakoan, aferak okerrera egin zuen. Zigortu eta debekatu zioten harekin ibiltzea. Horregatik harengandik urruntzea erabaki zuen. Azken finean, ez zen hain nekeza izanen, ez zegoelako hartaz "maiteminduta". Baina ezinezkoa zen, taldeak Nikorekin segitu nahi baitzuen.

Hortik aurrera ikusten zuen bizitza bikoitza zuela. Asteburuetan etxera itzultzen zenean, uzten zioten beranduena itzuli ere, gurasoak urrutitik agurtu eta zuzenean ohera joaten zen. Maitasun adierazpenak faltan zituen, baina ez zen batere fidatzen amaren senaz. Hobe azkar desagertzea, badaezpada ere. Eta arropa garbitzeko uzten zuenean, betiere beldur izaten zen poltsikoan ahaztuta zerbait utziko ote zuen.

Lehen gustura aritzen zen lehengusu eta lehengusina txikiekin jolas egiten, eta batzuetan parkera edo zinemara eramaten zituen. Orain jada ez zen fidatzen, dena begiratu eta, batez ere, dena kontatzen dutelako.

Gero eta irribarre gutxiago agertzen da haren ezpainetan. Hortzak garbitzean ispilu aurrean uste du, nola edo hala, amonaxoari huts egiten ari zaiola.

1. Laguntzeko, zer proposatuko zenioke Arantzari?.....
.....
.....
2. Zuri gauza bera gertatzen ahal zaizu? Nola sentituko zinateke?.....
.....
.....
3. Zergatik ez die musurik eman nahi gurasoei edo zergatik ez du lehengusu-lehengusinekin joan nahi?.....
.....
.....
4. Nor izan daiteke Niko hori?.....
.....
.....

Zigarroa erretzean milaka substantziak osaturiko kea sortzen da eta horiek biriketara iristen dira arnasbideetan barrena.

Substantzia horietako batzuk odolera igaro eta gorputzeko zelula guztietara iristen dira; gainerakoak kanpora ateratzen dira kearekin batera.

Egin beharreko lana:

Talde bakoitzak tokatzen zaion gaiari buruzko informazioa bilduko du horma-irudi bat osatu ahal izateko.

Irudiak koloretakoak izanen dira eta marrazkiak edo fotokopiak egiten ahal dira, Interneten bilatu, moztu eta itsatsi... Idatzitakoa ordenagailuz egitea kontuan izanen da baloratzerakoan.

Gero talde bakoitzak ozenki adieraziko du horma-irudiaren edukia.

Horma-irudiak gelan jarriko dira, edo, bestela, irakasleek erabakitako lekuan, gainerako ikasleek horien berri izateko.

1. taldea:

Zigarro erraldoia duen horma-irudia: zigarroaren irudiaren barrenean agertuko dira substantzia kaltegarriak eta, zuen ustez, ekartzen dituen osasun kalterik larrienak.

Gainerako taldeak:

Egokitzen zaizuen aparatuen irudia erakusten duen horma-irudia; organo bakoitzaren izena eta egitekoak aipatuko dituzue hor.

Organo kaltetuak eta, zuen ustez, tabakoak ekartzen dituen arazorik latzenak adieraziko dituzue.

2. taldea: arnas aparatua.

3. taldea: zirkulazio aparatua.

4. taldea: digestio aparatua.

5. taldea: nerbio sistema eta garuna.

6. taldea: emakumearen ugaltza aparatua.

7. taldea: gizonaren ugaltza aparatua.





Sexualitatea eta hizkuntza

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Natur Zientziak
4. MULTZOA:	Izaki bizidunak eta haien aniztasuna
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Sexualitatearekin lotutako gaiak Lehen Hezkuntzako lehen mailetatik aurrera landu dira, sakonago edo arinago. Nolanahi ere, aldaketa handiko eta aukera anitzeko aldi honetan, nerabezaroan, garrantzitsua da bakoitzak bere burua onar dezan eta bere gorputza ongi balora dezan laguntzea, eta identitate sexuala eta generoa bermatzen bultzatzea; azken finean, sexualitate osasungarria izaten laguntzea. Aldi berean kome-nigarria izan daiteke oinarritzko kontzeptu batzuk argitzea, informazio falta gainditu eta mito faltsuak baztertzeko. Garai honetan beste eskola eta kultura batzuetako neska-mutilekin elkartzen dira ikasleak, eta baliogarriak izan daitezke laguntza batzuk.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Sexuen arteko diferentziak eta haien arteko eskubide eta aukera berdintasuna aintzat hartu eta errespetatzea. Gizon-emakumeen arteko diskriminazioa berekin dakarten estereotipoak arbuizatzea.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea... Sexualitatearen giza alderdia ezagutu eta balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLAKOAK

8. Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Ugalketari buruzko ezagupenak aplikatzea.
- Giza ugalketaren oinarriak ezagutzea.
- Izaki sexudunak garela onartzea.
- Sexualitatearen funtzioak ezagutzea.

- Nork bere gorputza eta nerabegaroko aldaketak ezagutu eta onestea.
- Adin honetarako kontrazepzio eta prebentzio.
- Sexuaren arloko eguneroko hizkera arrunta aztertzea eta hizkera zientifikoarekin lotzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxa, 2.a, 3.a eta 4.a.
- Ugal aparatuen irudien gardenkia, fitxakoa edo beste batzuk, osoagoak. Gardenkiak erakusteko tresna.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarrera eta helburuak irakurri eta horiei buruzko azalpenak eman ikasleei.
2. Pertsona bakoitzari fitxa bat ematen zaio eta banaka edo binaka egiten da lana.
3. Hasteko, 1. fitxa osatzen da eta, gero, denon arteko solasa egiten: pertsona bakoitzak esaldi edo paragrafo bat irakurtzen du guztientzat. Zalantzak argitu eta hutsegiteez hitz egiten da. Erantzun zuzenak beraiek ematea bultzatuko da.
4. Ondoren, 2. fitxa betetzen da eta, gero, denon arteko solasa egiten, ugal aparatuen irudien gardenki baten laguntzarekin.
5. Ondoren, 3. fitxa betetzen da eta, gero, denon arteko solasa egiten, 1. fitxan bezala. Amaieran, eztabaida egiten ahal da, puntu hauetaz:
 - Gizakion eta animalien sexualitatearen arteko desberdintasun nagusiak.
 - Beste kontrazepzio metodo batzuk ezagutzen dituzten eta zein diren metodo bakoitzaren alderdi onak eta txarrak.
6. Ondoren, 4. fitxako 1. ariketa egiten da eta, gero, denon arteko solasa, libre utziz kaleko hiztegia erabiltzea; zuzenketak haiek egitea komeni da eta argi utziko dugu zer lexiko erabili behar den egoera bakoitzean.
7. Jarraian, 4. fitxako 2. ariketa egiten da eta, gero, denon arteko solasa: definizio bakoitza ozenki irakurri, zalantzak argitu eta hutsegiteez hitz egin. Erantzun zuzenak beraiek ematea bultzatuko da.
8. Planteatuko da taldeak bere identitate sexualaren kontzientzia hartu behar duela:
 - Zer aldaketa gertatzen dira pubertaroan? Zein aldaketa garrantzitsu dituzte mutilek eta zein neskek? Aldaketa fisikoaren erritmoan dauden desberdintasunak.

- Zer sentimentu ekartzen dituzte aldaketok? Berdin sentitzen dituzte neskek eta mutilek?

9. Eskatu begiak ixteko eta planteatzeko "Mutila naiz" / "neska naiz" eta nire garapean jarrera kritikoa izan nahi dut emakumearen eta gizonaren ereduaren aurrean.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Gizakion ugalketaren oinarri anatomiko-fisiologikoak ezagutzea eta nerabegarorako kontrazepzio metodorik egokienak zein diren jakitea.
- Bere adinerako kontrazepzio eta prebentzio metodorik egokienak zein diren jakitea.

Irakurri arretaz eta bete hutsuneak:

Ugalketa da ondorengoak (= se.....) izatea, espe..... jarr..... segurtatzeko.

Animaliek bi ugalketa mota dituzte:

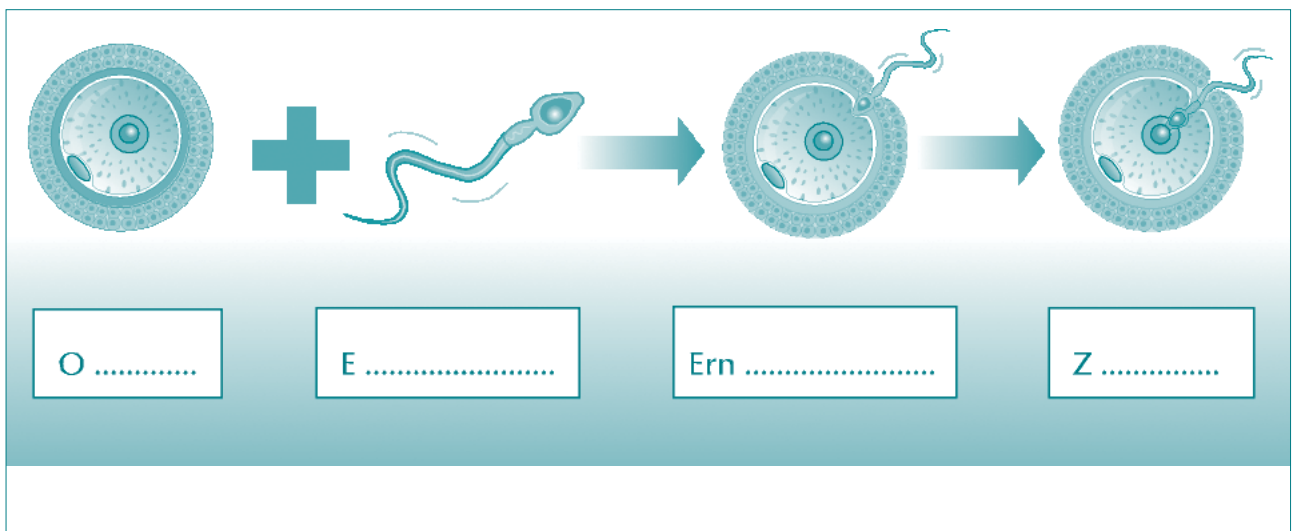
Sexugabea:

- *Animalia baten zatia (=at.....) hazi eta an..... os..... egiten da.*
- *Ornod..... ez dute inoiz ugalketa.....x....., ornog..... batzuk, aldiz, bai.*

Sexuala:

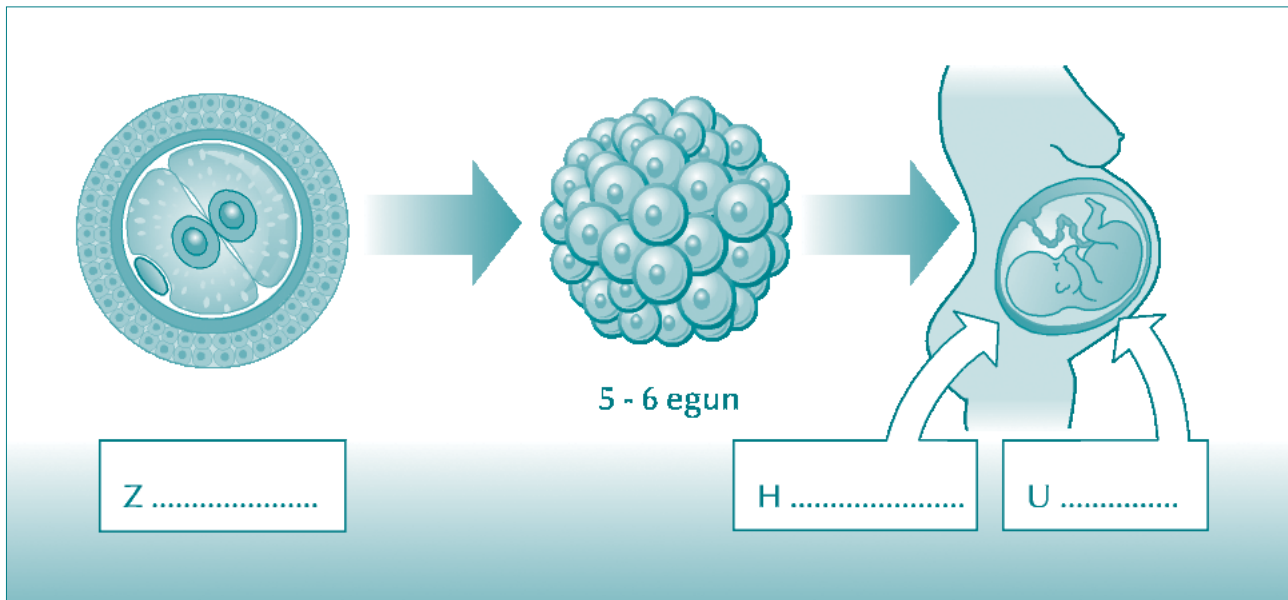
- *Espezie bereko eta se.....desberdineko bi ani.....hartu behar dute parte: bata arra eta beste e.....*
- *A..... barr..... ditu eta hor espermato.....izeneko zelulak sortzen dira.*
- *E..... oba..... ditu eta hor obu..... izeneko zelulak sortzen dira.*
- *Ernalketa da obu..... bat eta es..... bat lotzea zel..... bakarra osatzeko; horri zigoto deitzen zaio.*

ERNALKETA



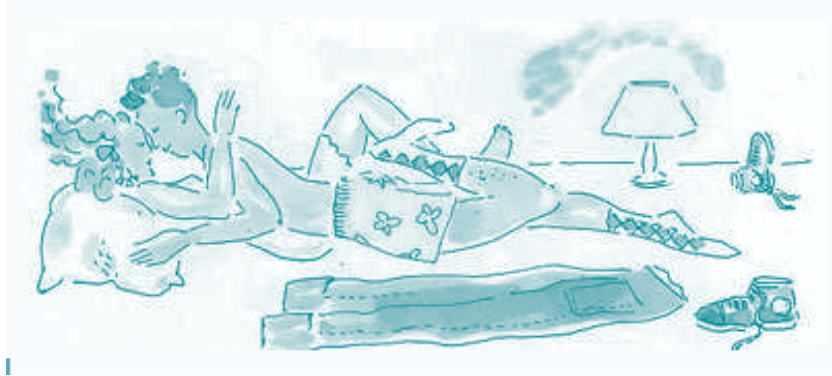
- Zi..... garatzen da askotan zatituz, esp..... bereko beste ani..... bat eratu arte. Zel..... batetik asko sortzen dira. Hori da enbrioiaren garapena.
- En..... gara..... arra..... baten barrenean gertatzen da, ugaz..... izan ezik, horietan amaren utero edo umetokian gertatzen baita.
- Ugaztunak dira animalia bibiparo bakarrak: amaren sabeletik jaiotzen dira zuzenean. Enbrioia ut..... geratzen da eta han jan..... hartu eta gara..... egiten da, erd..... gertatu arte; alegia, baginatik kanpora atera arte.
- Gainerako Metazoo guztiak, hala orn..... nola ornog..... obiparook dira: batetik j..... dira.

ENBRIOIAREN GARAPENA



- Kanpoko ernalketa: uret..... animalia gehienek kasuan, ob..... eta es..... kanpora botatzen dira eta uretan elkartzen dira. Hau ezinezkoa izango litzateke leh..... an..... kasuan.
- Barneko ernalketa: em..... gorputzaren barr..... gertatzen da. A..... za..... izeneko or..... dute, eta horrek esp..... sartzen ditu emearen bag..... Leh..... an..... bakarrik barneko ern..... izaten ahal dute.

- Z..... eta bag..... ernalkuntzarako elkarteari kopulazioa deitzen zaio (= koitoa, pertsonen kasuan).
- Animalia batzuk hermafroditak dira: izaki bakoitzak bi sexuak ditu aldi berean, o..... eta b..... Halakoa da barraskiloa.



Marteren ezkututik eta Venusen ispilutik sortu ziren izaki bizidun guzien sexu arra eta emea irudikatzen dituzten sinboloak.

SINBOLOAK



Ugal aparatuen atalak alfabetoaren hurrenkeran daude jarrita. Lot itzazu gezien bidez dagokien organoarekin.

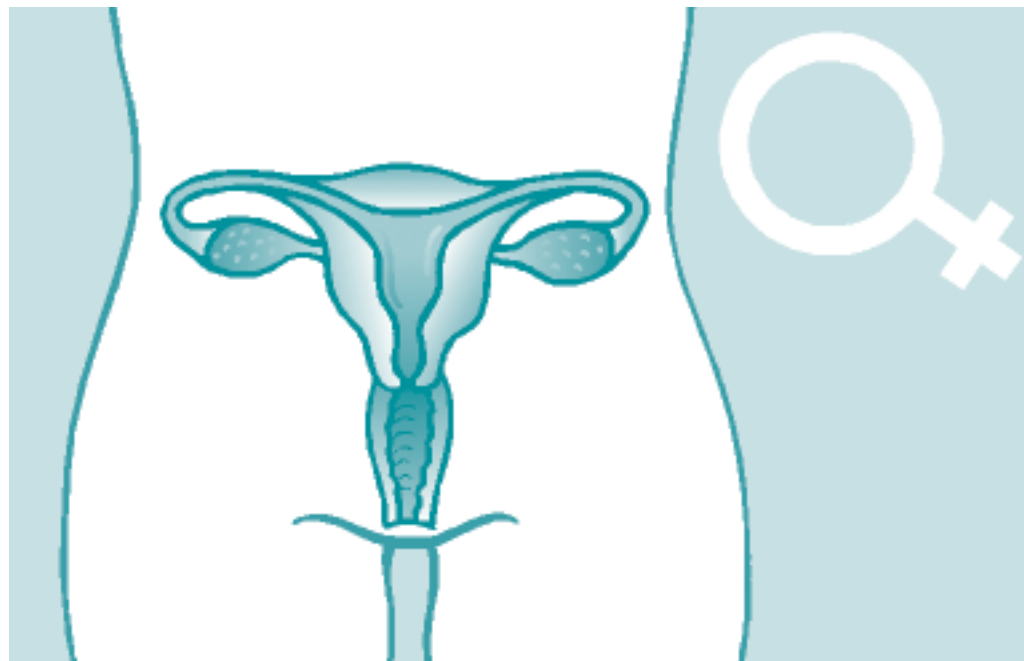
Obarioak

Tronpak

*Umetokia
edo uteroa*

Bagina

Bulba

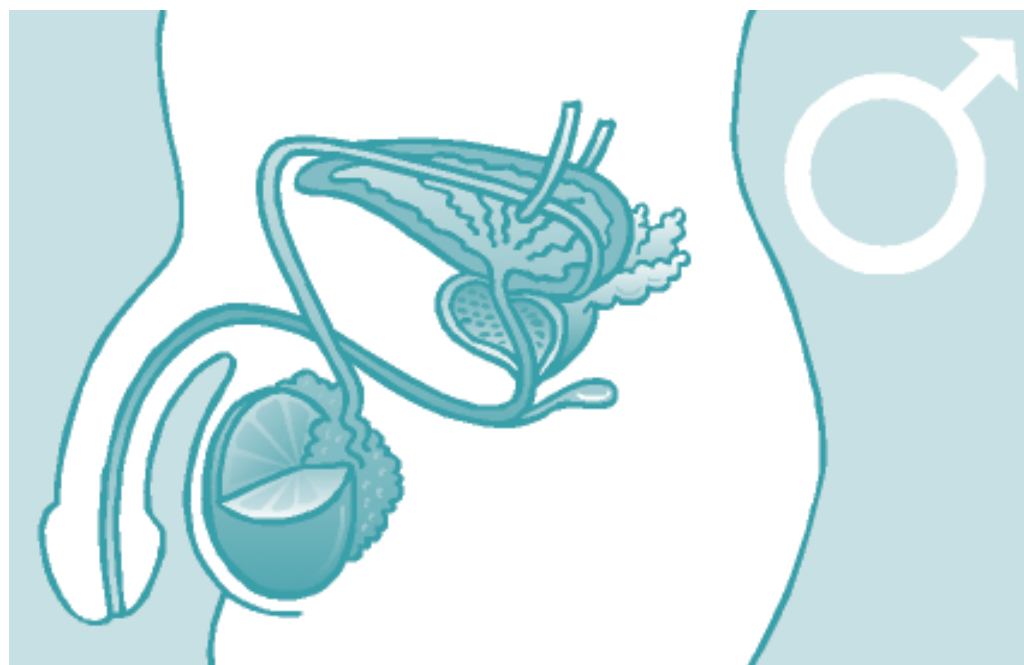


Barrabilak

Zakila

Prostata

*Gernubide
edo uretra*



Irakur eta bete hutsuneak:

Gure ugalketa sex..... eta bar..... ernalketakoa da. Gainerako ugaztunen kasuan bezala z..... organo bikoitza da, gernua botatzeko ere balio duena. Kitzikapen sex..... momentuetan, od..... betetzen da eta luz....., lod..... eta zurrunt..... handituz, "gogortu egiten da", eta kop..... organo bihurtzen da.

Kopulazio edo koi..... z..... b..... sartzen da, esper..... emakumearen u..... aparatuan sar daitezten.

Han haietako bat ob..... lotzen ahal da, zi..... sortzeko; hura umetokiaren paretan geratzen da, non elikag..... eta oxi..... hartzen baititu ama..... odoletik, eta enbrioi bihurtzen da, mili..... ze..... dituen enbrioi. Gutxi gorabehera 9 h..... irauten du haurdunaldiak, eta ondoren er..... egiten da. Haurra kanpora ateratzen da, b.....

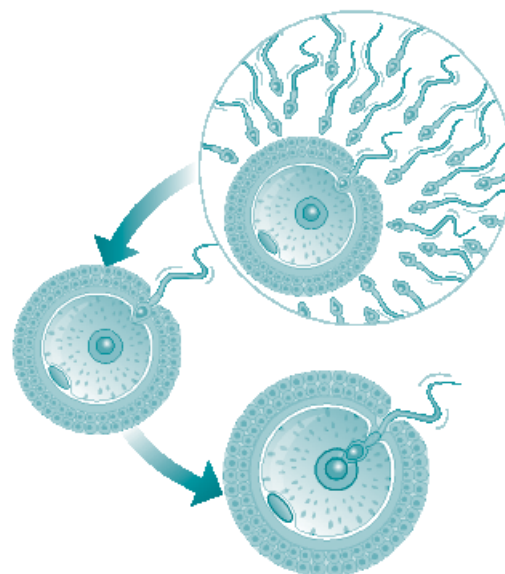
Sexu harremani m..... egitea deitzen diegu. Pertsonak amodioa egiten dute bai komunik....., bai beren gor..... gozatzeko, bai ferek..... sentitzen duten gozamena konpartitzeko. Bizitzan aldi batean edo bitan harre..... horien helburua uga..... da. Hori zorag..... da bik....., bi per..... nahia eta gogoia dutenean.

Koi..... gabe ere, harre..... atseg..... izan daitezke, nahitasuna eta maita..... adierazteko.

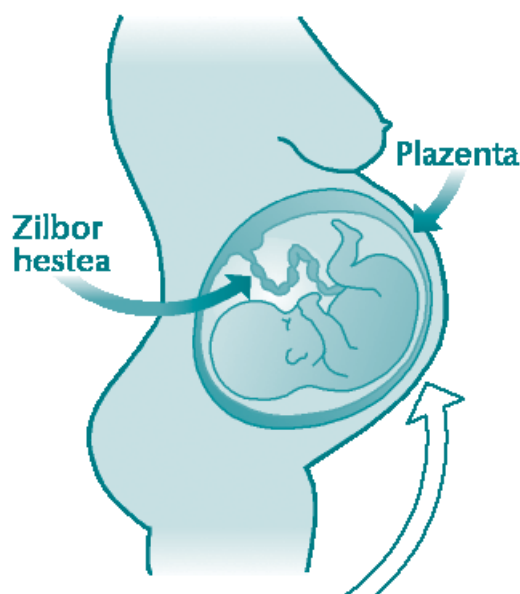
Pertsona bat se..... izateko eta zaintzeko prestaturik ez badago, beharrezkoa du kontraz..... metodoak erabiltzea. Nerabezaroan egokiena preserb..... edo kond..... da. Hori ongi erabiltzeak babeska ematen du HI.....aren aurka eta kutsatze sexu.....en aurka.



E



Ern.....



H.....

1. Termino zientifiko bakoitzaren ondoa ipin itzazu zure inguruan, kalean, erabiltzen diren esapide arruntak.

Gelan normalean bestelako hitzak erabiltzen ditugu, noski, baina orain salbuespentxoak egingen dugu, ikusteko nola mintzatzeko garen bestelako egoera batzuetan.

Barrabilak: potroak,.....

Zakila:

Bulba:.....

Obulutegiak, obarioak:.....

Bagina:.....

Umetokia, uteroa:.....

2. Lot ezazu organo bakoitza bere egitekoarekin edo bere definizioarekin.

1. Obuluak sortzen dituzten organoak.
2. Espermatozoideak sortzen dituzten organoak.
3. Haurdunaldian zehar, enbrioia hartzen eta elikatzen duen organoa.
4. Emeen organo honetatik sartzen da zakila koitoan eta honetatik ateratzen da umea erditzean.
5. Arren kopulazio organoa, haindutu eta zurrundu egiten dena gizona eta emakumea lotuta egon daitezen koitoan.
6. Emeen ugal aparatuen kanpoko aldea.
7. Egintza sexual honetan bi pertsonaren gorputzak lotzen dira, barne ernalkuntza egiteko.
8. Umetokia eta bulba lotzen dituen organoa.
9. Harreman sexualak izatea, fereka eta guzti, bi pertsonaren gorputzak lotzen direlarik, elkarri maitasuna eta gozamina ematearren.

Barrabilak:

Zakila:

Bulba:

Obarioak:

Bagina:

Umetokia:

Koitoa:

Amodioa egitea:

Natur inguruneak eta janariak



MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gizarte Zientziak
2. MULTZOA:	Lurra eta natur inguruneak
BIZIMODUAK:	Elikadura

SARRERA

Azken urte hauetan klima aldaketa gertatzen ari dela jakiteak behartzen gaitu, herri-tarrak garen aldetik, kontuan izatera gure kontsumo ohituretan aldaketa batzuk egin behar ditugula, ingurumenaren aurrean ardurazkoak eta batez ere begirunezkoak izan daitezen; urrats bat da hori, garapen iraunkorra lortze aldera. Kontsumoko beste elementu bat da elikadura eta, beraz, hura ere berrikusi beharra dago, elikagaiak ekoizteko behar den natur baliabideen kopurua ahal den neurrian murrizteko eta ekoizpen horrek sortutako hondakinak gutxitzeko. Badakigu, gainera, merkatu neoliberal eta produktibista samar baten legeen azpian daudela janariak; horregatik, nahitaezkoa da eredu hori berrikustea, ingurumeneko orekan, berdintasunean eta elkartasunean oinarritutako printzipioak aplikatuz; ekologismoak, elikagai soberaniak, bidezko merkataritzak edo feminismo berriak lantzen dituzten printzipioak, hain zuzen.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- l) Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

2. Ingurune fisikoaren bereizgarri diren oinarrizko elementuak, elkarren arteko eraginak eta espazioa eta baliabideak erabiltzeko orduan giza taldeek ezartzen dituzten eraginak identifikatu, kokatu eta aztertzea eskala desberdinetan, eta ondorio ekonomikoak, sozialak, politikoak eta ingurumenekoak baloratzea.
10. Lanak taldean egitea eta jarrera eraikitzaile, kritiko eta tolerantzarekin parte hartzea eztabaidetan, iritziak behar bezala arrazoitzea eta gizakiaren eta gizartearen arazoak ebazteko elkarrizketa baloratzea.

BERARIAZKOAK

- Kontsumoko jokabide batzuek natur ingurunean duten eragin kaltegarriaz ohartzea.
- Konturatzea gure kontsumoko jokabideak aldatzea dela planetaren orekari eusteko zutabeetako bat.
- Aztertzea gizakiak zer eragin duen bere ingurunean. Ikustea elikagaiak direla gizakiak ingurumenetik hartzen dituen baliabide garrantzitsuetako bat.
- Aztertzea nekazaritza mota desberdinen ezaugarriak eta, bereziki, bide horietako bakoitzak ingurumenaren kontserbazioan dituen eraginak.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- Dokumentala: An Inconvenient Truth *“Una verdad incómoda”*.
- 1. fitxa: *“Natur inguruneak eta janariak”*.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

(Aldez aurretik, An Inconvenient Truth edo antzeko dokumentala ikustea komeni da).

1. Hasiera. 10 minutu: talde handian, hausnarketa eta iruzkinak kontzeptu hauen inguruan: baliabideak gehiegi ustiatzea; hondakinak; planetaren beroketa; klima aldaketa; energia berriztagarriak; kontsumo arduratsua; garapen iraunkorra...
2. Garapena. 40 minutu: talde txikietan "Natur inguruneak eta janariak" fitxa irakurri eta iruzkinak egitea. Galdera batzuk proposatzen dira iruzkin horrek aurrera egin dezan.
3. Amaiera. 10 minutu: talde handian. Beharrezkoa da gure elikadura ohiturak aldatea? Nola? Zer helbururekin?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Natur ingurune bat giza ingurune bihurtzen duten aldaketak identifikatzea.
- Gizakiak naturari zer arrisku dakarzkion aipatzea.
- Deskribatzea natur inguruneak nola ustiatu diren, kontuan hartuta zeuden aukerak eta gizakia haietaz nola baliatu den.
- Garapen (elikadura) iraunkorra kontzeptua definitzea, eta ikustea bide egokia dela hori naturaren aprobetxamendu ekonomikoa eta naturaren kontserbazioa uztartzeko.
- Dieta orekatuaren kontzeptua definitzea, garapen iraunkorraren kontzeptuarekin lotuta.

Janariak dira gizakiak ingurumenetik hartzen dituen baliabide nagusietako bat. Lurra, ozeanoak eta abar ustiatzeko bide asko daude: betiko nekazaritza, estentsiboa, intentsiboa, abeltzaintza, abereak ukuiluan haztea, akuikultura. Ingurumenarekin harremana izateko eta hura zaintzeko modu desberdina dago horietan bakoitzean.

Gehiegizko ustiaketa jarraituak kaltea ekartzen ahal die produktibitateari eta ekosistemien bideragarritasunari: klima aldaketak, planeta berotzea, produktu berriztagarriak erabiltzea haiek berritzeko behar den abiaduratik gora, produktu berriztaezinak erabiltzea haiek beste produktu batzuekin ordezkatzeko behar den erritmotik gora, hondakinen igorpena, kutsadura eta abar.

Beharrezko da produkzio eta kontsumo jokabide iraunkorrakoak izatea, "egungo beharrak asetzeko modukoak, etorkizuneko belaunaldien beharrak konprometitu gabe", ingurumenean eragin txikiagokoak, berdintasunaren aldekoak, "pertsonek guztien beharrak asetzeko modukoak", gizonen eta emakumeen giza eskubideak eta elikadura eskubideak errespetatzen dituztenak.

Ingurunearen ustiaketa laguntzen ari da pertsona guztien dieta orekatua izan dadin? Ikus ditzagun datu batzuk:

Gaur egun aholkatzen da askotariko elikagaiak jateko, fruta eta barazki asko eta animalien gantz gutxi. Hala ere, haragiaren eta hestebeteen kontsumoa gehiegizkoa da gure gizartean, eta ona litzateke hein batean horien ordezkariak eta lekak jatea.

Lurrean oro har haragi gehiago kontsumitzen bada ere, oraindik ere desberdintasun handia dago herrialde aberastuen eta pobretuen artean. Hori ez da elikadura ohituren ondorioa, arrazoi ekonomikoek ekarria baizik. Herrialde pobretuetan kalorien % 80 zerealetatik dator; Estatu Batuetan, aldiz, zerealen % 80 animaliak elikatzeko erabiltzen da.

Animaliaren proteina garestiagoa da landare proteina baino. 2 kilo zereal behar dira kilo bat arrain edo oilasko sortzeko; 4 kilo zereal, kilo bat txerri sortzeko, eta 7 kilo zereal, kilo bat behi sortzeko.

Arrantzan hartutako arrainen ia erdia herrialde pobretuetatik herrialde industrializatuetara joaten da, munduko merkatuan. Estatu aberastu horietan kontsumitzen da inportazioen % 85.

GALDERAK:

- Definitu dieta orekatua eta garapen iraunkorra.
- Azal ezazu natur inguruneen eta dieta orekatuaren arteko harremana.
- Munduan elikadura zertan den ikusita zein dira gure iritziak eta sentimenduak? Eta zer iritzi eta jarrera ditugu gure elikadura dela eta?
- Aurki ezazu informazio gehiago elikagaiak izateko eskubideari buruz. Berdin bermatzen da eskubide hori gizonen kasuan eta emakumeen kasuan? Zer ardura dute emakumeek elikaduraren alorrean? Eta gizonek?

Gizarteak bizidunak dira



MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gizarte Zientziak
4. MULTZOA:	Historiaurreko sozietateak, lehen zibilizazioak eta Aitzin Aroa
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremanak

SARRERA

Egipziarren zibilizazioan, gizarte egitura sinesmen batzuetan oinarritzen zen. Uste zuten faraoia beste gizakiak baino gertuago zegoela jainkoengandik; ontasun osoko izakia zen, mendekoen mesedetan ziharduena, pertsona ahulak babestuz eta orotan justizia ezarriz; naturak oreka berreskuratzearen parekoa zen haren etorrera; haren heriotza, aitzitik, unibertsoko ordenaren aurkako kaosa. Esaten zuten apaizen egitekoa zela kreazioari eta munduaren lehen egunean sortutako oreka unibertsalari eustea, oreka horrek kaosa baztertu eta horri esker sortu baitzen bizia. Sineste multzo oso bat.

Sineste bat da, jasotzen ditugun informazioetatik abiatuta, pertsona, objektu edo egoera baten gainean buruan egiten dugun irudikapena. Gure sinesteek errealitatea ikusteko modua baldintzatzen dute neurri handi batean. Sineste hauek egunoroko bizitzan jasotzen ditugu, batez ere inguruko pertsonekin ditugun harremanetatik jaso ere; baita hedabideetan hartzen ditugun mezuetatik ere. Pertsona batek gizarteko objektuei buruz (kasu honetan, drogei buruz) garatzen dituen sinesteek bere jokabidean eragiten dute, haiek onartzera edo baztertzerantz bultzatuz.

Droga guztiak ez dira berdinak, hainbat faktorek erakusten duten bezala: substantzia, kontsumituko kopurua eta kontsumitzeko modua (tabakoa mendekotasun handia dakarren substantzia da, epe motzeko eta luzeko ondorioak dituen, bai erretzailearendako bai tabakoaren kez betetako inguruetan ibiltzen direnendako; alkoholak mendekotasun oso larria sor dezake, larrienetako bat, eta beste ondorio asko ere bai: autoa gidatzean, sexuan, harremanetako tirabiretan; droga sintetikoek gain, droga naturalek ere badituzte ondorio kaltegarriak...), gorputz bakoitzaren egoera berezia (gainera, pertsona batek erreakzio desberdinak izan ditzake egoera desberdinetan), nerabezaroan indar handia duten uste oker batzuk (uste izatea norberak kontrol handi duela, ezin zaiola berari ezertxo ere gertatu, guztia dela zilegi gehiegizkoa ez den bitartean...) eta abar.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzea, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun

gisa sendotzeari begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.

- e) Oinarrizko trebetasunak garatzea informazio iturriak erabiltzerakoan, zentzu kritiko ezagupen berriak bereganatzeari begira.
- l) Norberaren gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea. Osasunarekin, kontsumoarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea.

ARLOKOAK

- 5. Munduko historiari dagokionez, prozesu eta gertaera historiko aipagarriak identifikatzea eta denboran nahiz espazioan kokatzea.
- 9. Hitzezko informazioa, informazio grafikoa, ikurren bidezkoa, estatistikoa eta kartografikoa bilatu, hautatu, ulertu eta erlazionatzea, betiere iturri desberdinetatik lortuta, lortu nahi den helburuaren arabera tratatzea eta gainerakoei modu antolatu eta ulergarrian adieraztea.
- 10. Lanak taldean egitea eta jarrera eraikitzaile, kritiko eta tolerantearekin parte hartzea eztabaidetan, iritziak behar bezala arrazoitzea eta gizakiaren eta gizartearen arazoak ebazteko elkarrizketa baloratzea.

BERARIAZKOAK

- Ikustea inguru geografikoak, eta bereziki Nilok, egipziarren zibilizazioan izan duen eragina.
- Egipziarren gizartean faraoiak eta goi mailako klaseek zuten botereaz jabetzea.
- Egipziarren zibilizazioko gizarte harremanak aztertzea.
- Egiptoko herritarren erlijioa, eta hildakoen eta hil ondoko bizitzaren inguruko kultura ulertzea.
- Drogei buruz ditugun sinesteak identifikatzea.
- Drogei buruz ditugun sinesteak kritikoki aztertzea, informazio objektiboa eta iritzi, estereotipo eta aurreiritzi subjektiboak bereziz.
- Ikasleei hainbat tresna ematea, drogen munduari buruz hausnarketa arrazoitua egiteko gai izan daitezen.

MATERIALAK ETA BALIABIDEAK

- Prentsako artikulua.
- 1. fitxa: "*Gizarteak bizidunak dira*" (¡Órdago! Afrontar el desafío de las drogas. Edex.) argitalpeneko ¿Y tú qué opinas? jardueratik aldatua.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Taldean galdetzen zaie ea beren ustez zer diren sinesteak eta eskatzen zaie garai batean izan eta gero baztertu zituzten batzuk aipatzeko (hala nola, Errege Magoak, Olentzero, Maritxu Teilatuko edo Perez sagutxoak). Zein da sineste horien iturria? Zer eragin izan zuten haien jokabidean? Noiz eta nola desagertu ziren?
2. Phillips 66 bat proposatzen zaie, "Gizarteak bizidunak dira" fitxan agertzen diren esaldien gainean: 6 pertsonako taldeetan, esaldi bakoitzaren gaineko iritzia ematen dute eta azaltzen dute zer eragin daukan haiek drogak ikusteko moduan. Taldean sortutakoa jasotzen du batek.
3. Talde handira eramaten da landutakoa eta arbelean paratzen dira Fitxan agertzen diren sinesteetako batzuk, adostasuna edo desadostasuna sortzen dutenak; galdera hauen inguruan eztabaidatzeko:
 - Sinesteak direla eta: Zein daude errealitatetik hurbil eta zein urrun? Zergatik daude errealitate bakar bat ikusteko zenbait modu, batzuetan, gainera, elkarren aurkako ikusmoldeak?
 - Informazio iturriak direla eta: Zer iturriz baliatu naiz iritzi hori izateko? Zer gerta daiteke baldin eta darabilgun informazioa fidagarria ez bada?
4. Laburpena egiten da eta taldeari eskatzen zaio lan saioaren ondorioa idazteko koardernoan. Idatzi ondoren, nahi duenari eskatzen zaio azal dezala.
5. Bukatzeko, adierazten zaie komenigarri dela gure sinesteei buruz hausnartzea, egia ote diren aztertzea eta informazio iturrien aurrean jarrera kritikoa izatea.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Egiptoko gizartearen eta kulturaren ezaugarri nagusiak aipatzea.
- Garai bateko egipziarrek zuten erlijioaren ezaugarriak bereiztea.
- Egunkarietako berriak irakurri eta interpretatzea.
- Ikustea sineste batzuek eragin handia dutela beren eguneroko bizitzan.
- Informazio objektiboa, eta iritzi eta sineste subjektiboak bereizteko gai izatea.
- Besteen proposamen aurrean begirunea eta tolerantzia erakustea, nahiz eta horiekin ez egon inola ere ados.

Drogek eragin berak izaten dituzte pertsona oroengan eta adin orotan.

Alkohola eta tabakoa ez dira beste droga batzuk bezain arriskutsuak.

Arazoak konpontzen laguntzen digute drogek.

Kontrolatzen baduzu, ez da ezer gertatzen.

Tabakoaren keak erretzaileari egiten dio kalte, ez beste inori.

Droga naturalek ez dute kalterik egiten.

Ia denek erretzen dute; ia denek edaten dute.

Erretzaileak eta edaleak oso erakargarriak dira.

Zibilizazio guztiek izan dituzte drogak.

Droga guztiak helburu berarekin erabili dira beti.

Nire dieta aberatsa eta orekatua da?



MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gorputz Hezkuntza
2. MULTZOA:	Egoera fisikoa eta osasuna
BIZIMODUAK:	Elikadura

SARRERA

Gazteen kasuan, elikadura zabala eta orekatua litzateke bere baitan janari mota guztiak hartzen dituena eta, ondorioz, pertsona bat era egokian hazi eta garatzeko behar diren elementu guztiak ematen dituena.

Elikadura funtsezko faktorea da haurra hazteko eta garatzeko, bizitzaren hasieratik aurrera. Horregatik, oso garrantzitsua da elikadura osasungarriko ohiturak izatea gazte-gaztetatik, helduaroan gaixotasun jakin batzuk jasan beharrik ez izateko.

Elikadura zabala eta orekatua izateko, Estatuko eta nazioarteko erakundeek egiten dituzten dieta aholkuei jarraitzea komeni da; elikadurari buruzko aholku horiek berritu egiten dira aldiari behin. "Mediterraneoko dieta" deitutakoaren inguruko aholkuak jorratuko ditugu orain; ohitura horiek ez datoz inola ere bat gaurko gazteen gustuekin.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- 1) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea, osasun baldintzak eta bizi kalitatea hobetzeko bitarteko bezala.

BERARIAZKOAK

- Jatea eta era orekatuan elikatzea bereizi behar dira.
- Elikadura desegokiak osasunean izan ditzakeen kalteez jabetzea.
- Gizentasunari lotutako arrisku faktore nagusiak aztertzea.

- Egoneko bizimodua (alegia, sedentarismoa) eta jarduera fisikoa bereiztea. Egoneko bizimoduak osasunean dituen ondorio txarrez jabetzea.
- Jarduera fisikoaren arloko ohiturak aztertzea eta egokitzea, egun bakoitzerako aholkatzen den gutxieneko praktika fisikoa behintzat egiteko.
- Hausnartzeko eta kritikatzeko gaitasuna duten gazteak prestatzen laguntzea, eta elikadura ohitura osasungarriak bultzatzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. lan fitxa, 2.a eta 3.a.

Jarduera hau prestatzeko, lagungarri bezala erabili dira Elikadura triptikoa (Nafarroako Gobernu, Osasun Publikoaren Institutua, Osasun sustapenaren atala), Jolas egin, jan eta dibertitu Trankilekin, Hezitzaileendako gida-liburua (Nafarroako Gobernu, Gizarte Ongizate, Kirol eta Gazteria departamentua).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Gaia aurkeztu, eta agiria eta jardueraren fitxak banatu ikasleen artean.
2. Hitz egin elikadura orekatu batek daukan garrantziaz, eta zehaztu bai hori okertzen duten faktoreak bai dieta orekatua definitzen duten parametroak, agiriaren laguntzarekin.
3. Gero, bakoitzak aztertuko du aste batean zehar duen dieta, taula batean ipiniz jaten dituen elikagai taldeak.
4. Bukaeran, bakoitzak hausnarketa egingen du jardueraren amaieran dauden galderei erantzunez. Bukatzeko, gela osoak talde handian emaitza orokorrak aztertuko ditu eta dietak zuzentzeko neurriez hiz egingen.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Dieta zabala eta orekatua definitzen duten parametroak zein diren jakitea, eta bakoitzak bere dieta deskribatzean lortutako emaitzekin alderatzea.
- Elikadurako desorekek osasunean dituzten ondorioak eta arriskuak zein diren jakitea eta horiek aintzat hartzea.
- Dietako desoreken arrazoietakoa bat jarduera fisikorik eza dela aintzat hartzea.
- Gure elikadura ohituretan eragiten duten gizarteko eta taldeko eragin eta indarrak aintzat hartzea eta jarrera kritikoa izatea horien aurrean.

Hemen duzu elikagaien piramidea. Honek lagunduko dizu elikagai taldeak ezagutzen eta egunero jatekoak eta noizean behin jatekoak zein diren jakiten.



Pertsona sano batek egunero jan behar ditu maila bakoitzeko elikagaien kopuru proportzionalak. Maila bakoitzaren barrenean aukeratzen ahal ditu, elikadura indar antzekoa daukaten elikagaien artean, gehien gustatzen zaizkionak. Arau orokorra da komeni dela beheko mailetakoko janari asko jatea eta goiko mailetakoko janari gutxiago.

Ipin ezazu kolore bakoitzean zer janari talde hartzen dituzun egunean zehar eta asteko egun guztietan.

	GOSARIA	HAMAIKETAKOA	BAZKARIA	MERENDUA	AFARIA	BESTE BATZUK	LABURPENA
ASTELEHENA							
ASTEARTEA							
ASTEAZKENA							
OSTEGUNA							
OSTIRALA							
LARUNBATA							
IGANDEA							

I. multzoa
Ogla, zerealak, arroza,
pasta, patatak

II. multzoa
Barazkiak, frutak

III. multzoa
Esnekiak, gantz osasungarriak
(oliba olio)

I	IV
II	V
III	VI

IV. multzoa
Haragi giharrik, arrainak, arrautzak,
lelak eta fruitu lehorrak

V. multzoa
Gantz askoko haragiak eta hestebeteak,
urdaia, salbeteak, gibel-oreak

VI. multzoa
Gantzak, goxokiak, opiak,
poltsakoak, txokolateak

Erantzun galdera hauek, hausnarketa egiteko zure dietaren gainean. Horretarako erabili aurreko tauletan lortutako datuak.

Zabala da nire dieta? Elikagai talde guztiak hartzen ditu?

Orekatua da nire dieta? Alegia, bada elikagai talderen bat, egunero jan beharrekoa izanik nik egunero hartzen ez dudana?

Orekatua da nire dieta? Alegia, bada elikagai talderen bat nik gutxiagotan jan behar-ko nukeena?

Egunero 5 otordu egiten ditut eta ez dut otorduetatik kanpo jaten?

Gosari on bat (fruta, esnekiak eta ogia, galleta edo zerealak) lagungarria da lan intelektuala egiteko. Hamaiketakoan eta merenduan, hobe da ogitartea jatea ezen ez industriako opilak. Nola zabilta zu?

Jateko ordutegi erregularra dut? Behar adina denbora ematen diot otorduari? Jan bitartean telebista ikusi edo irakurtzen dut?

Bestalde, gehiago edo gutxiago jatera eraman gaitzakete emozio egoera batzuek; hala nola, haserreak, tristurak, nekeak... Nola eragiten didate emozioek jateko moduan?

Ondorioa: nolakoa da zure ustez zure dieta, oro har?



Jarrera osasungarriak

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Gorputz Hezkuntza
2. MULTZOA:	Egoera fisikoa eta osasuna
BIZIMODUAK:	Jarduna eta atsedena

SARRERA

Mugimenduaren eta atsedenen ezaugarri batzuk landuko ditugu saio honetan, osasunaren aldekoak direlako.

Nerabezaroan garrantzitsua da mugitzea, eta egunero, gutxienez, ordu bat eman behar da ariketa fisiko lasai samarrean; baina, aldi berean, jarduna eta ahalegina orekatu egin behar da atsedenaldira egoki batekin.

Aulkietan tente eserita egotea komeni da, bizkarra aulkiaren bizkarrean sendo ipinita, orpoak eta oin puntak lurrean jarrita, belaunak angelu zuzena egiten dutela aldakekin, aulkia mahaiaren ondoan, eta irakurtzeko makurtu gabe.

Zutik gaudenean, oin bat aurreratua izateak bizkarra lasaitzen du. Begietara begiratzeak pertsonen arteko harremana errazten du.

Lurrean dagoen objektu astuna jasotzeko: tolestu belaunak, ez bizkarra, jaitsi gorputza belaunak tolestuz eta bizkarra makurtu gabe eta igo objektua gorputzaren ondok, bizkarra zaintzeko hobe baita horrela egitea.

Ibilgailuetan eta aisialdian babes tresnak erabili: txirrinduan eta motoan ibiltzeko kaskoa, segurtasun uhala, betaurrekoak, eskumuturren, ukondoan eta belaunen babes, arropa eta oinetako egokiak...

Arnasketa eta lasaitze ariketa batzuk onak izaten ahal dira deskantsatzeko eta ongi sentitzeko.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- 1) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

1. Jarduera fisiko osasungarria definitzen duten ezaugarriak ezagutzea, baita pertsonen eta taldeen osasunerako ondorio onuragarriak ere.
2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea osasun baldintzak eta bizi kalitatea hobetzeko bitarteko bezala.
4. Ohitura osasungarriak eta arnasketa eta lasaitze teknika oinarrizkoak ezagutu eta sendotzea, desorekak gutxitzeko eta eguneroko bizitzan zein kirol jardueran sortutako tentsioak arintzeko bide diren aldetik.

BERARIAZKOAK

- Ohartu gorputz jarreraz eta arlo honetan izan beharreko arretaz, bai ohiko jarrera estatikoetan (eserita, etzanda, zutik), bai eguneroko jarduera dinamikoetan (bizkar zorroak eraman, zamak garraiatu, lurreko gauzak hartu...).
- Arnasketa kontrolatzeko teknikaren bat ezagutzea, atsedean hartzeko eta lasaitzeko oinarrizko elementuak baitira.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxa, "*Zaindu zeure burua*", eta 2. fitxa, "*Lasaitzea*".
- Lastairak, lasaitze ariketarako musika.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

Saioa bi zatitan banatu

1. Lehen zatian atsedean hartzeaz eta geldirik egoteaz hitz egiten da, eta bizkarra zaintzeko posturak proposatu eta lantzen dira.

Hiruko taldeetan arituko dira, gorputz jarreraren irudiekin (1. fitxa). Irudiekin lan egitea baliabide indartsua da irakaskuntza-ikaskuntza prozesuan, gure ikasleak irudien belaunaldikoak direlako.

Denboraren eta irakasle-ikasleen arabera, zenbait aukera ematen ditugu, irudiekin lan egiteko:

- Bik irudiari begiratzen diote eta beste pertsona (begiak itxita dagoena) jarrera egokian ipintzen dute, xehetasun guztiak kontuan izanik. Gero, begiak itxita zituenak egoera horretarako gorputz jarrera zuzena zein den azaltzen du ahoz.
- Beste aukera bat: hiruko taldeetan norbait jarrera zehatz batean jartzen da; esaterako, "ohean zaude saiheska". Gero gainerakoek zuzendu egiten diote.
- Irudi bakoitzaren azpian jarrera bakoitzaren oinarrizko elementuak idatzi.

- Ikasleek praktikak egiten dituzte jarduera estatikoetan eta dinamikoetan izan beharreko gorputz jarrerekin. Eseri, lurreko gauzak hartu, kutxak eraman, bizkar zorroa eroan...
- Irudiei buruzko ondorioetara iritsi eta ariketa fisiko batzuk eginez aplikatu (bizkarrezurra zuzendu, gelako ohiko ariketa batzuetan).

2. Bigarren zatian, arnasketa eta/edo lasaitze ariketak eginen dira.

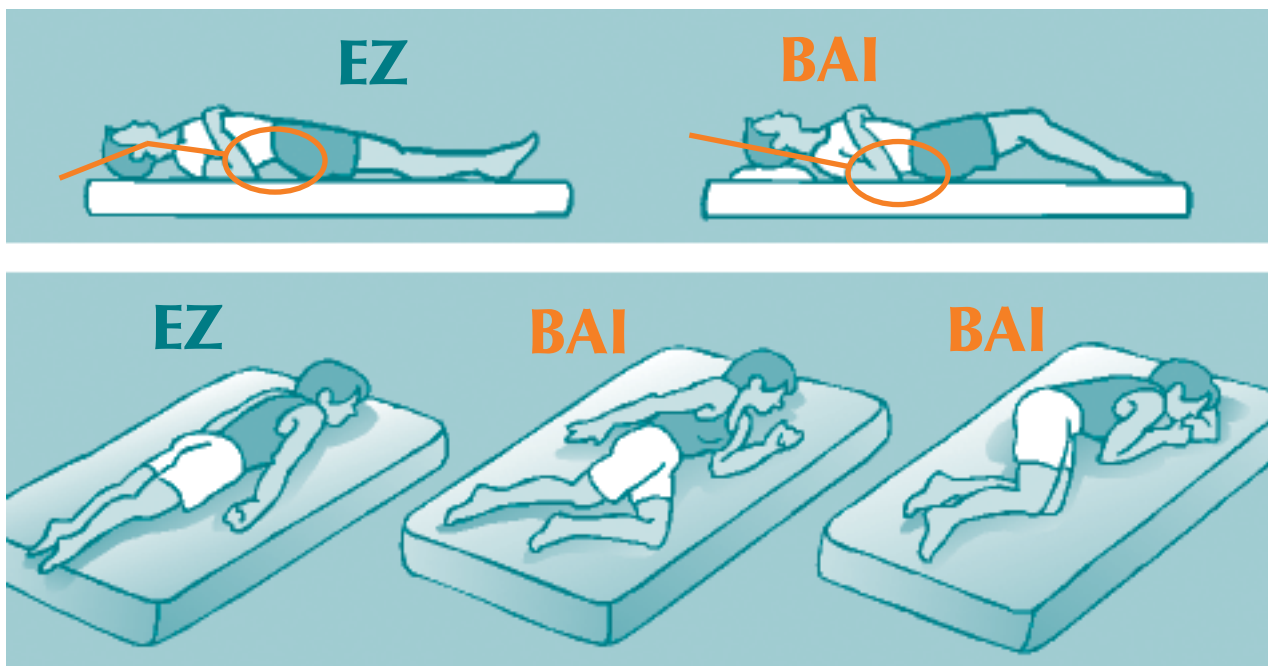
3. Jardueraren bukaera:

- Ikasleek hausnarketa eginen dute: egunero ordu bat eman behar da ariketa fisiko lasai samarrean; baina, aldi berean, jarduna eta ahalegina orekatu egin behar da atsedenaldira egoki batekin.
- Lasaitze ariketak oreka psiko-fisikoa berreskuratzeko bidea direla ikustea eta kontuan izatea gorputz jarrerak zaintzea ona dela bizkarreko gaixotasunak ez izateko.

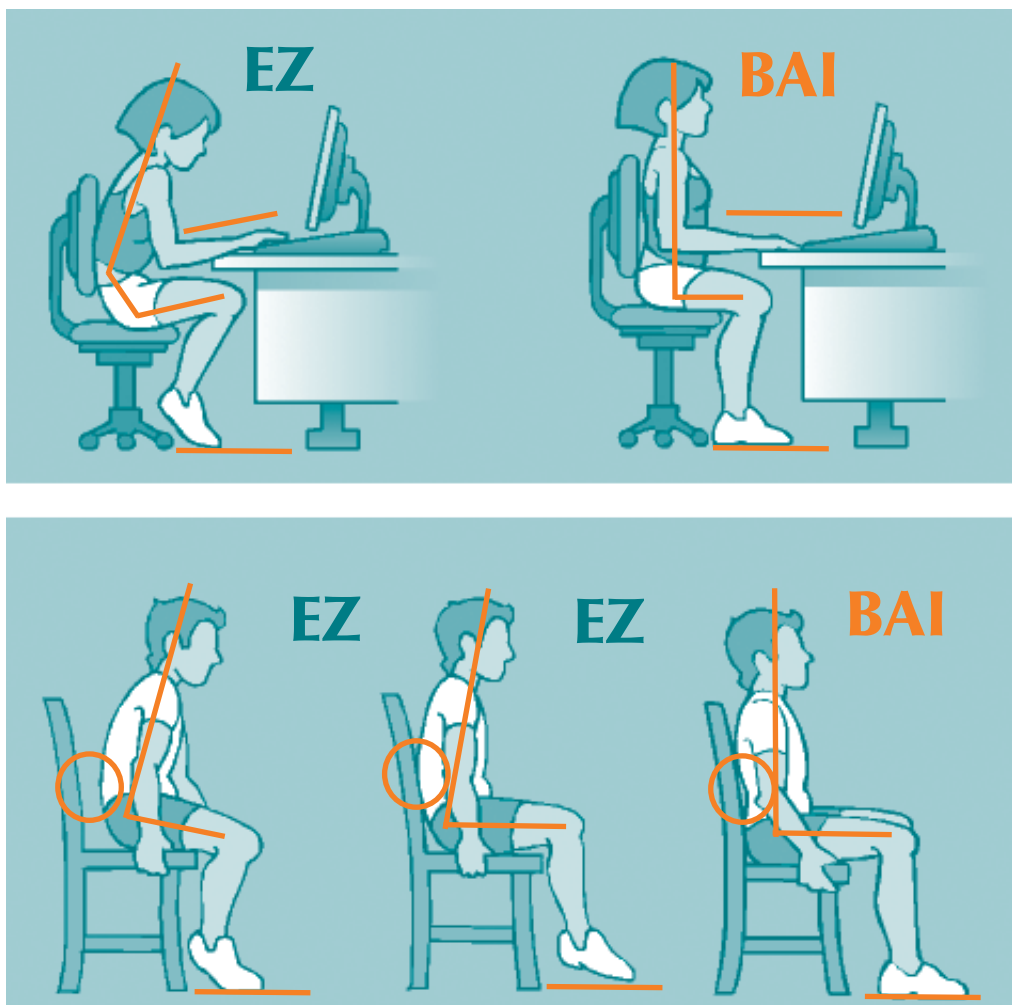
EBALUAZO IRIZPIDEAK

- Ikasleak frogatzea jarreraren arloko ohitura higienikoak ezagutzen dituela, bai jarduera fisikokoak bai eguneroko jarduera arrunt dinamikoekin lotuak, hala nola ohetik jai-kitzea, aulki batetik altxatzea eta hartan esertzea, pisua hartzea, bizkar zorroa eramatea, edo lurreko gauzak hartzea.
- Arnasketa kontrolatzeko teknika bat (atsedena hartzeko eta lasaitzeko oinarrizko elementua) ezagutzen duela eta egiten badakiela frogatzea.
- Jakitea ariketa eta lasaitze jarduerak oso onuragarriak direla emozioen kontrolerako, nork bere burua ezagutzeko eta autoestimurako.

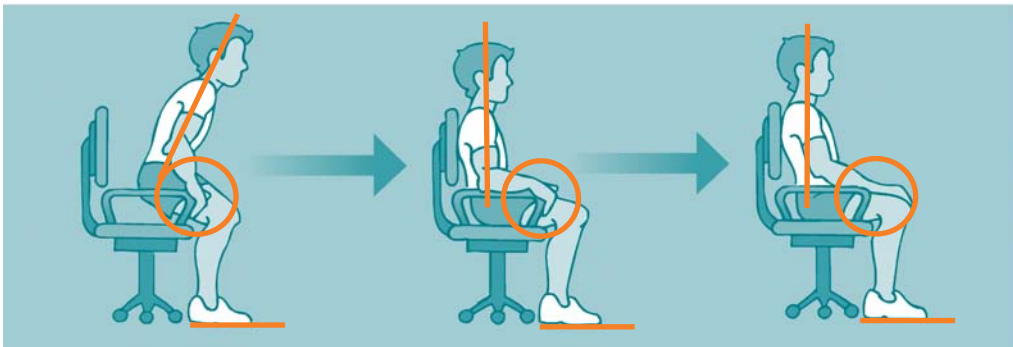
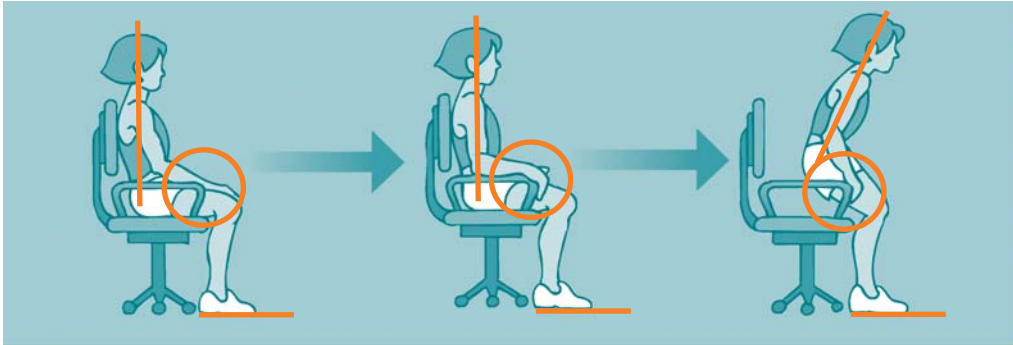
ETZANDA NOLA EGON



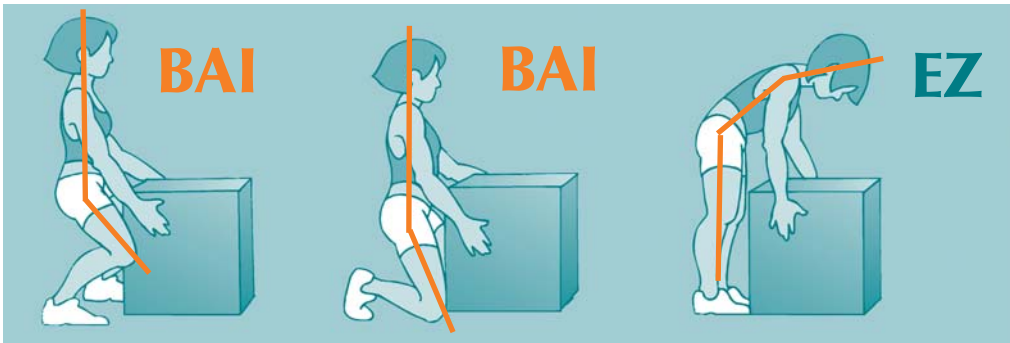
ESERITA NOLA EGON



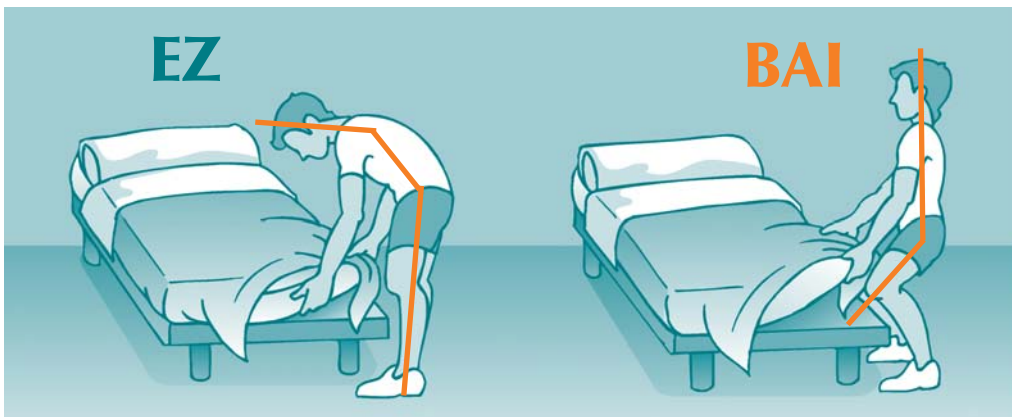
NOLA ALTXATU, NOLA ESERI



PISUAK NOLA HARTU



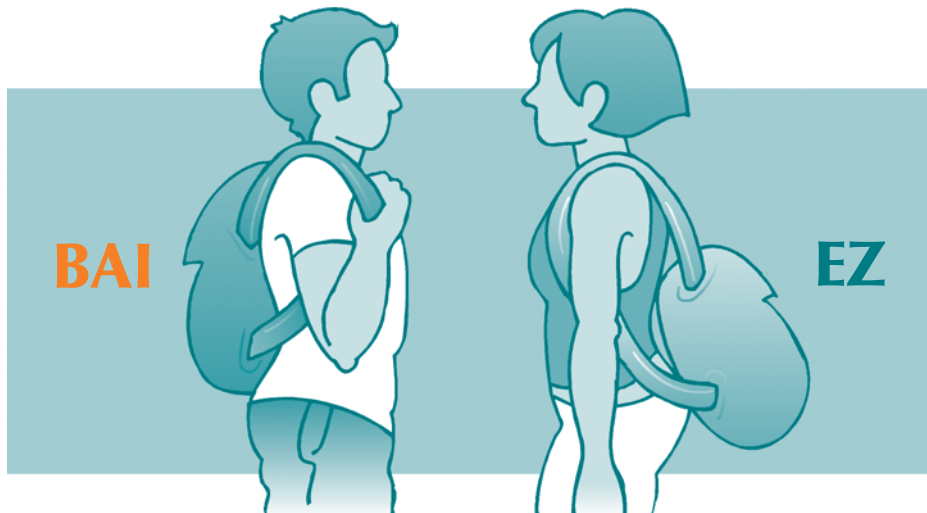
ETXEKO LANAK NOLA EGIN



OINETAKO EGOKIAK



BIZKAR ZORROA NOLA ERAMAN



BABESTU



Arnasketa ariketa

1. Jarri zutik oinak elkarrengandik zertxobait bereizita, eta hartu arnasa sudurretik lau segundoan, birikak erabat beteta dituzula sentitu arte.
2. Bota azkar airea ahotik txistu edo txistukatze soinua eginez, ispilu bat lanbrotu nahiko bazenu bezala; bitartean utzi gorputzaren goiko aldea lurrerantz erortzen.
3. Erabat lasai sentitzen zarenean, altxatu geldiro, erregulartasunez arnasa hartuz, zortzira bitarte kontaktzen duzula. Altxatu eta gero, utzi airea kanporatzen bi segundoan eta ariketa errepikatu.

Diafragma lasaitzearren (oso garrantzitsua baita gorputz jarreran), airea botatzeko denbora luzatu ahal den guztia, airea hartzeko denborarekiko (ahal baldin bada, esaterako, hartu 3 segundoan, bortxatu gabe, eta bota 6-8 segundoan, birikak erabat hustu arte).

Azkar lasaitzeko ariketa

Tokia: edonon. Lasaitzen uzten du, inork antzeman gabe, azkar, edozein egoeratan eta edonorekin zaudela.

Jarrera: eserita, edozein aulki edo eserlekutan, baita zutik ere teknika menderatzen denean.

Denbora: 10 minutuko saioak, ikasteko. Gero, nahikoa dira minutu gutxi batzuk.

Kontua da gihar talde guztiak teinkatzea aldi berean, 5 segundoan:

- Itxi ukabilak.
- Tolestu besoak ukondoetatik, ukabilekin sorbaldak ukituz.
- Sorbaldak jaso.
- Burua atzera eraman eta besaulkiaren kontra zapaldu, eta garondoa teinkatu.
- Itxi begiak indarra eginez.
- Hortzak eta ezpainak estutu.
- Hankak luzatu eta orpoak lurretik altxatu, urdaileko giharrak teinkatzeko.
- Hartu arnasa sakonki.

Gero, utzi zure gorputza besaulkian erortzen, gorputz osoa lasaitu dadin ahalik eta gehien. Horrela egon, irudi lasaigarri batean pentsatuz eta arnasa lasai hartuz.



MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
1. MULTZOA:	Entzutea eta ulertzea, mintzatzea eta solas egitea
BIZIMODUAK:	Jarduna eta atsedena

SARRERA

Eguneko hogeita lau orduetan, hainbat jarduera egiten ditugu, batzuk oinarrizkoak eta egunerokoak, hala nola jatea edo lo egitea, beste batzuk ez-ohikoagoak, hala nola urtebetetzeak ospatzea, edo eskolako, aisialdiko, familiako, kiroleko edo kulturako jardueretan parte hartzea. Etengabe ari gara mugitu eta gelditu, nekatu eta deskantsatu; horietako jarduera askotan ongi pasatzen dugu, nahiz eta ahalegina eskatu eta neke pixka bat ekarri, baina beste batzuek urduritasuna eta egonezina sortzen digute, besteak beste, ez dugulako antolaketa ona egin, denbora gehiegi eman dugulako telebistari begira, etxeko lanak baztertu ditugulako (batez ere mutilek), eskolako lanak azken unerako, azterketen garairako, utzi ditugulako, gutxi eta gaizki deskantsatu dugulako (asteburuko gauetako irteerak)... Jarduera honetan alderdi horietako batzuk aztertuko ditugu eta gai honen gainean hausnarketa serioa egingen dugu.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Sexuen arteko diferentziak eta haien arteko eskubide eta aukera berdintasuna aintzat hartu eta errespetatzea. Gizon-emakumeen arteko diskriminazioa berekin dakarten estereotipoak arbuiatzea.
- g) Ekimenerako adorea eta norberaren baitako konfiantza, partehartzea, zentzu kritikoa garatzea, eta, halaber, erabakiak eta erantzukizunak bere gain hartzen ikasteko gaitasuna.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea. Osasunarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea.

ARLOKOAK

- 4. Ahozko hizkuntza erabiltzea modu espontaneoan eta kasuko egoerarako eta funtziorako modu egokian, errespetuzko eta lankidetzazko jarrera hartuz.
- 6. Hizkuntza erabiltzea informazioa prozesatzeko eta nork bere testuak idazteko.
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak analizatzea, balio-juzguak eta aurreiritzi klasistak, arrazistak edo sexistak dakartzaten estereotipo linguistikoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Eguneroko bizitza eratzen duten faktoreez hausnartzea.
- Bakoitzak jarduteko eta deskantsatzeko duen denbora berrikustea; alegia, denbora horren banaketa eta antolaketa. Hartara, hainbat elementu hobetzeko: lanen banaketa, lo orduak, telebistaren ordezkotako aisialdia eta abar.
- Bakoitza autonomoagoa eta arduratsuagoa izan dadin bultzatzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

Gela handi samarra, "Estatua" egiteko.

Jarduera hau egiteko erabili da Buru eta Emozio Osasuna Sustatzea karpeta (Osasuna Sustatzeko Eskolen Europako Sarea, Osasunerako Mundu Erakundea, Europako Kontseilua eta Europar Batasuneko Batzordea, Hezkuntza eta Kultura ministerioa, eta Osasun eta Kontsumo ministerioa).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Jarduera abiatzeko, sarrera eta jardueraren esanahi eta helburuak azaltzen dira, labur-labur.
2. Taldeak egiten dira, 5 edo 6 pertsonakoak. Denen artean estatua sinbolikoa osatuko dute, "Eguneroko bizitza" izenekoa. Horren "marmol" preziatu eta moldakorra ikasleen gorputzak, aurpegiak, jarrerak eta imintzioak izanen dira, eskultore-artista papera duen pertsonak moldatuak.
5 minutu izanen dira, ez besterik, estatua egiteko. Estatuak eguneroko bizitzaren alderdi esanguratsuren bat seinalatuko du, eta horregatik mundu guztiak lagunduko du azken emaitza lortzen, oztoporik jarri gabe eta iradokizunak eginez.
3. Estatua bukatuak erakutsi egingen dira eta talde bakoitzeko "artistak" azalduko ditu. (* **Oharra:** estatua bakoitza azaldu ondoren, jarrera behartu eta keinu deserosoak izaten ahal dituenek, "hausten" ahal da, jarrerak utzi eta hasierako egoerara bihurtuz).
4. Guztien arteko solasa. Eztabaida piztuko da, eta ondorioak arbelean edo bakoitzaren koadernoan jasoko dira, eztabaida eskema honi jarraikiz:
 - Estatuak erakusten dituzten EGUNEROKO BIZITZAREN kontzeptuak: berdintasunak eta desberdintasunak.
 - Bizitzaren irudi positiboa ala negatiboa erakusten dute? Zergatik?
 - Nork bere baitan hartu eta erabiltzen ahal dituen erronkak adierazten dituzte ala neketsuegiak eta estres-sortzaileak dira?

- Islatzen den bizitza segurua, osasungarria eta nesken eta mutilen arteko berdintasun baten erakuslea da?
- Jardunarekin eta atsedenarekin lotutako alderdiak ditu?
- Zer planteatzen ahal da bizitza aktiboagoa eta osasungarriagoa izateko?
- Azkenik, nola sentitu gara jardueran zehar esku hartu dugun pertsona guztiak (estatuak, artistak, neskak eta mutilak)? Norbaitek ezinegona sentitu du? Zergatik?

Kontua da bizitza osasungarria, orekatua eta arduratsua izatea, betea, forma fisiko ona izateko eta eguneroko tentsioak baztertzeko bide osasungarri, dibertigarri eta seguruak bilatuz (adibidez, ordubeteko ariketa fisikoa egunero, era jarraituan edo aldi motzagoetan). Gorputza energiaz betetzea elikadura osasungarria dela medio (zabala, fruta eta barazki askokoa, gantz gutxikoa eta azukredun produktu gutxikoa), atsedenaldi eta loaldi egokiekin (8-10 ordu); geure buruak zaintzea, inguruko pertsonak zaindu eta errespetatzea, lanak eta ardurak mutilen eta nesken artean berdintasunez banatzen direla; eta, noski, ingurumena zainduz, horren funtsezko zatiak gara eta.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ikasleari interesatzen zaizkion hurbileko gaien ahozko azalpen sinpleak egitea.
- Kontatzea, azaltzea, laburtzea eta iruzkinak egitea, ideiak argiro antolatuz.
- Pertsonen eguneroko antolaketaz eta lanen banaketaz hausnartzea.
- Jardunaren eta atsedenaren arteko oreka bilatzea; bizimodu osasungarri, betegarri eta arduratsuak izatea.



Sexuaz mintzatuko gara

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Hizkuntza eta literatura
1. MULTZOA:	Entzutea eta ulertzea, mintzatzea eta solas egitea
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Pertsona guztiak gara sexudunak, jaiotzetik heriotzeraino; horregatik du sexualitateak hainbesteko garrantzia bizitzaren aldi guztietan, gure giza naturaren oinarrizko zatia baita.

Pertsona guztiei interesatzen zaie sexua eta, gainera, adin guztietan, baina zuen adinean (pubertaroan eta nerabezaroan) interes berezia bereganatzen du. Oztopo handiak daude sexuaz era naturalean eta garbiro mintzatzeko, egungo gizartean tabua delako gai hau, beharrezkoak ez diren beldurrak eta nahasteak sortzen dituenak, sinplifikazioz, aurreiritziz eta hutsegitez betetako gaia.

Sexualitate sana edukitzeak haxe esan nahi du, besteak beste:

- Nork bere gorputza ezagutu, baloratu eta onartzea.
- Gizona edo emakumea izatea onartzea, rolak malgutuz; bakoitza den bezalako agertu ahal izatea eta nahi duen bezala garatu ahal izatea, gizentasunaren eta emakumetasunaren patroiz zurrin eta estereotipatuaren mendean egon gabe, horiek gizakiaren izateko aukerak mugatzen eta pobretzen dituzte eta.
- Sexualitatea maitasunari eta jolasteko gogoari lotuta dagoela barneratzea. Pertsona guztiak desberdinak gara eta gustu eta nahi bereziak ditugu, nork bereak. Elkar ezagutzen dugu eta gure arteko desberdintasunak onartzen ditugu. Sentimenduak, nahiak eta abar trukutzen. Akordioetara iristen gara.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Sexuen arteko diferentziak eta haien arteko eskubide eta aukera berdintasuna aintzat hartu eta errespetatzea. Gizon-emakumeen arteko diskriminazioa berekin dakarten estereotipoak arbuatzea.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea. Sexualitatearen giza alderdia ezagutu eta balioestea.

ÁRLOKOAK

2. Ahoz eta idatziz modu argi, zehatz, koherente eta egokian adierazten jakitea.
4. Ahozko hizkuntza erabiltzea modu espontaneoan eta kasuko egoerarako eta funtzio-rako modu egokian, errespetuzko eta lankidetzazko jarrera hartuz.

BERARIAZKOAK

- Ikasleek sexualitatearen zer kontzeptu duten aztertzea eta sexualitatearen egitekoak bereiztea
- Bakoitzak sexualitatea bizitzeko eta adierazteko duen moduaren aurrean, tolerantzia eta begirunezko jarrerak garatzea, gizartean eta kulturen uste finkoak daudela ikusiz.
- Elkarrizketa kritiko eta eraikitzailea bultzatzea; kulturen arteko eta generoko aurreiritziak eta estereotipoak berrikustea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Zer da niretzat sexualitatea?*", edo orri zuriak eta boligrafoa.
Jarduera hau prestatzeko, "Educación Afectivo-social en la Etapa Secundaria" karpeta erabili da (Kanarietako Gobernu).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Jarduera hasteko, haren sarrerari, esanahiari eta helburuei buruzko iruzkinak egiten dira, labur-labur.
2. Orri zuria (edo "*Zer da niretzat sexualitatea?*" fitxa) eman eta eskatzen zaie bakoitzak, era anonimoan, marrazki bat egin dezala sexualitatea hitza esatean era espontaneoan pentsatzen, imajinatzen, sentitzen duena, uste, ikusi edo entzun duena islatuz. Orriaren edo fitxaren azpiko aldean, hitz horrek iradokitzen duen esaldia ipiniko dute; bestela, marrazkiari egokitzen zaion esaldia. Ariketa bukatu ondoan, orri guztiak biltzen dira.
* **Oharra:** garrantzitsuena ez da, noski, marrazkiaren kalitate artistikoa, baizik eta espontaneitatea eta nork bere baitan duena benetan islatzea.
3. 4 edo 5 pertsonako talde txoak egiten dira eta haietako bakoitzari marrazki batzuk ematen zaizkie. Marrazki guztiak banatzen dira eta ikasleek aztertzen dituzte, eztabaida eskema bati jarraikiz; eskema horren galderak, jarraian datozenak, idatziz edo ahoz ematen zaizkie:
 - Neskak eta mutilek sexualitatearen kontzeptu bera dute ala badira desberdintasunak? Zeintzuk? Ados zaudete? Nondik sortu dira horiek? Eragiten ahal du jaiotzeko lekuak edo herrialdeak? Eta jasotako heziketak? Nola eragiten du?

- Egoera honek erraztu ala zaildu egiten du sexuen arteko harremana? Eta kulturen artekoa? Saiatu irtenbideak bilatzen.
 - Marrazkiek sexualitatearen egiteko guztiak islatzen dituzte?
 - Zer alderdi falta dira? Zergatik?
 - Marrazkietan zerbait kenduko zenukete? Zer?
 - Denak ados zaudete guztion artean aurkeztu duzuen sexualitatearen kontzeptuarekin?
4. Talde handiko solasa egiten da eta ondorioak arbelean ezarriko dira edo nork bere koadernoan jasoko ditu, iradokitzen diren ataletan bilduz.

***Oharra:** irakaslearen lana dudak argitzea da, ñabardurak sartzea, hutsegiteak zuzentzea, kontzeptu berriak ateratzea... Saiatuko da sexuaren inguruko akordio batera-edo iristen, betiere iritzi desberdinak errespetatuz, baina eztabaidan azaldu diren ikuspegi negatiboak, murriztaileak edo diskriminatzaileak zuzenduz. Errespetuzko eta komunikazioko giro egokian egingen da guztia, barre eta iruzkin desegokirik gabe.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ikaslearen esperientzia ukitzen duten alorretako eta alor akademikoko ahozko testuen helburuaz eta ideia orokorraz jabetzea. Arau sinple samarrak segitzea, ikasketa lanak egiteko.
- Informazio zehatzak hartzea.
- Kontatzea, azaltzea, laburtzea.
- Bakoitzak sexualitatearen gainean duen usteaz hausnartzea.
- Hura eratzen duten aurreiritzi sozial eta kulturalak ohartzea.

MARRAZKIA:

ESALDIA:

MUTILA

NESKA

ZER ESTATUTAN JAIOA:



Errege sudurgorri

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
2. MULTZOA:	Irakurtzea eta idaztea
3. MULTZOA:	Literatur hezkuntza
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremanak

SARRERA

Gure sinesteek eta ohiturek (elezaharretan, ipuinetan eta herri esaeretan jasota daudenek) errealitatea ikusteko modua baldintzatzen digute eta indar handiz eragiten dute gure eguneroko jardunean, jokabide batzuetara edo substantzia batzuk (hala nola, orain aztertuko duguna, alkohola) kontsumitzera eramaten edo haietatik urruntzen gaituztelako.

Jarduera hau (ongi antzektua, ongi irakurria) aitzakia metodologikoa da, elkarrizketa eraikitzailea egiteko, ikasleen sineste subjektibo horietako batzuk identifikatzeko eta berrikusteko, alkoholak epe motzera eta luzera dituen ondorioei buruzko informazio objektiboa eta ikasleen sineste horiek bereizteko.

Ipuin hau El rei que tenia el nas vermell klasiko katalanaren egokitzapena da. Bertan ardo mota asko izendatzen eta goraiatzen dira, eta, egia esan, garbi dago horien kontsumo neurtu eta osasungarria egin daitekeela, ezaugarri zehatzen arabera, hala nola sexua, adina edo bestelako inguruabarrak. Nolanahi ere, argi baino argiago geratzen da, alkohol gehiegi edanez gero, osasunerako kalte handiak etortzen direla, alkoholismoan erortzeko arriskua ere hor dagoelarik.

Ipuin gehienetan bezala, fantasiara jotzen da, zehaztu gabeko denbora eta tokietan kokatutako alegiazko pertsonaien karikaturak eginez eta egoera zehatzak exajeratuz.

Errima errazak, ia-ia haur errima denak, arretari eusten laguntzen du. Istorio honetik, nahiz eta sinplea izan, informazio konplexuak hartzen ahal dira, eta oso didaktikoa izan daiteke, droga guztiei eta, bereziki, alkoholari buruzko jarrerak eta sinesteak berrikusteko.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- j) Geografia, historia eta kultura unibertsala eta Espainiakoa ezagutu, aintzat hartu eta errespetatzea.
- l) Norberaren gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, eta gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotzea. Osasunarekin eta kontsumoarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

8. Irakurketa gozamenerako eta norberaren aberastasunerako iturri izan dadila lortzea, bai eta mundua ezagutzeko eta irakurtzeko azturak finkatzeko iturri ere.
10. Ondare literarioaren ezagutzara hurbiltzea, eta hura testuinguru historiko eta kultural desberdinetan banakako eta taldeko esperientzia sinbolizatzeko modu bat dela baloratzea.

BERARIAZKOAK

- Norberak drogei buruz (alkoholari buruz) dituen jarrerak eta sinesteak berrikustea.
- Alkohol gehiegi edatea "normaltzat jotzen" duen uste edo iritzi soziala hankaz goratzea.
- Behin eta berriz edateak ekartzen dituen arazo batzuez jabetzea eta horien gaineko hausnarketa egitea.
- Edari osasungarriak aurkitzea, alkoholaren ordezkioak, eta hala alkohola edaten hasteko adina atzeratzea.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

Fitxa-ipuina: "*Errege sudurgorri*".

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Jarduera hasteko, ideia erauntsi ttikia egiten da, alkoholaz dituzten informazioak eta usteak aipa ditzaten (alkoholaren helburuak, ondorioak, edateko arrazoiak, etab.). Arbelean ipintzen dira, gero saio bukaeran berriz ere haietara jotzeko.
2. Jarduera osoaren ezaugarri orokorrak eta helburuak azaltzen dira. Sarreran dauden ideiak izaten ahal dira oinarria.
3. Ipuina banatzen da eta pertsonaiak ematen zaizkie ikasleei, ahots ozenez irakurtzeko (antzerki irakurria).
4. Solasa egiten da, talde txikitan edo talde handian, honako galdera hauei erantzutearren:

Testuari buruzkoak:

- Zergatik zuen erregeak sudur gorria?
- Zergatik eman nahi du alaba ardoaren truke? Eta neskak, zergatik ezin zuen bere bizitza nolakoa izanen zen erabaki?
- Zergatik ezin zituen legeak eman eta zergatik ezin zuen gobernatu?
- Zergatik ematen zuen egun osoa dolarean?

- Zergatik hartzen zuen loak?
- Zergatik esnatzen zen ondoezik?

Inguruari buruz:

- Alkohol asko hartzen da? Zer iritzi dago gaiaren inguruan? Zer uste du gazte-riak? Zer diote entzuten dituzun abestiek?
 - Zer ondorio ditu?
 - Arrisku berak dituzte pertsona helduek eta nerabeek? Eta neskek eta mutilak? Zeren baitan dago hori?
 - Alkoholak, laguntzen ditu ala oztopatzen ditu norberaren proiektuak eta garapen pertsona? Zergatik?
5. Hausnarketa honetarako, irakasleak kontuan izan beharko ditu hasierako ideia erauntsian azaldu diren alderdi guztiak; bai eta ipuina irakurri ondoren agertutako erantzun berriak ere; orobat, era garbi eta agerian azaltzen diren ondorio txarrak:
- Pixkanaka-pixkanaka galtzen dira arrazoitzeko gaitasuna (ezin du legerik egin, ezin du gobernatu), arduratsu izatea (ez du lana egiten), zentzutasuna (bere alaba "saltzen" du, ardoaren truke), askatasuna (beti dago dolarean, edan gabe ezin da egon, drogaren mendean dago), dirua (daukan guztia edaria erosiz gastatzen du);
 - Edaleak mina ematen die ingurukoei: familiari (bost axola zaizkio alabaren sentimenduak eta nahiak), gertukoei (herrialdea gaizki dago, erregearen gorbenu txarrarekin);
 - Ondorio fisiko eta psikiko txarrak agertuz joanen dira (buruko mina, aho lehorra, zorabioak, mozkorra, nahasmena, lorik egin ezina eta abar), halako moldez non ez baita utziko alderdi bakar bat ere landu gabe, nahiz eta batez ere landu bai ikasleen egoera eta bizipen zehatzen inguruko alderdiak bai alkoholak epe motzean dituen ondorioak.

6. Bukatzeko, ura edateak dakartzan abantailak aztertzen ahalko dira, testuaren arabera eta ikasleek urarekin eta beste edari osasungarri eta alkoholik gabekoekin dituzten esperientziak azalduz. Askok izan daitezke edari horiek: zukuak, esnea, irabiakiak, freskagarriak eta abar. Gainera, komeniko litzateke hausnarketa amaitzea berrikusiz zein egoeratan hartzen ahal den ahokola, zeinek edaten ahal duen, zenbat, zein momentutan eta abar.

Oharra: Irakurketa soil hau benetako antzezpen bihurtzen ahal da, horrek dakarren onurarekin; alabaina, gehiago kostako da abaian jartzea eta egitea, eta hori kontuan izatekoa da programazioa egiterakoan.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ahozko narrazio garbi eta ongi egituratuak egitea.
- Informazio zehatzak ateratzea eta testuen helburua identifikatzea.
- Kontatzean, azaltzean... erregistro egokia erabiltzea.
- Testu laburrak aintzat hartzea, tradizioko gaiak eta arrazoiak kontuan izanik.
- Alkoholari buruzko jarrerari eta sinesteei buruz hausnartzea.
- Alkohola edaten hasteak dakartzan arrisku fisikoak, psikikoak eta harremanen arlokoak ezagutzea.

Narratzailea:

*Bazen behin errege ardozalea
sudurgorri ezizenez.
Mozkorti hutsa izanik
zurrutari emanaz,
deusetarako ez zuen balio
beti baitzen edanez.
Agintzeaz nekaturik
legeak egin ez, nahiago
baitzuen beti egon etzanez.*

Narratzailea:

*Beti zebilen upeltegian
lan egin beharrean
baina herriko jendea
nola zen bitartean?
Mundua guztia sufrituz,
bizi ezin-ezinean,
gorbenu eta legerik gabe
denbora joan aitzinean.*

Narratzailea:

*Hainbeste edan ondoren
upelak hustuta geratu,
ardo tantarik ere
ezin zahatotik dastatu.
Diru faltan izanik
zein edo nori eskatu?*

Errege: *Hau bizimodu petrala
ardorik ezin ahoratu!*

Narratzailea:

*Buruari dexente eraginez
irtenbidea zuen topatu.*

Pregoilaria:

*Erregeak jakinarazi nahi du ez
duela zer edanik.
Ardorik onena dakarrenak
izanen du zorionik,
printzesarekin ezkonduko
baita jauregian sartuko delarik.*

Narratzailea:

*Printzesa harri eta zur gelditu
da berriak
zeharo minduta.*

Printzesa:

*Nola ezkonduko naiz
herriko edonorekin,
maitemindua bainaiz
Iturtxipiko artzainarekin.
Nire artzainak maite nau, bai,
ziur nago horrekin.
Oharra bidaliko diot
mezulari bizkorrarekin.*

Narratzailea:

*Berria zabaldu ahala
gizon anitz zen etorri,
ardo mota guztietakoak
beltz, txuri nahiz gorri.
Bazter urrunenetarik ere
ardoa soinean ekarri
honelako ezkontza saria
ez baitzen ematen sarri.*

Narratzailea:

*Artzain gizajoa bitartean,
maitasunak jota benetan,
jauregira abiatu zen
ilusioz beterik egiatan.
Baina honek ez zeraman
ardorik upeletan,
baizik ur garbia eta freskoa,
Iturtxipikoa, dudatan.*

Printzesa:

*Baina aitari ura eman nahi,
nola bururatu? Urtebete pasa
da eta ura ez du dastatu.
Asmo horrekin hurbiltzekotan
hil egingen zaitu!*

Artzaina:

*Ez kezkatu laztana,
ura baita hoberena.*

Narratzailea:

*Maiestatearen aurrean
hasi dira desfilatzen.
Zarata, garrasi eta iskanbilak
erregea dute erotzen.*

1. gizona:

*Cariñenako ardoa
benetan gozoa.*

Errege: *Baina ez nire gustukoa!*

2. gizona:

*Gozorik nahi baduzu
nire moskatela dasta ezazu!*

Errege: *Gozoegia zinez, aizu!*

3. gizona:

*Cebrerosetik dakart nik
ardoa ezin hobea.*

Errege: *Hoberik ez baduzu
hobe duzu alde egitea.*

4. gizona:

*Ahosabaia gozatu nahian
Manzanilla, ardo fina.*

Errege: *Fina baina arina...*

5. gizona:

Baezakoa da benetako grina!

Errege: *Baina horrek uzten dit
burua desegina.*

6. gizona:

*Orduan, maiestate,
dastatu Jumilla!
Entonces, acudió el pastor...*

Errege: *Ardo guzti honekin
loak hartuko nau ni ia...*

Narratzailea:

*Eta zurrunga handia eginez
lotan gelditu zen bertan.
Biharamun goizean berriz
esnatutakoan, buruko minak
jota, lehortasuna ahoan,
artzaina azaldu zen bere
aitzinean...*

Artzaina:

*Edan ezazu, errege jauna
ontzin honetako edaria,
hura izanen baita ziur
bai freskagarria!*

Narratzailea:

*Eta Iturtxipiko ur garbiak
erregeari aldatu zion aurpegia.
Ez baitzekien jada zer zen
ez ura eta ez iturria.*

Errege:

*Edari goxoa, bizigarria,
benetan zoragarria!
Ez du zorabiatzen
ez eta burua ergeltzen,
edozein baino hobea
zinez zait iruditzen.
Zalantzarik ez dut,
zuk duzu irabazten,
nire partetik ere
saiatuko naiz betetzen,
printzesarekiko ezkontza
ez baitut galarazten.*

Jende guztia:

Biba! Gora!

Narratzailea:

*Eta hortik aurrera
izan zen aldaketa,
erregeak zintzo-zintzo
bizkor lan egin zuen eta.
Iturtxipiko ur garbi eta freskoz
busti eztarria eta kopeta,
hori baitzen dudarik gabe
arazo guztien konponketa.
Herria gobernatu, aita zintzo
izan, berebiziko zuzenketa.
Mozkorti sudurgorri ez zen
berriz izan. Hauxe da, bada,
gure hausnarketa.*



HIESa, a zer arriskua!

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Matematika
2. MULTZOA:	Zenbakiak
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Ikaslea konturatu behar da badirela oro har jokabide arriskutsuak eta, bereziki, HIESaren arazoa hor dagoela; zehatzago oraindik, jakin behar du gaixotasun hori hedatzen ahal dela, baldin eta ez bada neurri egokirik hartzen.

Zalantzarik gabe sexualitatea maitasun eta harremanen iturri da eta bakoitzaren hazkuntza dakar, baina ez ahaztu gazte batzuen jokaera sexualak osasun arrisku handiekin lotuta egoten ahal direla, sexu bidez kutsatzen diren infekziok eta HIESa harrapatzeko arriskuarekin. Horregatik arrisku horiek ezagutu beharra dago, modu arrazionalen ezagutu, eta horiek ekiditeko baliabideak eta gaitasunak garatu.

HIESa da sexu bidez kutsatzen diren infekzioetan garrantzitsuena. Nahiz eta beste batzuk badiren (hala nola sifilia, gonorea, klamidia, herpesa, B hepatitis eta abar), HIESa nahiko larria da, immunitate sistemari gero eta kalte handiagoa egiten diolako, deuseztatu arte, eta batez ere sexu bidez kutsatzen delako gazteen artean. Azken urteotan talde hau handitu egin da: hiltzeko lehen arazoia da 25 eta 35 urte bitartekoen artean. Txertorik edo sendabiderik ez dagoenez, aurrea hartzea da kasu hauek mozteko biderik eraginkorrena. Preserbatiborik gabeko sexu harremanetan kutsatzeko arriskua handitzen da, garbiro.

Jakin beharra dago sexu harremanetan ipurdiko, ahoko edo baginako penetrazioarik badago, preserbatiboa zuzen erabili beharra dagoela kutsatuak ez izateko.

Babestea inportantea da aro guztietan. Nerabea ez da arriskuez gehiegi jabetzen. Horren atzean daude orainaren indarra, errebeldia, askatu nahia eta autonomia nahia, arriskuaren erakarpena, garaitezin edo zaurtezin izatearen sentsazio faltsua (hau, handiagoa mutiletan), parekoen eragina (maitasun loturak eta beste pertsona batzuekiko lokarriek gehiago eragiten dute nesketan).

Kutsatzea dakarten jokabideetan erreparatu gabe, gazte askok eta askok HIESa lotzen dute talde zehatz batzuekin, arriskua pertsonen 'piurarekin' lotzen dute, pertsona "ezaguna" edo "ezezaguna" izatearekin... Gauzak ikusteko modu oker honek babes neurri eraginkorrak ez hartzera eraman dezake pertsona.

Jarduera hau jolas bat da, eta horretan ikaslea harremanetan jarri behar da eta antzekotasunak aurkitu. Txartel batean idazten da zer ikaskiderekin etorri den bat alderdiren batean. Gero guztien aurrean agertzen da harreman sarea eta ikusten da azkenean zenbat jende gertatu den elkarri lotuta.

Gero, parekotasuna egiten da HIESa kutsatzeko prozesuarekin, ikusteko zenbat gertatuko ziren kutsaturik, portzentajeak... Kontua da HIESa kutsatzearekin lotutako jokabideak identifikatzea eta nork bere burua zaintzeko eta babesteko jokabideak bultzatzea.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

8. Nork bere estrategiak prestatzea egoera jakinak aztertzeko eta problemak identifikatu eta ebazteko, askotariko baliabide eta tresnak erabiliz eta erabilitako estrategien komenigarritasuna baloratzuz emaitzak aztertu ondoren, emaitzak zehatzak ala hurbilduak diren kontuan hartuz.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako matematikako gaitasunak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzaren baketsua.

BERARIAZKOAK

- Sexu infekzioak kutsatzeko bideak ezagutzea.
- Konturatzea kutsatzeko arriskua dagoela benetan, baldin eta kutsatzea dakarren jokalariak.
- Uste okerren inguruan dauden (pertsonen itsura, adina...).
- Infekzio hauei aurrea hartu beharraz jabetzea.
- Portzentajea aurkitu eta, horretatik abiatuta, hainbat populazioren kalkuluak egin.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- Txartelak prestaten dira, ikasle bakoitzak bat izan dezan.
- Txartel bakoitzak letra zehatza du, jarraian adieraziko den legez.
- Letradun txartelak: K letra du txartel batek; P, % 30ek; J, % 50ek; A % 20k. (Adierazten den zenbatekoa gutxi gorabeherakoa da).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Irakasleak rol-harremanen jokoa aurkeztuko du.
 - Adierazten da harreman jarduera honetan gutxienez ere lau ikaskiderekin lotu beharra dutela, ikusteko zeinekin duten hurbiltasunik handiena gustuetan, zaletasunetan...
 - Ikasleei txartel bana ematen zaie, eta arlo dexentetan bat egin badute, ikaski
 - Hasiara batean **ez zaie azaltzen ez gaia ez jardueraren helburua ez txartele-tan agertzen diren letrak zer diren. Hori aurrerago egingen da.**
2. Gonbidapen txartela ematen zaio parte-hartzaile bakoitzari. Txartel hauek 4 motak dira: batek K letra du inprimatua (kutsatua); % 30ek P letra du (preserbatiboa); beste % 50ek J letra (jolas sexualak koitorik gabe) eta gainerako % 20k (gutxi gorabehera) A du (kutsatzeko arriskua).

K letrako txartela eman behar zaio, betiere, egon litezkeen egoera deserosoei aurre egiteko gai den pertsona bati. Nolanahi ere, bai aurretik eta bai ondoren esan behar zaie hau rol jokoa dela.
3. Ikasleei eskatuko zaie altxatu eta taldean bila ditzatela beraiek dituzten zaletasun edo hobby berak dituzten 4 ikasle, 3 minutan-edo bilatu. Gero bakoitzak izena paratuko du berarekin bat egiten duen pertsonaren txartelean.
4. Ikasleek 4 harreman egin eta txartelean ezarri ondoren, denak eseri egiten dira.
5. Ondoren K letra duen pertsonari eskatzen zaio esateko zer izen dituen idatzirik, eta ikasle horiek zutik jarriko dira. Gero zutituko dira pertsona horren izena txartelean dutenak. Azkenik, aurreko horien izena dutenak ere zutik jarriko dira.

Zutik daudenen artean, P duten pertsonak eskertzen ahal dira, baita J dutenak ere. Une horretan, jardueraren eta letren esanahia adierazten da. HIESaren prozesua kontuan izanik, zutik segitzen duten pertsonak kutsatzeko arriskua izan dute.

6. Esaten zaie hau jokia besterik ez zela eta inork ezin zituela neurriak hartu kutsatua ez izateko; bizitza errealean, aldiz, nork bere burua zaintzeko eta babesteko zer egin behar den aski ongi dakigu. Eztabaida egiten ahal da, galdera honi erantzuteko: Badakigu zer egin behar dugun sexu bidez kutsatzen diren infekzioak, besteak beste HIESa, ez harrapatzeko? Zergatik batzuetan, nahiz eta jakin nola babestu, jendeak ez du hori egiten? Gauza bera gertatzen zaie neskei eta mutileri? Gonbidapena egiten zaie bakoitzak hausnarketa egin dezan, bi alderdi jorratuz hausnar dezan:
 - Nork bere burua babestea eskatzen duten egoeretan (bizikletan kaskoa, autoan gerrikoa, semaforoa behar bezala pasatzea...) zer egiten dut nik? Kontuan izaten ditut niretzat eta besteentzat zer ondorio etor daitezkeen? Normalean zer egiten dut, babestu ala arriskatu?
 - Nork bere burua zaintzeko jokabideak, bide seguruak, aukeratzeak ez du esan nahi bestelako egoera batean (mozkortuta, kutsatuta, haurdun...) dauden lagunei lagundu behar ez zaienik.
7. Jarraian, bikoteka lan egiteko, jarduera matematiko batzuk proposatzen dira, kutsaturik edo kutsatu gabe gerta daitezkeen pertsonen kopuruei buruz:
 - Taldean kutsaturik/kutsatu gabe gerta daitezkeen pertsonen portzentajeak kalkulatzeko jarduerak.
 - Kalkulatzeko ahal da hasieran gaixotasuna (K) zuten pertsonen portzentajea, preserbatiboa erabiltzen dutenena (P)...
 - Kalkulu hauek estrapolatzen ahal dira hainbat populaziotara.
8. Bakoitzak hausnarketa txiki bat egin idatziz, saioan esandako gauza inportanteenak laburtzeko.
9. Garrantzitsua da irakasleak esatea hau jokia bat dela eta HIESa ez dela kutsatzen hitz eginez, ferekatuz, musu emanaz... Garbi geratuko da HIESa nola kutsatzen den eta nola ez den kutsatzen.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Portzentajeak kalkulatzeko.
- Sexu bidez kutsatzen diren gaixotasunen mekanismoak ezagutzeko.



Zure jarduna eta atsedena osasungarriak dira?

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Matematika
2. MULTZOA:	Zenbakiak
BIZIMODUAK:	Jarduna eta atsedena

SARRERA

Ikasleak ohartu behar du garrantzitsuak direla jarduera fisiko egokia eta atsedena, osasuna zaintzeko. Jokabide horiei buruzko arazo matematikoak ebatzi behar dituzte.

Nerabezaroan bizitza aktibo eta osasungarria izatea aholkatzen da, jarduera mota desberdinak era orekatuan uztartzen direla: eguneroko jarduerak (jatea, lo egitea, mugitzea, etxeko lanak, familiakoak ikustera joatea...), eskolako jarduerak (klaseak, atsedenaldiak, lanak...) eta aisialdikoak (ariketa fisikoa, jokoak, lagunak...).

Ariketa fisiko egokia intentsitate ertainekoa da (bero sentrazioa handitzen da, izerdi pixka bat izaten da eta asarnaketaren eta bihotzaren erritmoa handitzen dira, baina oraindik ere hitz egiteko gauza gara). Egunean ordu bat egitea komeni da: jarraian edo 10 minutuko saiotan egunean zehar. Jarduera hauetako batzuk, gutxienez bi aldiz astean, lagundu behar dute giharren indarra eta malgutasuna hobetzen eta mantentzen.

Aro honetan 8-10 ordu lo egitea ezinbestekoa da, ahalegina konpentsatzeko eta tonu onena berreskuratzeko arlo guztietan: giharreak eta nerbio sistema, gorputza oro har, sentimenduak eta gizarteko bizitza.

Bizitza osasungarriak, gainera, beste zenbait arlo zaintzea eskatzen du: elikadura ona, sexualitate osasungarria, ez erretzea, zentzumenak (entzutea, dastatzea, azala, begiak...) zaintzea, jarrerren higiena, bizkar zorro egokia, sentimenduak eta harremanak zaintzea, nork bere burua maitatzea, ingurua zaintzea eta abar.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

7. Buruketak ebaztea jarduera matematikoak bereak dituen bideak erabiliz, hala nola aukeren arakatze sistematikoa, hizkuntzaren zehaztasuna, ikuspuntua aldatzeko malgutasuna edo irtenbideak bilatzeko jarraitasuna, eta horiek guztiek eguneroko bizitzako arazoak ebazteko duten balioaz ohartzea.
8. Nork bere estrategiak prestatzea egoera jakinak aztertzeko eta problemak identifikatu eta ebazteko, askotariko baliabide eta tresnak erabiliz eta erabilitako estrategien komenigarritasuna baloratzuz emaitzak aztertu ondoren, emaitzak zehatzak ala hurbilduak diren kontuan hartuz.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako matematikako gaitasunak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzaren baketsua.

BERARIAZKOAK

- Gogoan sartzeko atsedena ona eta jarduera fisiko egokia ezinbestekoak direla osasuna zaintzeko.
- Egunean zehar, egoteko eta aritzeko denboraren inguruan gazteek dituzten arazoak konpontzea.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarrerako helburuak eta ideiak aurkezten dira, ikasleak motibatuz eta haien interesa eta parte-hartzea bultzatzeko.
2. Bikoteka, arazoak ebazten dira eta atsedinari buruzko galderak erantzuten.
3. Gelako guztien arteko solasa, arazoak konpontzeko eta eman diren erantzunei buruz hitz egiteko.
4. Bakoitzaren hausnarketa: idazketa bat, norberaren jardunari eta atsedinari buruz eta horiek hobetzeko bideen gainean.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Zatikizko datuak dituzten buruketak eta kontaketa sistematikoko estrategiak aplikatzeko diren buruketak ebaztea.
- Atsedinari eta jarduera fisikoari buruz argudio egokiak ematea.

Institutu batean azterketa egin zuten DBHko 1. mailako ikasleekin: egunaren 4/11 lo egiteko erabiltzen zuten; 5/11 ikasteko; geratzen den denboraren herena jarduera fisikoa egiten ematen zuten, eta gainerakoa telebista ikusten, musika entzuten, ordenagailuan jolas egiten... lagunekin hitz egiten... jaten...

Zenbat denbora (ordu eta minutu) ematen dizkiote jarduera bakoitzari?

Uste duzu atsedean denbora behar adinakoa dela?

Eta jarduera fisikoa?

Eguneko orduen banaketa hori zurearen antzekoa da?

.....

.....

.....

.....

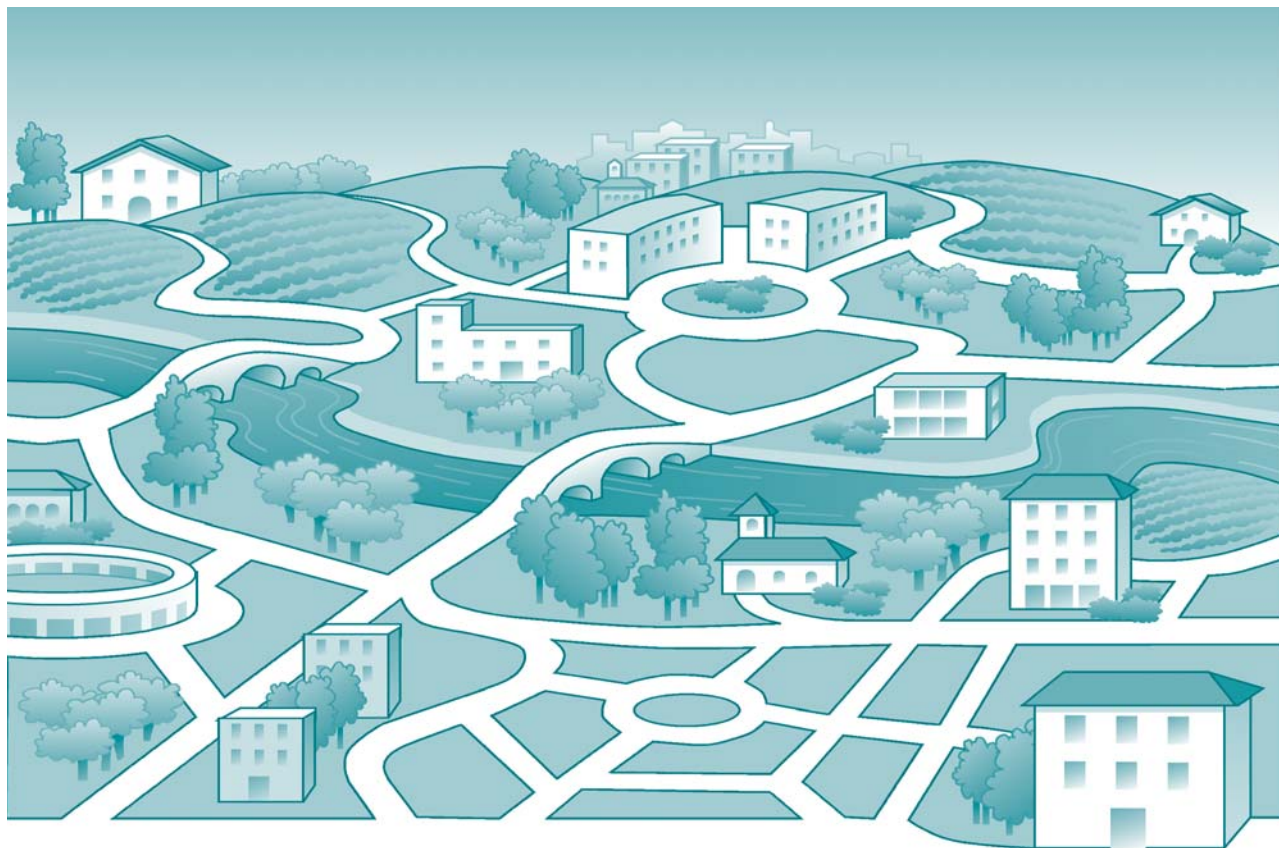
.....

.....

.....



Maitek gustuko du egunero korrika aritzea. Beti egiten du antzeko zirkuitua: bide desberdin guztiak egiten ditu bere etxetik amonaren etxera joateko eta handik etortzeko. Idatz itzazu bide posible guztiak.



Bere etxearen eta amonaren etxearen artean 650 m badaude eta Joanaren batez besteko abiadura 9 kilometro orduko bada.

Zenbat denbora ematen du Maitek korrika?

Neska osasuntsua dela esan dezakegu? Arrazoitu zure erantzuna.



Zer-nolako gorputza dut?

MAILA:	DBHko 1.a
ARLOA:	Matematika
6. MULTZOA:	Estatistika eta probabilitatea
BIZIMODUA:	Elikadura

SARRERA

Kontua da ikasleek hausnartzea beren gorputzaz: gehiegizko pisua, loditasuna, mehetasuna... Eta batez ere pentsatzea zer egin dezaketen hura zaintzeko, balioesteko eta, beharrik bada, hobetzeko. Horretarako, ulertu behar dute elikadura eta jarduketak fisikoa oso garrantzitsuak direla bizimodu eta egoera fisiko zein psikiko osasungarriagoak lortzeko.

Lehenik, ahal bada Gorputz Hezkuntzaren orduan, pertsona bakoitzaren pisua eta altuera neurtuko dira, gorputzaren datuak eskuratzeko. Gero Matematika orduan datuekin lan egingen dute eta emaitzak aztertuko dituzte. Jarduera honetan, batez ere 6. multzoarekin (Estatistika eta probabilitatea) zerikusia duten ezagupen matematikoak aplikatuko dira. Azkenean, nork bere gorputzari buruzko hausnarketa egingen du.

Gorputz Masaren Indizearen (GMI) emaitzekin zerikusia duten alderdiak, kontuan izan daitezkeenak:

- Pertsonaren gorpuzkera eta giharreria. Adibidez, gorpuzkera sendoa eta gihar handiak dituen pertsona batek indize altua eduki dezake eta, hala ere, ez egon lodi.
- Emaitzen aldakortasuna: aniztasuna, mugen zabalera, desberdintasunak "normaltasuna" ulertzerakoan.
- Osasuna - gaixotasuna: ez da zerbait fisikoa (sukarra), argiro ikusten ahal dena (herrena, betaurrekoak...). Batzuetan posible da muga batzuk gainditzea: odolko glukosa, gorputz neurriak, egoerei aurreko egiteko gaitasunak (buruko arazoak) eta abar.
- 18 eta 25 artekoa da GMIrik osasungarriena. Nerabezaroan ez da erraza nor bere gorputzarekin gustura sentitzea, nahiz eta tarte horretan egon. Gainera, gauza bat da gorputz figura objektiboa eta bestea da nork bere buruaz duen irudia. Gazte batzuk lodi sentitzen dira, nahiz eta lodiak ez dauden.
- Pisuarekin lotuta dauden arazoetako batzuk leuntzen ahal dira ohitura batzuk aldatuta: janariak eta ariketa fisikoa. Elikadura zabalera eta osasungarria, eta eguneroko ariketa fisikoa bultzatu behar dira; aldi berean sustatu bai gorputzaren ongizatea bai janariarekiko eta gorputzarekiko harreman on eta normalizatua.

- Batzuetan ohiturak emozio egoerekin daude lotuta (famiaren egoera, lagun-
nekiko harremanak...) eta orduan epe laburrean konpontzen dira, oro har.
- Batzuetan GMIak profesional espezializatuen aholkuak eskatzen ditu. 16
baino indize txikiagoek elikaduraren arloko hutsegiteak iradokitzen dituzte,
eta 30 baino handiagokoek, loditasuna, osasun laguntza beharko lukeena. Bi
kasu horietan gomendagarria da pediatraren laguntza.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, des-
berdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu
eta eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa
erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen
garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren
zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek
zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

2. Matematikaren bidez formulatu daitezkeen egoerak hauteman eta planteatzea,
horiei aurre egiteko estrategia desberdinak prestatu eta erabiltzea eta emaitzak
baliabide egokiak erabiliz aztertzea.
3. Errealitatea hobeki interpretatzeko bide ematen duten errealitateko alderdiak kuan-
tifikatzea: informazioa biltzeko teknikak eta neurketarako prozedurak erabiltzea,
datuak zenbaki mota desberdinak erabiliz aztertzea eta egoera bakoitzerako kalkulu
egokiak hautatzea.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur
egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako matematikako gaita-
sunak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna,
ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizi-
kideztza baketsua.

BERARIAZKOAK

- Pisuaren eta osasunaren arteko loturaz hausnartzea.
- Gorputzaren eta gorputza zaintzearen aldeko jarrera positiboa balioestea.
- Jarrera kritikoa izatea, edertasunaren eta gaztetetasunaren eredu sozialaren aurrean eta
"gorpuzkera perfektuaren" kultuaren aurrean.
- Nork bere gorputza onartzea eta estimatzea, eta hura zaintzeko neurri egokiak hartzea.
- "Tresna" estatistikoak erabiltzea informazioa antolatzeke eta aztergaiaren inguruko
ondorioak ateratzeko.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Gorputz Hezkuntzako klasean ikasle bakoitzak bere pisua eta altuera neurtuko ditu. Klase horretan ezin bada egin, matematika orduan egiten ahal da edo, bestela, etxean. Komenigarri dela ikusiz gero, irakasleak emandako datu asmatuekin egiten ahal da (askotariko GMIak atera behar dira, batzuk 18tik beherakoak eta beste batzuk 25etik gorakoak).
2. Irakasleak sarrera irakurtzeko eskatuko die edo sarrera horretako ideiak azalduko dizkie, ikasleak motibatuzko, interesa eta esku hartzeko gogoia pizteko.
3. Adieraziko zaie zer den Gorputz Masaren Indizea, nola lortzen den eta zer emaitzen artean dagoen egoera osasungarria.
4. Ikasle bakoitzak kalkuluak egingen ditu, Gorputz Masaren Indizea lortzeko.
5. Datuak hartu eta arbelean idatziko dira. (Uste izanez gero badirela deseroso sentitzen ahal diren pertsonak, beste datu batzuk erabiliko ditu irakasleak).
6. Bakoitzak kalkulatu du batez besteko aritmetikoa, balio zentrala eta moda.
7. Ikasle bakoitzak aipatuko ditu bere gorputzean gustatzen zaizkion 3 atal azul edo ezaugarri eta gustatzen ez zaizkion beste 3.
8. Talde handian solas egitea emaitzei buruz eta gorputza zaintzeko eta hobetzeko egingen ahal denaz.
9. Zer egin dezaket nire gorputza aintzat hartzeko eta hobetzeko?
10. Ariketa gehigarria: indizeak tarteka biltzen ahal dira eta histograma bat egin.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Datu multzo batean batez besteko aritmetikoa aurkitzea.
- Datu multzo batean balio zentrala eta moda aurkitzea.
- Nork bere gorputza onartzea eta aintzat hartzea.

"Gorputza da bakoitzaren espazioa, mugatzen ahal diren espazio guztien artean pribatuena eta utziezinena. Gorputza da harreman fisiko guztietarako oinarri gisa erabiltzen den unitatea, eta bakoitza bere gorputzaren bidez iristen da kanpoko mundua ezagutzera. Hura ezagutzeko, erabiltzeko edo balioesteko moduari buruz badaude eduki eta garrantzi desberdineko arau labirintoak, elkarrekin gurutzatzen direnak (biologia, arau estetikoak, arau moralak eta abar)".

M^a Ángeles Duran

Biologia bizitzan zehar aldatzen da: garaiera aldatzen da, pisua aldatzen da, gihar masa edo gorputzeko gantzaren banaketa aldatzen da.

Modak ere alda daitezke. Egungo eredu estetikoaren oinarria itxura, argaltasuna eta figuraren kultoa dira. Nolanahi ere, agian balore hauek aldatzen ari dira:

Cibelesek modeloen % 30 baztertu du meheegiak izateagatik

Diario de Noticias, ostirala, 2006ko irailaren 8a

Ona da gure gorputza, haren aldaketak, haren hazkuntza gogoan izatea, kaotiko samarra izanagatik. Gorputzak maitatua, aintzat hartua eta zaindua izatea merezi du. Bizitza osoko laguna dugu. Haren gauza batzuk alda ditzakegu eta beste batzuk onartu.

Gainera, geure buruak ez ditugu nahitaez irudi zehatz batera moldatu behar. Modak eta publizitateak mutilaren eta neskaren irudi bat proposatzen digute, baina gizonaren eta emakumearen ideia hori ez da derrigorrez onestekoa.

Kontua ez da loditasuna edo argaltasuna bilatzea. Gaur kontsideratzen da neurri osasungarria dela 18 eta 25 arteko Gorputz Masaren Indizea. Indize hori lortzeko, hartu pisua kilotan eta zatiketa egin metrotan emandako garaieraren berbidurarekin.

Hauek dira nork bere gorputza zaintzeko neurri batzuk:

- Ispiluan begiratu eta estimatzea.
- Zeurea dela sentitzea eta hobeki ezagutzea.
- Onartzea gorputzean zer dudan gustuko eta zer ez dudan batere gustuko.
- Maitasunez begiratzea eta konplimentuak botatzea.
- Ez jartzea edonoren, modaren edo edozeren onespeneren mendean.
- Ariketa fisikoa egitea.
- Elikadura osasungarria izatea.

DBHko

2.a

Babesbideak

DBHko 2.a		BABESBIDEAK				
		NORBERE BURUA EZAGUTZEA, AUTOESTIMUA ETA EMOZIOAK GOBERNATZEA	AUTONOMIA ETA ERABAKIAK HARTZEA	BESTE PERTSONEN ONARPENA ETA HAIENGANAKO ERRESPECTUA	ENTZUTEA, KOMUNIKAZIOA ETA HARREMANA	AISIA OSASUN-GARRIA
NATUR ZIENTZIAK	Nola esan "EZ" adiskidetasuna galdu gabe					
NATUR ZIENTZIAK	Zer nahi dut hor barna ibiltzen naizenean?					
GIZARTE ZIENTZIAK	Hobe ni bakarrik ala taldean?					
GORPUTZ HEZKUNTZA	Guk gerok!					
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	¿Entzuten dizut? Entzuten didazu?					
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Zapping-a aski dugu defendatzeko?					
MATEMATIKA	Publizitatearen manipulazioa					

Nola esan "EZ" adiskidetasuna galdu gabe

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Natur Zientziak
5. MULTZOA:	Bizia jardunean
BABESBIDEAK:	Norbere burua ezagutzea, autonomia, erabakiak hartzea eta harremana

SARRERA

Inurriak animalia sozialak dira, eta, inurritegia ongi antolatzeko, gai dira taldearekin modu eraginkorrean komunikatzeko. Bakoitzak bere lana egiten du.

Gizakiok ere, inurrien antzera, animalia sozialak gara; gai gara gizartea hobetze aldera lan egiteko. Baina haiek ez bezala, erabakiak hartzeko gauza gara, eta unean-unean zuzenena iruditzen zaiguna egiteko.

Taldeetako kide izatea osasungarria zaigu, eta pertsona gisa hazten laguntzen digu. Baina, batzuetan, talde baten onspena sentitu beharra izaten dugu, eta horren ondorioz nahi ez duguna egiten dugu. Hala, erabakitzeko dugun ahalmena murrizten zaigu.

Nerabezaroan neskek eta mutilek joera dute osasunerako onak edo kaltegarriak diren jokabideak izateko, beren taldeari jarraituta.

Hainbat estrategia probatuko ditugu, entzuteko gaitasuna bultzatzeko eta taldearen presioari aurre egiteko, betiere haren adiskidetasuna galdu gabe. Taldearekiko harremanetan norberaren balioa indartuko da, nesken kasuan batez ere. Nerabezaroan, oro har, lagunen aurrean autoestimua balekoa edo altua izaten da, baina zenbait ikerketak adierazi dute neskek puntuazio baxuagoa izaten dutela.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzea, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeari begira elkarriketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.

ARLOKOAK

- Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Pertsonok animalien erreinuko kide garela onartzea, eta ezaugarri batzuk komunak ditugula animaliekin, eta beste batzuk funtsean desberdinak, esaterako aukeratzeko ahalmena eta elkartasuna.
- Taldearen presioaz ohartzea, eta zenbait jokabideri ezetz esaten ikastea, taldeari eutsiz betiere.
- Eskaintza batzuei EZ esaten ikastea, beren jarrera edo interesekin bat ez badatoz, modu eraikitzailean eta besteei kalte egin gabe.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Taldearen presioa izaten diren egoerak*". Ahal izanez gero paper lodiagoan fotokopiatuko dira, eta zizailarekin moztuko. Kopia bakarra aski da.
- 2. fitxa: "*EZ esateko moduak agertzen dituzten txartelak*". Ahal izanez gero bi aldeetatik fotokopiatuko dira, paper lodiagoan, eta zizailarekin moztuko. Aski da kopia bakarra egitea.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarrera eta helburuak ikasleei irakurri eta komentatuko zaizkie. Proposatuko zaie begiak itxi eta bi egoera oroitzea: taldearekin izandako egoera atsegina (ongi pasatu genuen, lagundu zidan...) eta taldean presioa sentitutako egoera. Zer egin ohi dut presioa sentitzen dudanean: haserretzen naiz, planteatu eta horri buruz hitz egiten dut, taldeak eskatzen didana egin ohi dut...?
2. Gero begiak ireki eta hainbat egoera lantzea eskatuko zaie. Batez ere EZ esateari buruzko egoerak izanen dira. Ikasleak 5 taldetan banatuko dira, eta talde bakoitzari egoera bat emanen zaio, eta ezetz esateko 2 modu. Aztertzeke edo antzezteke eskatzen ahal zaie.
3. Aztertu behar badituzte, gidoia emanen zaie, hausnarketarako proposamenekin (ikus ondoren agertuko diren proposamenak).
4. Antzeztu behar badituzte:
 - Talde bakoitzak egoera bat antzeztuko du.
 - 2 boluntariok EZ esateko eginkizuna hartuko dute, txandaka.
 - 8 minutu emanen dira probasaioak egiteko.
 - Aurreko aldean lekua utziko da, eta, ordenaz, talde bakoitzak egokitu zaion egoera antzeztuko du, lehenik EZ esateko modu batekin eta ondoren bestearekin.

5. Elkarrekin hausnartzeko eztabaida hasiko da, hausnarketarako ondoko proposamenak kontuan hartuz. Hausnarketarako proposamenak:

EZ esateari buruz:

- Zein da ezetz esateko modurik zailena?
- Zein da, zuen ustez, eraginkorrena?
- Zein sentimendu izaten dituzu eta izaten dituzte besteek taldeak nahi duena egiten ez duzunean?

Taldeei buruz orokorki:

- Pertsona baliotsuak gara. Nire burua maite dut? Nire burua zaintzen dut? Gure burua zaintzen dugu taldeetan? Bakarrik gaudenean baino gehiago edo gutxiago zaintzen dugu ingurua?
- Aukera, askatasun eta arrisku berberak al dituzte mutilen taldeek, nesken taldeek eta talde mistoek?
- Zein irudi eskaintzen dute nerabe taldeei buruz komunikabideek, edo zein irudi dute pertsona helduek?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Pertsona eta animalien arteko berdintasunak eta desberdintasunak ezagutzea.
- Ulertzea beharrezkoa dela taldearengandik independentea den irizpidea edo jarrera izatea.

1. KASUA

Ikasketa bidaia batean gelako talde batek porro bat erretzera gonbidatu du Leire. Berak ez du nahi, eta gainera ez zaio tabakoa gustatzen.

Tematu dira, eta, irri artean, baten batek ea beldur ote den galdetu dio. Ez daki nola esan ez duela nahi taldearekin duen harremanari kalte egin gabe.

2. KASUA

Imanolen kuadrillako guztiek monopatin bana erosi dute, eta oso ongi pasatzen dute monopatina erabiltzen ikasiz.

Egun batez auzotik ateratzea proposatu dute, eta erdialdeko kaleetara joatea, autoei helduta ibiltzeko.

Imanolek ez du gogorik, arriskutsua iruditzen baitzaio, baina ez du nahi koldarra dela esatea.

3. KASUA

Talía, instituturako bidean, lagun batzuekin elkartu zen. Haiek eskola batzuetatik piper egiten zuten, eta haiekin batera parkera joatea proposatu zioten.

Talíak eskolara joan nahi zuen, istilurik ez izateko, eta oso deseroso sentitu zen lagunek haiekin joateko estutu zutelako.

Ez daki nola esan EZetz.

4. KASUA

Bigarren mailako irakasle bat oso gogorra da, eta eskolan ez du tontakeriarik onartzen. Askori ez zaie batere gustatzen, baina Youssefen ustez justua da, eta oso ongi irakasten du.

Ebaluazioan izan diren "suspentsoen" ondoren, lagun taldeak haren gurpilak zulatzea proposatu dio.

Youssefek ez du nahi, baina parte hartzen ez badu, badaki salatari izan daitekeela pentsatuko dutela.

Ez daki nola esan EZetz taldearekin duen harremanari kalte egin gabe.

(1. aldea)

Bestarik gabe, esan EZetz

Ez da hain erraza, ikasi behar da, baina buelta askorik ere ez da eman behar.

"EZ" esatea aski da, haserretu beharrik gabe edo muturtu gabe. Erabakitzeke eskubidea duzu.

Honelako esaldiak esaten ahal dituzu: (fitxari buelta eman).

Aitzakiak

Aitzakia esatea ez da gezurra esatea. Aitzakiak beti du egiaren zati bat, zeren egiaz esan nahi duzuna ezetz da, baina ez zara ausartzen.

Honelako aitzakiak asmatzen ahal dituzu: (fitxari buelta eman).

Alternatibak

Jendeari gustatzeko moduko alternatiba positiboa eskaintzea. Beharrezkoa da interesgarria izatea.

Eman buelta fitxari eta alternatiba positiboen adibideak aurkituko dituzu, baina zeuk pentsatu beharko duzu zer gustatzen ahal zaion zure taldeari.

Luzamendutan ibili

Luzamendutan ibilita EZetz esaten zaio taldeari, taldea zintzilik utzi gabe. Horrela denbora ematen zaio gaiarekiko duen interesa hozteko, edo egin nahi ez duzula onartzeko.

Balikete

Egin nahi ez duzun zerbait eskaintzen dizutenean erantzuteko modu bat da. Ez zara eztaba-datzen hasten, eta ez diozu inori erasorik egiten.

Gauza guztietan arrazoia emanen diozu, baina zuk ez duzu egin nahi.

Ispilua

Esaten dizutena islatzea da. Behar izanez gero bere hitzak erabiliko dituzu, edo argi adieraziko duzu zer nahi duten zuk sentitzea.

(2. aldea)

Aitzakiak

- Ez naiz ongi sentitzen, banoa etxera.
- Beldurra ematen dit, nahiago dut hobeki pentsatu.
- Badut nahikoa arazo, ez dut gehiago nahi.
- Egia esan, amari zera agindu diot...

Besterik gabe, esan EZetz

- Ba, hobe ez.
- Ez, eskerrik asko.
- Barkatu, baina badakizu ezetz.
- Ez, ez tematu, ezetz esan dut.
- Ezetz! Ez al duzu ulertzen?
- Irakurri nire ezpainak: EZ.

Luzamendutan ibili

- Bueno, ikusiko dugu.
- Bihar ikusiko.
- Itxaron, pentsatu beharko dut.
- Gaur ez dut gogorik. Beharbada bihar.

Alternatibak

- Eta apustua egiten badugu, gehien nork aguantatzen duen...?
- Zertarako hondatuko dugu eguna. Gogoratu etxean izandako azkeneko errieta. Egin dezagun...

Ispilua

- Beraz, zuekin ez banoa, aspertuko omen naiz.
- Beraz, oso erraza dela diozu, eta ez dagoela batere arriskurik.
- Hortaz, egiten ez badut zera naizela diozu...

Balikete

- Zuk hala badiozu, izan daiteke.
- Beharbada arrazoi izanen duzu, edo beharbada ez.
- Baliteke ni arraro samarra izatea.
- Beharbada jende guztiak zure iritzi bera izanen du, baina nik ez.

(1. aldea)

Ni banoa

Jende askok hori egiten du estutasun batetik nola atera ez dakienean: ni banoa, alde egin behar dut, ospa egin behar dut. Batzuetan, halako batez, ezer esan gabe alde egiten dute, edo sakelako telefonoan deia jaso dutelako itxura egiten dute.

Beste batzuetan, hezibide onez agur esaten dute: (fitxari buelta eman).

Zure iritzia esan

Proposatzen dizutena ez egiteko arrazoiak esatea ere aukera bat da, baina ez duzu zuzenean gaitzetsi behar taldeko besteen jokabidea.

Zure iritzia argi uzten duzu, nahiz eta inor ados ez egon.

Honelako esaldiak esaten ahal dituzu: (fitxari buelta eman).

Aurre egin

Batzuek nahiago izaten dute aurre egin eta kontrako jarrerari eutsi. Aurre egiteak ez du esan nahi iraintzea, baizik eta eztabaidatzea, kontrako kanpaina egitea, erabakiei aurka egitea, arriskutsuak direlako edo zure printzipioen kontrakoak.

(Fitxari buelta eman).

Disko akastuna

Beti gauza bera errepikatzea da, edozein gauza esaten dizutela ere, disko akastun bat bezala. Umore puntu bat ematen du, badirudi erantzuna grabaturik duzula, eta ez dagoela zereginik! Makina bati hitz egitea bezalakoa da lagunentzat. Ez du merezi arrazoi gehiago ematea, erantzuna beti berbera baita.

(Fitxari buelta eman eta aukerazko hiru esaldi aurkituko dituzu).

Zure iritzia esan

- Begira, nik egiaz hau pentsatzen dut:...
- Egiaz, nik uste dut...
- Benetan, nik nahiago dut ondo-rioretan pentsatu.

EZ

Ni banoa

- Agur, ikusi arte.
- Ongi pasa, ni banoa.
- Agur. Joan beharra dut.

EZ

Disko akastuna

- Sentitzen dut. Ez dut interesik horretan.
- Ongi da, baina ez dut nahi.
- Beharbada arrazoi izanen duzu, baina ez dut gogorik.

EZ

Aurre egin

- Ez egin tontakeriarik, hori gehiegizkoa da.
- Nola bururatzen zaizue halako kirtenkeria?
- Ergelkeria horretan ez dut parte hartuko.

EZ

Zer nahi dut hor barna ibiltzen naizenean?

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Natur Zientziak
5. MULTZOA:	Bizia jardunean
BABESBIDEAK:	Norbere burua ezagutzea, autonomia, erabakiak hartzea eta aisia

SARRERA

Animalien munduan, ugaltzeko gai den izakia hartzen da heldutzat. Giza espeziean, berriz, askoz lehenago lortzen da heldutasun sexuala heldutasun pertsonal, sozial edo legala baino.

Nerabezaroan aukera sorta berria zabaltzen da: gaitasun fisiko eta intelektual handiagoa, autoezagutza handiagoa, norberaren ikuspuntuaren garapena, harremanen sakontzea, sexu erakarpena, norberaren denbora antolatzeko aukera...

Aukera sorta horrek hauxe eskatzen du: hautatzea, probatzea, onartzea, huts egitea... Eta hausnartzea: zer egin nahi dugun egiaz, eta zein mugarekin, jakinda jokabide batzuek indartu egiten gaituztela eta beste batzuek kalte egiten digutela.

Animatu behar ditugu beren bizitza beren baitatik gidatzera, beren irizpideen arabera, eta ondorioak beren gain hartzera, beren buruak onartuta eta maitatuta, eta besteak errespetatuta eta baloratuta. Beren bizitza gidatzeko aukera daukatelako sentimendua garatu behar dute.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzeko, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeari begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.

ARLOA

8. Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Nerabezaroan izaten diren aldaketei buruz hausnartzea.
- Aisialdiari eta osasunari buruz hausnartzea.
- Autonomia, erantzukizuna eta autokontrola garatzea.
- Bakoitzak bere buruari mugak jartzeko duen gaitasuna baloratzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- Talde bakoitzari 1. fitxaren bi ale.
- Talde bakoitzari 2. fitxaren ale bat.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarrera eta helburuak komentatuko zaizkie ikasleei.
2. 4 laguneko taldeak egingen dira (komeni da batzuk mistoak izatea, eta beste batzuk mutilenak soilik eta neskenak soilik), eta 1. fitxaren bina ale banatuko zaizkie, eta 2. fitxaren ale bana.
3. Taldean hausnartuko dute, 20 minutuz, eta pertsona batek iritziak 2. fitxan jasoko ditu. Adostasunera iristen saiatuko dira.
4. Bateratze lana, eztabaida eta ondorioak talde handian.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Conocer algunos cambios psicosociales.
- Valorar la capacidad de autocontrol.

Hor barna ibiltzen naizenean, hau nahi dut (nire baitatik abiatuta, nire behar, irizpide, balio eta proiektuetatik abiatuta):

.....
.....
.....
.....

Hor barna ibiltzen naizenean EZ dut hau nahi (nire baitatik abiatuta, nire behar, irizpide, balio eta proiektuetatik abiatuta):

.....
.....
.....
.....

Nire burua aintzat hartzen dut? Nire burua positiboki baloratzen dut? Nire burua zaintzen dut?

.....
.....
.....
.....

Taldearen ondorioak:

Hobe ni bakarrik ala taldean?

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Gizarte Zientziak
2. MULTZOA:	Biztanleria eta gizartea
BABESBIDEAK:	Norbere buruaren ezagutza, autonomia eta erabakiak hartzea

SARRERA

Nerabezaroan, berdinen arteko taldeak garrantzia handia du ikasleen osasunean eta garapen pertsonalean. Hainbat gauza eskaintzen ditu: babesa, konpainia, aintzatestea, balorazioa eta dibertsioa. Lagungarria da balioen garapenerako, autokontrolerako eta erantzukizunak hartzeko. Halaber, lagungarria da konpartitzeko eta harremanak izateko. Baina, beste aldetik, estutu eta "etiketak jartzen" ditu. Modu horretan, onerako edo txarrerako eragiten du bizimodu osasungarriari dagokionez.

Jarduera honen bidez ikasleei ikusarazi nahi zaie erabakiak hartzea ez dela erraza, eta askotan taldeak eragina duela. Horretaz gain, agertu nahi zaie ezen, taldearen presioa izanik ere, jarrera desberdina duen pertsonak badituela zenbait aukera: taldearekin bat egitea, taldearen erabakiei atxikitzea, edo desberdina izatea. Adostasuna edo kontrako jarrera adieraz dezake, bere planteamendu batean oinarrituta, hura argudiatuz eta arrazoituz.

Gai horretan kontuan hartu behar dira adin eta genero desberdintasunak, baita migrazioek eragindako aldaketa soziologikoak ere. Izan ere, talde multikulturalak sortzen ari dira, eta jadanik ez dira lehen bezain uniformeak. Hori aberasgarria da, baina aldi berean konplexuagoa.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzeko, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeko begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.
- Oinarritzko trebetasunak garatzea informazio iturriak erabiltzerakoan, zentzu kritiko ezagupen berriak bereganatzeko begira.

ARLOA

6. Kultur aniztasuna baloratzea eta beste kulturekiko eta iritziekiko tolerantzia eta errespetuzko jarrerak agertzea, horiei buruzko iritziei uko egin gabe.
9. Hitzeko informazioa, informazio grafikoa, ikurren bidezkoa, estatistikoa eta karto-grafikoa bilatu, hautatu, ulertu eta erlazionatzea, betiere iturri desberdinetatik lortuta lortu nahi den helburuaren arabera tratatzea eta gainerakoei modu antolatu eta ulergarrian adieraztea.
10. Lanak taldean egitea eta jarrera eraikitzaile, kritiko eta tolerantearekin parte hartzea eztabaidetan, iritziak behar bezala arrazoitzea eta gizakiaren eta gizartearen arazoak ebazteko elkarrizketa baloratzea.
11. Gizarte demokratikoen funtzionamendua ezagutzea bereizkeriak eta bidegabeko jarrerak eta egoerak salatzea, eta eskubiderik gabeko herriekiko, gizarte taldeekiko eta gizabanakoekiko elkartasunez jokatzeko.

BERARIAZKOAK

- Talde bateko partaide izatearen garrantziaz jabetzea, abantaila eta desabantailez ohartzea.
- Taldeko kideen desberdintasunak onartzearen garrantzia baloratzea.
- Berdinen arteko taldeei buruz hausnartzea, norberaren eskarmentuarekin erlazionatuta.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Desberdina izatea, taldeari jarraitzea*". PIPES planeko 38. jarduera.
- 2. fitxa: "*Taldeak eta taldeen baitan erabakiak hartzea*".

Jarduera hau egiteko material hau erabili da: "¿Quién decide por ti?" izeneko 38. jarduera, PIPES plana, "Prevenir para vivir" izeneko programa, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción elkarte.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. "Desberdina izatea, taldeari jarraitzea" gaia duen Quinoren komikia banatuko da (1. fitxa).
2. Ikasleek komikia aztertuko dute, galdera hauetatik abiatuta:
 - Zer gertatzen da irudien lehenbiziko eta bigarren sekuentziekin?
 - Nola erantzuten du taldeak irudien hirugarren eta laugarren sekuentzietan?
 - Nola erantzuten du pertsonak taldearen aurrean?

3. Bateratze lana eta eztabaida.
4. Taldea bi talde berdinetan banatuko da. Batzuek partaide izatearen abantailen gainean pentsatuko dute, eta besteek desabantailen gainean.
5. Bozera maileak ondorioak azalduko ditu.
6. Banaka, taldean duten jokabideari buruz pentsa dezatela proposatuko zaie:
 - Nola sentitzen naiz taldean?
 - Nire burua eta besteak balioesten ditut?
 - Orokorki, taldean ongi ikusia dagoena beti laguntzen, inposatzen edo onartzen dut?
 - Eginkizun desberdina dut neska edo mutila izateagatik?
 - Bateratze lana eta eztabaida.
7. *"Taldeak eta taldeen baitan erabakiak hartzea"* izeneko fitxa irakurri eta ikasleek, etxean, idazlan bat eginen dute, honako izenburu honekin: *"Nire ustez, taldeak honela eragiten du nire erabakietan"*.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Gaur egungo munduan giza harremanek izan dituzten aldaketak azaltzea.
- Edozein gizartetan kultur aniztasuna positiboki balioestea.
- Beste talde sozial eta kulturalenganako errespetu eta tolerantzian oinarritutako jokabideak hartzea.
- Azaltzea zergatik bizi garen gizartean, eta taldeak pertsonengan nolako eragina duen.



Aurpegi bat jartzen ari zara?

Baina zertan ari zara?

Ohartzen zara denek berdin eginen bagenu hau infernua litzatekeela?

Horixe! Tristeek tristatuko gintuzkete beren aurpegi tristearekin!



Eta alaien aurpegiak inbidia emanen lieke larritueil

Eta urdurien aurpegiak lasaiak asaldatuko lituzke!

Eta haerretuek haerretu eginen gintuzkete, beren haerre aurpegiarekin!

Eta hori oso itxueia litzateke!

Eta antidemo-kratikoa!

Aurpegi bat jartzea!

Azer burutazioa!



QUINO

Badira talde mota desberdinak. Batzuetan harremanak dira garrantzitsuena (kuadrilla, lagunak, familia...) eta beste batzuetan helburu bat, xede bat, eginkizun bat betetzea izaten da garrantzitsuena (gazte elkarteak, aisialdiko taldeak...).

Nerabezaroan, lagun taldeak hainbat gauza konpartitzea ahalbidetzen du: aisialdia, aisia, sekretuak, idealak, sentimenduak, dibertsioa, kezakak, inkonformismoa, bihurrikeria, elkartasuna, erantzukizuna etab. Ekarpen garrantzitsuak egiten ditu: konfiantza eta laguntza, autoestimua, komunikazioa, osasuna eta garapen pertsonala.

Taldeen bizitzak taldeko partaideen beharra du. Pertsona bakoitza bakarra da, besteak ez bezalakoak. Bere baliabideak, ideiak, sentimenduak, trebetasunak, jokabideak... ditu. Hona hemen pertsona eta talde osasungarriak garatzeko tresna baliagarriak: elkar ezagutzea, onartzea, baloratzea; ideiak, sentimenduak, desirak eta eragin-truke positibo eta kalitatezkoak konpartitzea etab.

Taldeen bizitzan gertatzen diren fenomeno batzuk hauek dira:

Taldean betetzen dugun rola. Ekar ditzakegu adorea, laguntza, adostasunak, errespetua, proiektu positiboak etab., edo ekar ditzakegu nagusitasuna, eraso, intolerantzia, zatiketa etab.

Taldeak pertsona bat etiketatu dezake, eta etiketa horretatik abiatu jokatzeko edo hainbat egoeratan gertatzen dena interpretatzeko. Normalean jendea etiketatzen dugu, baina garrantzitsua da jakitea zein etiketa jarri ohi dugun, eta ea etiketa horrek kalte egin dezakeen.

Boterea taldearen barnean. Pertsona orok izan dezake bere eragina gai edo gune jakin batean. Eragin handiena duenak lidergoa duela esaten da, eta lidergoa bakarra edo partekatua izan daiteke. Boterea norberaren onerako erabil daiteke, edo batzuen onerako, edo talde guztiaren onerako, talde guztiaren lankidetzatza eta adostasuna bilatuta.

Taldearen funtzionamendua. Nola hartzen diren erabakiak ("nik hala esaten dudalako", adostasunez...). Lankidetzan edo lehian aritzen gara, elkarri entzun eta komunikatzen gara edo paso egiten dugu, elkarri oihu eta eraso egiten diogu.

Taldeak presioa egiten du "batasuna" izateko, denek batera erantzuteko, kohesio-natzeko. Etsi egin dezakegu, taldeak eskatzen diguna onartu, edo ezetz esan eta bereizi. Erabaki egokiena hartzeko baliagarria da gure aukerei buruz hausnartzea, abantaila eta desabantaila buruz, eta erabakiak honako hauen arabera aztertzea:

- Zein neurritan datorren edo ez datorren bat gure interes, ideia, balio, sinesmen eta besterekin.
- Zein neurritan errazten edo zailtzen duen beste pertsona edo talde garrantzitsuekiko harremana: beste lagun batzuk, familia...
- Zein neurritan laguntzen dion edo ez dion aukeratu dudana talde motaren garapenari.

Guk gerok!

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Gorputz Heziketa
3. MULTZOA:	Jokoak eta kirolak
BABESBIDEAK:	Elkar ezagutzea, komunikazioa eta aisia osasungarria

SARRERA

Aisia aberasgarria izan daiteke norberarentzat, eta hainbat ekarpen egin ditzake: gogobetetzea, atsedena, gozamina, harremanak, dibertsioa, parte-hartze soziala... Edo, aitzitik, pasibotasuna eta inertzia.

Gazteriari buruz 2000. urtean egin zen txostenaren arabera, asteko aisialdia murriztu egin da 1996tik 2000ra. 2000. urtean, 15 eta 19 urte arteko mutilek 27,5 ordu zituzten, eta neskek 25,1. Etxetik kanpo, mutilek neskek baino gogokoago dute kirola egitea, eta neskek mutilek baino gogokoago zinemara joatea eta bidaiak egitea. Etxean, bai mutilei bai neskei gustatzen zaie telebista ikustea, musika entzutea, deus ez egin eta atsedean hartzea, ordenagailuan aritzea... Baina neskei mutilei baino gehiago gustatzen zaie liburuak irakurtzea.

Gaur egun aisia lotuago dago merkataritzarekin, merkataritzak eskaintza zabala du aisian, saltoki-guneak topalekutarako erabiltzen dira etab.

Sentsazio desberdinak sentitzeko irrika adierazten da aisian. Gerta daiteke irrika hori betetzea, edo gerta daiteke etsipena eta ohikeria iristea. Astea bukatu da, eskolak bukatu dira, eta dibertitu nahi dut, gehien gustatzen zaidana eginez, eta oraintxe berean nahi dut. Baina, batzuetan, itxaropenen eta errealitatearen artean alde gaitza izaten da.

Alde hori ohikeriak sor dezake. Beste batzuetan inguruak aukera gutxi eskaintzen dituelako sortzen da. Baina inguruan nahiko lituzketen aukerak eraikitzen ikas dezakete nerabeek. Ez dute zertan etsi atzemandako gabezien aurrean.

Gizakiok ezin diogu grabitatearen legeari aurre egin eta hegan egin, baina hegazkinak egin ditzakegu, parapentean ibili, aerodelismoan jardun, edo, besterik gabe, tranpolin batetik igerilekura jauzi egin. Jarduera sorta zabala eskura izateak gure aisia aberats dezake.

"Jokoak eta kirolak" eduki multzoari dagokion unitatearen barnean sar daiteke jarduera proposamen hau.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- g) Ekimenerako adorea eta norberaren baitako konfiantza, partehartzea, zentzu kritikoa eta norberaren ekimena garatzea, eta halaber ikasten, planak egiten, erabakiak eta erantzukizunak bere gain hartzen ikasteko gaitasuna.
- b) Diziplinarako eta bakarka nahiz taldean ikasteko eta lan egiteko ohitura garatu eta sendotzea, ikasketa lana eraginkorra izan dadin nahitaezko baldintza gisa eta norberaren garapenerako baliabide gisa harturik.

ARLOA

1. Jarduera fisiko osasungarria definitzen duten ezaugarriak ezagutzea, baita pertsonen eta taldeen osasunerako ondorio onuragarriak ere.
2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea osasun baldintzak eta bizi kalitatea hobetzeko bitarteko bezala.
8. Errespetuzko, talde laneko eta kiroltasunezko trebetasunak eta gizarte jarrerak agertzea jardueretan, jokoetan eta kirolean parte hartzeko orduan, alde batera utzi-ta diferentzia kulturalak, sozialak, pertsonalak edo trebetasunekoak.

BERARIAZKOAK

- Ikas dezatela beren denbora librearen erantzukizuna beren gain hartzen eta aisialdia modu eraikitzailean erabiltzen.
- Ikasleek trebetasunak garatzea, beren aisia berek antola dezaten. Horrela, beren bizitzarako aberasgarri izaten ahalko da.
- Ikastetxean aisialdiko jarduera fisikoak antolatzea eta horietan parte hartzea, hori baliabidea baita denbora libre eta aisialdia erabiltzeko, harreman egokiak garatuta.
- Taldeko pertsonak elkar ezagut dezatela bultzatzea, antzeko zaletasunak etab. dituzten kideak aurkitzeko.

MATERIALAK-BALIABIDEAK

- Ikasleentzako 1. fitxa: "Jarduera antolatzea".
- Denbora, gutxi gorabehera:

Ordubete, saio osoa erabiltzen bada.

Kontuan harturik arloari dagokion denbora, praktikotasuna eta ikasleek duten mugitu beharra, jarduera hau bizpahiru saioaren hasieran edo bukatzean ere egin daiteke (10 edo 15 minutuan, aldioro).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

DBHko 2. mailako talde bakoitzarekin egin daiteke jarduera hau. Talde bakoitzak 2 jarduera edo gehiago antolatuko ditu, ikastetxearen ezaugarrien arabera. "Jokoak eta kirolak" unitate didaktikoaren zati izanen da. Hortaz, ikasleek aisialdiko jarduerak kudeatzeko duten gaitasuna ebaluatuko da.

1. Esan gelako ikasleei aisialdiko jarduerak antolatuko direla DBHko 1. eta 2. mailako talde guztientzat (gela kopuruaren arabera talde gehiagorentzat edo gutxiagorentzat antola daitezke).
2. Proposatuz ikasleei begiak itxi eta oroit ditzatela bizitzan ikasi dituzten gauzak: lorpenak, arrakastak eta erronka gaindituak. Eskatu orduan begiak irekitzeko, eta planteatu iezaiezu nerabezaroan erronka berriak dituztela, besteak beste aisia antolatzen ikastea eta aisiarako aukerak zabaltzea. Seguru badirela alternatiba asko gustuko izanen dituztenak.
3. Ikastetxearen baliabideak eta aukerak kontuan hartuta, eska iezaiezu aipa ditzatela jolas orduan egin nahiko lituzketen jarduera guztiak. Kirol jarduerak ahal dela, baina kulturalak, musikalak etab. baztertu gabe. Arbelean idatzi. Eskatu banan-banan hiru gogokoenei botoa emateko. Boto gehien ateratzen dituzten bostak identifikatu, eta galdegin taldeka jar daitezela, beren interesen arabera, eragin-truke eta harremana bultzatuz.
4. Kirol jardueren kasuan, ludikoak edo lehiadunak izaten ahalko dira. Bestalde, materiala uzten ahalko da, besterik gabe.
5. Gazte gehiago erakartzeko, jardueraren berri emateko kanpaina egin beharko dute. Talde bakoitzak dokumentu txiki bat prestatuko du, honako informazio hau emanaz:
 - Jardueraren izena eta definizioa.
 - Jardueraren xede diren pertsonak.
 - Baliabideak:
 - Giza baliabideak: izenak eta erantzukizunen eta eginkizunen banaketa (nork antolatzen duen, nork duten materialaren erantzukizuna, nork gainbegiratzen edo arbitratzen duten jarduera, nork egiten duen jardueraren segimendua).
 - Baliabide materialak: instalazioak eta behar den materiala.
 - Baliabide ekonomikoak: aurrekontua egitea.
 - Babesak: elkarteak, zuzendaritza, gorputz hezkuntzako departamentua, gurasoen elkartea...
6. Bukatzeko, aipa iezaiezu ezen gustuko jarduerak aurkitzeko modu bat horiek sortzea dela. Gure gizartean ditugun baliabide asko ekimen pertsonalaren ondorio dira, irabazi asmorik gabekoak, eta konpromiso sozialaren eta elkarlanaren bidezkoak.

EBALUATZEKO IRIZPIDEAK

- Ikasleak erakutsiko du gai dela ikastetxeko jarduera fisikoak antolatzeko eta horietan parte hartzeko (jolas orduan), aisialdia erabiltzeko baliabide gisa. Modu horretan harreman egokiak garatuko ditu (lankidetzaz, tolerantzia eta kiroltasuna; parte-hartzaile, ikusle zein antolatzaile izanik).
- Taldekideek elkar ezagutzea bultzatzen duten gorputz eta kirol jardueren funtzio soziala balioetsiko dute ikasleek. Jarduera horiei esker zaletasun berbera etab. konpartitzen dituzten ikaskideak ezagutuko dira.

JARDUERA ANTOLATZEKO FITXA			
JARDUERA			
EGINKIZUNAK ETA ERANTZUKIZUNAK			
	NORI ZUZENTZEN ZAION	BEHAR DIREN BALIABIDE MATERIALAK	JARDUERAREN AURREKONTUA
HAUSNARTZEA EGINKIZUNAK			
ARDURADUNAK			

Oharra: lankidetzako jarduera da, eta irakasleak ikasleak gidatuko ditu egin beharreko eginkizunetan.

Lehenbiziko egin beharreko eginkizunak zehaztuko dira, eta horien arabera ardura-dunak izendatuko.

1. Nork hartuko dut parte? Beste norbaitek ere parte har dezake (mutilak, neskak...)? Ba al dago norbait, jarduera komeni bai baina izenik emanen ez duena?
2. Zein material behar dira? Jarduera segurua den edo ez kontuan hartu dut? Baditugu behar diren baliabideak? Uzten ahal dizkigute?
3. Zenbat diru behar dugu? Nola lor dezakegu?
4. Nori zuzentzen zaio jarduera? Zer adierazi nahi diegu? Nola adierazi nahi diegu? Kontuan hartu al ditugu hizkera ez sexista erabiltzen den, transmititzen diren baliok...?

Entzuten dizut? Entzuten didazu?

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
1. MULTZOA:	Entzutea eta ulertzea, hitz egitea eta hizketan aritzea
BABESBIDEAK:	Onartzea, errespetua, komunikazioa eta harremana

SARRERA

Entzuten jakitea oinarrizko trebetasun soziala da, zeren bidea ematen du besteak ezagutzeko, onartzeko eta baloratzeko. Enpatia errazten du, eta beste baten larruan jarri eta haren sentimenduak ulertzea ekartzen du: gaixorik dagoen laguna, beste herrialde batetik etorritako kidea, gizon edo emakume izatea zer den, batzuek eta bestek zer arrazoi dituzten kirola egiteko, erretzeko edo ez erretzeko, alkohola edateko edo ez edateko, bizikletaz tarrapataka ibiltzeko etab. Halaber, trebetasun horrek gauza on asko errazten ditu: komunikazioa, pertsonen arteko eta taldeko kalitatezko harremanak, afektibitate eta sexu harremanak, adiskidetasun harremanak, gatazkak konpontzea, harmonia, bizikidetzatza, laguntasuna... eta beste hainbat.

Jarduera honen bitartez ikasleen hausnarketa eragin nahi da: zein alderdik ahalbidetzen duten ongi entzutea, zeinek oztopatzen duten, eta nola erraztu daitekeen komunikazio egokia izatea trebetasun hori erabiliz.

Garrantzitsua da besteenganako lotura eta errespetu sakona indartzea, bereziki mutilen kasuan, zeren, antza, emakumeek, beltzen kulturak eta beste sektore batzuek gaitasun eta trebetasun handiagoak garatu dituzte entzuteko eta egiaz garrantzitsuak diren aferei aurre egiteko.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzea, elkarrizketa erabiltzea.
- Ahoz nahiz idatzizko testu eta mezu konplexuak ulertu eta zuzen adieraztea.

ARLOKOAK

- Ahoz eta idatziz modu argi, zehatz, koherente eta egokian adierazten jakitea, jardue-
ra sozial eta kulturalaren testuinguru desberdinetan.

4. Ahozko hizkuntza jarduera sozial eta kulturean modu argi eta zehatzean erabiltzea, nolabaiteko arintasunez, modu espontaneoan eta kasuko egoerarako eta funtziorako modu egokian, errespetuzko eta lankidetzazko jarrera hartuz.

BERARIAZKOAK

- Hausnartzea zein garrantzitsua den errespetua eta besteei entzuten jakitea hainbat komunikazio harremanetan.
- Entzute aktiboa errazten eta zailtzen duten alderdiak aztertzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

1. eta 2. fitxak. *"Entzutea errazten edo zailtzen duten faktoreak"*.

Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioaren Eskolako Prebentzio Plan Integraleko (PIPES) 22. jarduera erabili da Entzuten dizut? Entzuten didazu?

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Hasteko, gela guztiari azalduko zaio zer lortu nahi den jarduera honekin, bere zergatia eta helburuak.
2. 1. fitxa banatu, eta eskatuko zaie, lehenik banaka eta gero 6ko taldeetan, idatz ditzatela bost ezaugarri, aurpegi-adierazpen, jarrera, jokabide etab., besteei egoki entzuteko lagungarri direnak. Esaterako: hizketan ari denari begiratzea, hari etenik ez egitea, esaten ari denaren interpretazio azkarrik ez egitea, hitz egiteko txanda itzarrotea, esaten ari denaren gainean pentsatzea etab. Ondoren, entzute egokia oztopatzen duten beste bost idatziko dira, esaterako: hizketan ari denari behin eta berriz etenak egitea, beste gauza batzuk pentsatzen edo egiten aritzea, etengabe beste norabait begiratzea, edo gorputzeko beste atal batzuetara etab.
3. 2. fitxa banatu eta bi zerrendak alderatzeko eskatuko zaie (entzute egokia laguntzen duten faktoreena eta hura zailtzen dutenena). Elkarren arteko erlazioa ikusiko dute, eta faktore garrantzitsuren bat falta den aztertuko.
4. Bateratze lana: talde bakoitzeko ordezkariak ekarpenak eta lortutako adostasunak azalduko ditu.
5. Azkenik, denborarik izanez gero, eguneroko egoerei buruz hitz egingen da: noiz gertatzen diren osasunari eragiten dioten entzute eta ez entzute egoerak. Bi egoera horiek batera aztertuko dira.

Zein dira lagungarrienak osasunerako, garapen pertsonalerako, bizikidetzarako eta gatazken konponketarako?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ikasleek hurbil dituzten gizarte eremuetan, ahozko eta idatzizko testuetako helburu eta ideia orokorra antzeman eta identifikatzea.
- Kontatu, azaldu eta laburtzea, erregistro egokia erabiliz, ideiak argi antolatuz eta enuntziatuak sekuentzia kohesionatuekin lotuz.
- Entzute aktiboaren praktikan trebatzea.
- Komunikazioa errazten duten estrategiak erabiltzea.

ENTZUTEA LAGUNTZEN DUTE	ENTZUTEA ZAILTZEN DUTE

ENTZUTEA: beste pertsona batek, egoera zehatz batean, esan, planteatu, bizi edo sentitzen duena ulertzen saiatzea da, haren larruan jartzea, haren ikuspuntua hartzea...

ENTZUTEA LAGUNTZEN DUTE	ENTZUTEA ZAILTZEN DUTE
<p>Denbora eskaintzen dut, lekua lasaia da...</p> <p>Beste pertsona onartzen eta balioesten dut, errespetatzen dut</p> <p>Onartzen dut komunikazioan ez diogula beti elkarri ulertzen, saiatu arren</p> <p>Entzuteko jarrera dut, arreta eskaintzen dut, haren larruan jartzen naiz, esaten duena eta zein aldarterekin esaten duen antzematen saiatzen naiz</p> <p>Ez dut eteten, nire txanda itxaroten dut</p> <p>Hobeki ulertzeko galdetu egiten dut</p> <p>Gorputzarekin entzuten ari naizela adierazten dut: hizketan ari denari begiratzen diot, buruaz baietz esaten dut, irribarre egiten dut...</p> <p>Entzuten ari naizela adierazten dut soinu eta hitz motzekin: bai, bale...</p> <p>Ulertzen dudala adierazten dut</p> <p>Ez dut epaitzen</p> <p>Ez dut interpretatzen</p> <p>Ez dut lasaitzen</p> <p>Ez dut konponbide azkarrik bilatzen</p>	<p>Alde egin behar dut, zalaparta handia dago...</p> <p>Beste "bainak" jartzen dizkiot: izan ere Amaia... Pedro halakoa baita...</p> <p>Pentsatzen dut ez dakiela ongi azaltzen</p> <p>Egiaz kontra egin nahi diot, esaten duenari kontra, nire ikuspuntuarekin alderatzen dut, nik esan, sentitu edo eginen nukeenarekin alderatzen dut, beste gauza batean pentsatzen dut</p> <p>Behin eta berriz etenak egiten ditut</p> <p>Nire buruari arrazoia emateko eta kontra jartzeko egiten ditut galderak</p> <p>Beste alde batera begiratzen dut, bere lepotik irri egiten dut, keinuen bidez arrazoirik ez duela adierazten dut, tontakeriak esaten dituela</p> <p>Ez diodala sinesten adierazten dut soinu eta hitz motzekin: bai..., bai, bai..., agian...</p> <p>Adierazten dut ez dudala ulertzen</p> <p>Epaitu egiten dut</p> <p>Interpretatu egiten dut</p> <p>Lasaitu egiten dut: ez kezkatu, hori ez da deus...</p> <p>Konponbide azkarra bilatzen dut</p>

Zapping-a aski dugu defendatzeko?

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
2. MULTZOA:	Irakurtzea eta idaztea
BABESBIDEAK:	Norbere buruaren ezagutza, autonomia eta erabakiak hartzea

SARRERA

Komunikabide sozialetako publizitateak garrantzia handia du norberaren osasun eta garapenean. Izan ere, bizimoduak eta jokabideak taxutzen ditu; jarrerak, balioak eta eredu soziokulturalak transmititzen ditu (gorputza eta edertasuna gurtzea, indibidualismoa, lehia, kontsumismoa, abiadura etab.); harremanetarako, komunikatzeko eta arazoak konpontzeko modu berriak bultzatzen ditu; produktu eta egoera batzuei mirarizko onurak egotzen dizkie osasunerako eta ongizaterako; bizitzako zenbait etapa positiboki baloratzen ditu (betiereko gaztetasuna), eta beste etapa eta talde sozial batzuk negatiboki (nerabezaroa, zahartzaroa, immigranteak...); eta, eredu maskulino eta femeninoen sorta zabalagoa eskaintzen badu ere, oraindik rol edo paper desberdinak esleitzen dizkie gizonei eta emakumei.

Jarduera honen helburua publizitatea aztertzea da, eta hark produktuei eta pertsonei egotzitakoa berrikustea. Gainera, erlazionatu nahi dira kontsumo konpultsibo eta kritikotasunik gabekoa eta egiazko beharrak. Hausnarketa erabiliko da horretarako, eta erraztuko da ikasleek beren kontsumoari buruz erabaki libreak eta arrazoituak hartzea. Ikasleek dituzten gaitasun eta baliabideen aldeko sentimendu positiboa sustatuko da. Zapping-a ez da nahikoa publizitatetik defendatzeko. Beste modu askotara ere transmititzen dira modelo soziokulturalak.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Gizon-emakumeen arteko diskriminazioa berekin dakarten estereotipoak arbuiatzea.
- e) Oinarrizko trebetasunak garatzea informazio iturriak erabiltzerakoan, zentzu kritiko-ko ezagupen berriak bereganatzeari begira.

ARLOKOAK

- 7. Komunikabideak eta informazioaren teknologiak gero eta autonomia handiagoz erabiltzea informazio eta iritzi desberdinak lortu, interpretatu, hautatu, prestatu eta baloratzeko.
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak analizatzea, balio-juzkuak eta aurreiritzi klasistak, arrazistak edo sexistak dakartzaten estereotipo linguistikoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Publizitateak erabilitako baliabide batzuk ezagutzea. Horretarako hainbat komunikabide sozialetan hautatutako iragarkiak elkarrekin alderatuko dira (telebista, aldizkariak, kaleko kartelak etab.).
- Norberaren kontsumoari buruzko erabakiak arrazoituta har daitezela bultzatzea. Horretarako, kritikoki aztertuko da publizitatea: iragarkiek transmititzen dituzten balio, jarrera eta estereotipoen gainean hausnartuko da.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Publizitatea aztertzeko gidoia*".
- Gelan egindako dosierra, hauekin egina: aldizkariak, argazkiak, merkataritzako katalogoak, iragarkiak etab.

PIPES planeko 11. jarduera ("¡Consume!") erabili dugu jarduera hau prestatzeko ("Prevenir para vivir" izeneko programa, Fundación de Ayuda contra la Drogadicción elkarteak).

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Talde txikia: lehenik helburuak eta jardueraren zergatia azalduko dira. Ondoren talde txikiak eratuko dira, bospasei lagunekoak. Iragarkiak aztertzeko fitxa emanen eta azalduko zaie, eta horrekin batera gelako dosierreko zenbait katalogo edo aldizkari. Dosier hori ikasle guztien ekarpenekin egingen da, jarduera egin baino egun batzuk lehenago.
2. Bateratze lana. Arbelean, sintesian, talde bakoitzaren ondorio orokorrak jasoko dira.
3. Dramatizazioa: berriz ere taldean, talde bakoitzak iragarki (edo kontrairagarki) bat asmatu beharko du, gelan antzezteko. Honako hauek sustatuko dituzte: bizimodu osasungarria, gizonen eta emakumeen arteko aukera berdintasuna, multikulturalitatearen balorazio positiboa etab. Ahal izanez gero, lehenago aztertutako produktu berarekin erlazionatuko dute.
4. Iragarkiak antzeztea.

***Oharra:** hainbat gairekin lotutako kontsumoa azter daiteke jarduera honetan. Esaterako, gai hauekin: osasuna (elikadura, botikak, alkohola, jarduera fisikoa, aisialdiaren erabilera), edertasun ereduak (argaltasuna, gaztetasuna, bizkortasuna, gorputz perfektuak), sexismoa (mutikoentzako jostailuak eta nesKentzako jostailuak, amaren egunerako opariak, etxekoandarearen rola, zuzendaritza postuak), immigrazioa, arrazismoa etab. Publizitatearen azterketa gai horietako batera muga daiteke, egokien zer jotzen den.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Irratiko eta telebistako informazioen garrantziaz ohartzea, eta ikasketa eginkizunak autonomoki betetzeko jarraibideei kasu egitea.
- Publizitate mezuak eta horien kontsumismorako akuilua kritikoki eta hausnarketa bidez aztertzea.
- Aurkezten dituzten aurreiritzi sexista, klasista eta bestelakoez jabetzea.

Testua**Irudia****Soinua****1. Osagai objektiboak.**

a) Testu baliabideak:

Mezu nagusia
(eslogana)

Mezu osagarria

b) Ikusmen-baliabideak:

Aurkezten duen
egoera.

Agertzen diren
objektu edo
personen
deskribapena.

Bestelakoak.

c) Soinu-baliabideak:

Erritmoa.

Soinuaren garrantzia.

Musika mota.

*Zein rol, balio
eta eredu
transmititzen
ditu?*

*Iragarkiak aztertu
ohi ditugu eta
jarrera kritikoa
izaten dugu?*

*Iragarriek gure
autonomia,
askatasuna eta
erantzukizuna
akuilatzen dute
edo gure bizitza
zuzentzeko
joera dute?*

2. Osagai subjektiboak

a) Zein da iragarkiaren ageriko mezua? Eta ezkutukoa?

b) Iragarritako produktuaren bidez ezarritako erlazioak (testua/irudia/soinua) eta egiazko kontsumitzaileekiko desberdintasunak

c) Iradokitzen dituen sentimenduak (poza, samurtasuna, intriga etab.) eta pizten dituen emozioak (prestigioa, aberastasuna, erotismoa etab.).

Publizitatearen manipulazioa

MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Matematika
2. eta 6. MULTZOA:	Zenbakiak, estatistika eta probabilitatea
BABESBIDEAK:	Autonomia, erabakiak hartzea eta besteak errespetatzea

SARRERA

Kontsumitzeko irrika eta beharra akuilatzea du helburu publizitateak. Haurrengan eta nerabeengan eragin nahi du, eta apetak sortu nahi ditu, nahiz eta bat ez etorri adinarekin, egoera ekonomikoarekin eta osasunarekin.

Publizitateak, maiz, bizimodu kaltegarriak gauza desiragarriekin lotzen ditu: dibertsioa, harremanak, arrakasta soziala eta sexuala, errendimendu fisikoa, kirola... Baita gazteen balioekin ere: askatasuna, bihurrikeria, dibertsioa, limurtzea...

Gizon eta emakume izatearekin lotutako rol, balio eta ereduak transmititzen ditu; kulturen arteko harremanei dagokienez, askotan asimilazioan edo bazterketan funtsatutako erlazioak islatzen ditu; herrialdeen arteko harremanei dagokienez, nagusitasunean eta boterean funtsatutako erlazioak etab.

Bizimodua, osasuna eta bizitza maneiatzeko modua baldintzatzen dituzte publizitateak eta komunikabide sozialek.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu eta gorputz hezkuntza eta kirola garapen pertsonal eta sozialean lagungarri gisa erabiltzea. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

2. Matematikaren bidez formulatu daitezkeen egoerak hauteman eta planteatzea, horiei aurre egiteko estrategia desberdinak prestatu eta erabiltzea eta emaitzak baliabide egokiak erabiliz aztertzea.

3. Errealitatea hobeki interpretatzeko bide ematen duten errealitateko alderdiak kuantifikatzea: informazioa biltzeko teknikak eta neurketarako prozedurak erabiltzea, datuak zenbaki mota desberdinak erabiliz aztertzea eta egoera bakoitzerako kalkulu egokiak hautatzea.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako matematikako gaitasunak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzaren baketsua.

BERARIAZKOAK

- Nerabezaroan publizitateak duen eraginari buruz hausnartzea.
- Publizitateak transmititzen dituen rol, balio eta ereduak identifikatzea, eta haiekiko jarrera kritikoa garatzea.
- Giza jarduerak manipulazioa erabiltzen duten egoeretan prozesu matematiko ikasiak aplikatzea.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Sarrera eta helburuak azalduko dira.
2. Pertsona bakoitzari fitxa bat emanen zaio.
3. Bakoitzak bere fitxa beteko du, eta elkarri ere laguntzen ahalko zaio, binaka.
4. Eraitza matematikoen bateratze lana egingen da.
5. 3. fitxako galderei buruzko eztabaida egingen da.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Datuak taula batean antolatzea, aztertzea.
- Datuak zatikietan adieraztea, eta zatikiak antolatzea.
- Portzentajeak kalkulatzeko.
- Hainbat daturen batez bestekoa aurkitzea.
- Publizitateak transmititutako hainbat osagai identifikatu eta aztertzea.

Tabakoaren publizitatea egiteko debekua 1975. urtean agindu zen Norvegian, 1978. urtean Finlandian, 1990. urtean Zeelanda Berrian, 1993. urtean Frantzian eta 2005. urtean Espainian (28/2005 Legea).

1996. urtean tabakoaren kontsumoa % 36 jaitsi zen Finlandian, % 21 Zeelanda Berrian eta % 14 Frantzian.

a) Banatu aurreko datuak taula honetan:

HERRIALDEAK			

b) Demagun urtero jaitsiera berbera gertatu dela:

1. Urtero zenbatekoa izanen litzateke jaitsiera herrialde bakoitzean?
2. Zein herrialdek izan du urteroko jaitsierarik handiena?
3. Zein da urteroko jaitsieraren batez bestekoa herrialde horietan?
4. Espainiak gainerako herrialdeen batez bestekoak bezala funtzionatu izan balu, zein jaitsiera esperoko genuen 1996an?

Esan bezala, tabakoaren publizitatea, sustapena eta tabako konpainiek ekitaldiak babestea debekaturik dago Espainian, 2005eko abendutik. Espainian aurretik zegoen tabakoaren publizitatea aztertuta, ikusten da ondoan izaten zituela sexu, abentura eta kirol lorpenei buruzko artikulua, eta erlazionatu nahi zen artikulua kolore berdina izaten zuela.

Garai hartan nerabeek eta gazteek gehien irakurtzen zituzten aldizkariak aztertuta, hauxe aurkitzen dugu:

- 5 iragarkik ondoan dute adin horietarako erakargarriak diren abenturei buruzko artikulua. Esaterako, ibilaldi bat basamortu batean (Ameriketako mendebaldeko basamortuaren itxura du), 4 x 4 ibilgailu batean. 10 lagunetik 3 dira emakumeak.
- 6 iragarkik ondoan dituzte sexuari buruzko artikulua interesgarriak. 10 lagunetik 8 dira emakumeak.
- 4 iragarkik ondoan dituzte gizartean arrakasta duten pertsonen buruzko erreportajeak. 10 lagunetik 9 dira gizonak.
- 7 iragarkik dituzte ondoan kirol munduko pertsonaia handiak. Denak dira gizonak.
 - a) Zenbat iragarki aztertu dira denera?
 - b) Adierazi zatiki bidez zenbat iragarki dauden abenturei buruzko artikuluen ondoan.
 - c) Adierazi zatiki bidez zenbat iragarki dauden sexuari buruzko artikuluen ondoan.
 - d) Adierazi zatiki bidez zenbat iragarki dauden arrakasta sozialeko artikuluen ondoan.
 - e) Adierazi zatiki bidez zenbat iragarki dauden kirol munduko pertsonaiei buruzko artikuluen ondoan.
 - f) Ordenatu aurreko zatikiak balio txikienetik handienera.
 - g) Denera, emakumeen zein portzentaje agertzen da iragarkietan?
 - h) Denera, gizonen zein portzentaje agertzen da iragarkietan?
 - i) Zein iragarki motak du emakumeen portzentajerik handiena?
 - j) Zein iragarki motak du emakumeen portzentajerik txikiena?

Eman zure iritzia hauei buruz:

Zein desberdintasun aurkitzen dituzu emakumearen eta gizonaren rolen artean tabako iragarkietan? Zein iritzi duzu horri buruz?

.....

.....

.....

Publizitateak "ereduak", "kanonak" zabaltzen ditu. Berdintzen gaitu? Geure buruari ulertzen laguntzen digu? Dibertsitatea ulertzen? Besteak errespetatzen?

.....

.....

.....

Idatzi zein teknika erabiltzen duen publizitateak bere produktuak eros ditzagun, komeni ez bazaizkigu ere.

.....

.....

.....

Nola eragiten du publizitateak?

.....

.....

.....

Nola sentitzen gara gure irizpideari jarraituz erabakitzen dugunean?

.....

.....

.....

DBHko

2.a

Bizimodu
osasungarriak

DBHko 2.a		BIZIMODUAK			
		JARDUNA ETA ATSEDENA	ELIKADURA	DROGEKIKO HARREMANA	SEXUALITATEA ETA AFEKTIBITATEA
NATUR ZIENTZIAK	Bokata partekatzen				
	Zer uste duzu honetaz guztiaz...?				
GIZARTE ZIENTZIAK	Behar dugun gorputza				
	Tabakoak osasunean duen eragina				
GORPUTZ HEZKUNTZA	Nire GMI, MB eta JGE aztertzeko				
	Mugitu eta erlaxatu				
HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Estresa gora eta estresa behera				
	Ardoaz eta edanaz				
	Jarrai dezagun sexuaz hitz egiten				
MATEMATIKA	Badakigu zertaz ari garen?				
	Nola jokatu dugu? Nola ikusten gaituzte?				
	Zertan egiten digu on gorputz jarduerak?				

Bokata partekatzen



MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Natur Zientziak
5. MULTZOA:	Bizia jardunean
BIZIMODUAK:	Elikadura

SARRERA

Bizitza guztian iraunen duten elikagaietarako gustuak sortzen dira haurtzaroan eta nerabezeroan. Horregatik, dietarekin lotutako lorpenak eta akatsak garrantzitsuak izanen dira etorkizunean.

Osasungarri jatea eskolan ikasten ahal den ohitura da, eta ona da hobeki sentitzeko, norberaren burua zaintzeko, osasuna hobetzeko eta gaixotasunei aurea hartzeko.

Gure ikasleetako asko gosaldu gabe etortzen dira gelara. Eta gosaria eguneko otordurik garrantzitsuenetako bat da, derrigorrezkoa arreta jartzeko eta buru-lana egiteko, gaueko barauaren ondoren. Behar bezalako gosari batek hauek izan behar ditu: fruta, esnea edo eratorriak, eta ogia, galletak edo zerealak.

Gaur egun opileria industrial eta litxarreriak betiko ogitartekoa ordeztzen ari dira. Kaloria huts, koloregai eta gantz saturatuz beterik egoten dira. Gainera, otorduetan ogirik ez jateko ohitura zabaltzen ari da. Halaber, uraren ordezkolak, limonadak etab. erabiltzen ari dira. Azukre edo eztitzaile asko dute, eta ez lirateke lehiatu behar edari osasungarri eta naturalenarekin, urarekin alegia.

Gizakiak ingurunetik lortzen duen baliabide nagusietakoa dira elikagaiak. Lurra eta itsasoa ustiatzeko modu asko daude, eta ingurumenarekiko hainbat erlazio eta zainketa eskatzen dituzte.

Beharrezkoa da ekoizpen eta kontsumo iraunkorrean aurrera egitea, arriskuan jar ez ditzagun etorkizuneako belaunaldien eta herrialde pobreen beharrak.

Elikagaien ontzi eta bilgarriek zaborra asko handitzen dute. Ahalik eta gehien berreskurabili eta bereizi behar da. Aluminiozko papera egiteak kostu handia du eta ingurumenari kalte handia egiten dio. Biosferak ezin jasan du egunero milioika ogitartekoren bilgarriak eta milioika edari lata zaborretara botatzea.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Betebeharrak erantzukizunez beren gain hartzea, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoekiko begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzea, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeari begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu.

ARLOKOAK

8. Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Elikaduraren inguruko bizipenak eta esperientziak adieraztea eta konpartitzea.
- Elikadura orekatuaren oinarriko alderdiak ezagutzea eta norberaren gorputza zaintzearekiko jarrera positiboa garatzea.
- Desberdintasun indibidualak eta kulturalak errespetatzea.
- Aitortzea denok dugula elikatzeko eskubidea, eta horretan denok dugun erantzukizuna eta pertsonalki konprometitu beharra.
- Kontsumismoak ingurumenean dituen ondorioak ulertzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1., 2. eta 3. fitxak.
- Azken kartelerako kartoi mehea.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

1. Aurretik, egunen batean jolas orduan hamarretakoa truka edo konparti dezatela proposatuko da. Ahal dela, kultura desberdinen artean egin daitezela trukeak. Zoriz egin daiteke, edo komenigarrien irizten den moduan. (Kontuan izan musulmanek ez dutela zerrikirik janen).
2. Pertsona bakoitzari fitxa bat banatuko zaio.

3. 1. fitxa egin eta bateratze lana eginen da. Pertsona bakoitzak ahoz gora irakurriko du bere idatzia, eta gainerakoek beren ekarpenak egiten ahalko dituzte. (Ez da onartuko hitz mesprexuzkorik edo mingarririk).
4. 2. fitxa taldeka landuko da, eta gero bateratze lana eginen. Eztabaida hasiko da, eta ondorio egokietara iristeko motibatuko dira ikasleak. Interesgarria izan daiteke nesken eta mutilen arteko elikadura ohiturak alderatzea.
5. 3. fitxa taldeka landuko da, eta ondorio orokorrak aterako dira. Eztabaida hasiko da eta adostasun handiena lortu duten ondorioak idatziko dira arbelean. Koadroan agertzen direnak ere erantsiko dira.
6. Gelan jartzeko kartela prestatuko da. Ondoko edukiaren antzekoa izanen du, baina azkeneko bateratze laneko ondorioetara moldatuko da.

Gosaltzen ez badugu buruak gaizki funtzionatzen digu, okerrago ikaste da.

*Egunean gutxienez 5 aldiz jan behar dira frutak edo barazkiak.
Esaterako: zuku natural bat gosarian, fruta bat edo bi, ogitartekoarekin batera, hamarretakoan edo merenduan, eta entsalada edo barazkiak bazkarian edo afarian.*

*Bazkarian eta ogitartekoetan ogia jan behar da opileria eta litxarrerien orde, eta egarria naturaren gauzarik hoberenarekin ase, urarekin.
A! eta telebista gutxiago eta kirol gehiago.*

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Gosari, hamarretako eta merendu orekatuekin lotutako elikagaiak identifikatzea.
- Litxarrera, opileria eta edari azukredun gehiegi kontsumitzeak ekartzen dituen desorekak ezagutzea.
- Beren kontsumo ohiturek ingurumenean dituzten ondorioez jabetzea.

Hamarretakoa konpartitzeko edo trukatzeko esperientzian sentitutakoa idatziko du bakoitzak. Gero ahoz gora irakurri eta horri buruz hitz egingen da.

Gehien gustatu zaidana:

.....
.....
.....

Gutxien gustatu zaidana:

.....
.....
.....

1. Hamarretakoa edo merendua egiteko, hau da hoberena:

Dirua eman eta neronek erosiko dut txokolatezko palmera, poltsa edo opiltxoren bat.

Etxetik ogitartekoa ekarri edo jolas orduan erosi.

Fruta jan.

.....jan.

Ez da beharrezkoa ordu horretan deus jatea.

2. Zure ustez zein da ogitartekoa biltzeko modurik hoberena?

Ordena itzazu zergatia azalduta.

Aluminiozko paperean.

Paperezko zapi batean, gainetik egunkari papera duela.

Plastikozko poltsa edo lamina batean.

Bizkar-zorroan sartzea, deusetan bildu gabe.

Beste bat

1.

Honengatik:

2.

Honengatik:

3.

Honengatik:

4.

Honengatik:

3. Handitzeko adinean, osasunerako hoberena hau da:

(Aukeratutako erantzuna seinalatu).

Egunean 3 otordu egitea.

Egunean 5 otordu egitea.

Gogoa duzun aldioro jatea.

4. Hau da eguneko otordurik garrantzitsuena:

Gosaria.

Hamarretakoa.

Bazkaria.

Merendua.

Afaria.

5. Gosaria:

Garrantzi gutxien duen otordua da. Garrantzitsuagoa da eskolara garaiz iristea.
 Gau guztia lo eman ondoren, okerren egiten digun otordua da.
 Gure zerebroak hobeki funtzionatzen du ongi gosaldu badugu.
 Gosaldu ezean, errazagoa da obesitatea garatzea.

6. Gosaltzeko zer jaten du taldeko kide bakoitzak?

NESKAK**MUTILAK**

7. Zuen herrialdean zein da gosari ohikoena?

Herrialdeak

.....

Herrialdeak

.....

Herrialdeak

.....

Herrialdeak

.....

8. Jarri edariak ordenan, osasungarrien jotzen duzunik kaltegarrien jotzen duzunera.
 Jarri lehenik otorduetarako edo egarria kentzeko hoberena iruditzen zaizun edaria.

Kola edariak.
 Laranja edo limonadak.
 Fruta zuku egin berriak.
 Botila edo kutxetan dauden zukuak.
 Ura.

- 1., honengatik:
- 2., honengatik:
- 3., honengatik:
- 4., honengatik:
- 5., honengatik:

9. Litxarrieriak eta gozokiak...

Gelan urduriago egotea ekar dezakete, eta arreta zaildu.
 Gizendu egiten dute, osasunerako beharrezkoak diren substantziak ekarri gabe.
 Onak dira hamarretakoa edo merendua ordezkatzeko.
 Egunero jan daitezke.

10. Munduan bada jendea egunean otordu soil bat bakarrik egiten duena, eta ez egunero.

Zure ustez horrek badu zerikusirik gure kontsumismo eta xahutzeekin?

.....

.....

.....

.....

.....

Zure irudituan nola lagun dezakegu beren egoera hobetzeko?

.....

.....

.....

.....

.....

Nola alda ditzakezue elikadura eta kontsumo ohiturak, hobetzeko konpromisoa harturik? Idatzi 5 esaldi, atera dituzten 5 ondorio nagusiekin.

.....

.....

.....

.....

.....

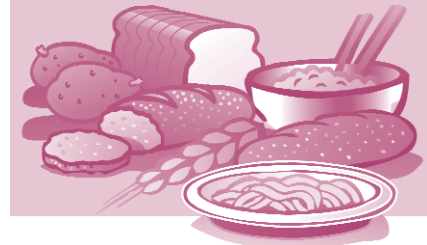
.....

.....

.....

.....

.....

FRUTAK**BARAZKIAK
ETA FRUTAK****OGIA, ZEREALAK
ARROZA ETA PASTA**

Zer iritzi duzu honetaz guztiaz...?



MAILA:	DBHko 2. maila
ARLOA:	Natur Zientziak
5. MULTZOA:	Bizia jardunean
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Denok gara sexudunak, jaiotzetik heriotza arte. Sexualitatea gure izaera sexuduna adierazteko modu bat da. Halaber, sexualitatea munduan gizon edo emakume gisa bizitzeko modua da. Sexualitateak ez ditu barne hartzen soilik organo genitalak, koittoa edo ugalketa. Komunikatzeko eta sentimenduak, desirak eta gozamina adierazteko modua ere bada. Horregatik gure osasunarekin zerikusia du. Desirak harremana eta gozamina bilatzera bulkatzen gaitu. Hainbat modutan lor daiteke gozamina, ez soilik baginako penetrazioaren bidez.

Pertsona batzuek sexu harremanik ez izatea edo horiek atzeratzea erabakitzen dute. Sexu harremanak izatea ez da derrigorrezkoa.

Pertsona batzuek beren burua laztanduta lortzen dute gozamina. Masturbazioaz ari gara. Norberaren burua maitatzeko beste modu bat da.

Zenbait lagunek elkar laztantzen eta estimulaten dute, koittoa egin beharrik gabe. Sexu harreman horiek gozamen handia ekar dezakete, eta ez dute arriskurik haurdun gelditzeko edo sexu infekziorik sortzeko.

Zenbait lagunek koittoa egiten dute beren sexu harremanetan. Biek hala nahi badute, eta preserbatiboa beti erabiltzen badute, modu egokian, ez dute arriskurik haurdun gelditzeko edo sexu infekziorik kutsatzeko.

Preserbatiborik gabe baginako, ahoko edo uzkioko penetrazioa izanez gero, osasunerako arrisku handiak izan daitezke (nahi gabe haurdun gelditzea, sexu infekzioak kutsatzea...).

Zenbait lagunek sexu bereko pertsonak dituzte gogoko. Jende gehiena heterosexuala da nagusiki, baina hala ere neurri handiago edo txikiago batean sexu bereko pertsonak gustuko dituzte. Dena den, gure kulturak eta hezkuntzak horretaz ohartzea galarazten die. Nagusiki homosexualak diren pertsonak ez dute zertan nabarmendu beren itxura, keinu edo hitz egiteko moduarengatik, eta ez dute nahitaez beste sexuko pertsonekin identifikatu behar.

Edonola ere, harremanak askoz ere osasungarriago, gozagarriago eta atseginagoak izanen dira baldin eta biek hala nahita egiten badira, leku egoki eta lasaian, eta alkoholen edota drogen eraginpean izan gabe.

Sexualitateak ondorio biologiko, psikologiko eta sozial asko ditu. Gizarte guztiek arautu dute sexualitatea. Sexu adierazpenak eta jokabideak anitzak dira funtsean. Bakoitzak berea du, eta errespetua merezi du. Hortaz, sexualitatea hainbat modutan adieraz daiteke, betiere bestearen askatasuna eta duintasuna aintzat hartuta.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Sexuen arteko diferentziak eta haien arteko eskubide eta aukera berdintasuna aintzat hartu eta errespetatzea. Gizon-emakumeen arteko diskriminazioa berekin dakarten estereotipoak arbuizatzea.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatu, gorputzaren zainketa eta osasunerako ohiturak sendotu. Sexualitatea bere aniztasun guztian ezagutu eta pertsonarentzat duen garrantzia balioestea. Osasunarekin, kontsumoarekin, bizidunen eta ingurumenaren zaintzarekin lotura duten ohitura sozialak kritikoki aintzat hartzea, horrela haiek zaindu eta hobetzen laguntzeko.

ARLOKOAK

- 8. Pertsonen eta komunitatearen osasuna sustatzearen aldeko jarrerak eta ohiturak garatzea; horretarako, elikadurarekin, kontsumoarekin, drogazaletasunarekin eta sexualitatearekin zerikusia duten alderdietan gaur egungo gizarteak dituen arriskuei aurre egiteko estrategiak eskuratzea.

BERARIAZKOAK

- Ikasleek sexuaren gainean dituzten aurrekontzeptuak aztertzea.
- Nahi ez diren haurdunaldiak eta GIBaren kutsatzeak saihesten laguntzea.
- Norberaren burua positiboki onartzea, gizon edo emakume gisa.
- Genero-rolak ezagutzea eta desberdintasunekin kritikoa izatea.
- Sexu desiraren eta jokabideen joera desberdinak ezagutzea eta errespetatzea.
- Sexualitatearen funtzioak pertsonaren barnean integratzea: ugalketa, harremana eta jolasa.

JARDUERA EGITEKO IRADOKIZUNAK

- 1. Ikasleak 4 laguneko taldeetan antolatu (sexu berekoak izan daitezela, ahal dela), eta lagun bakoitzari 1. eta 2. fitxaren ale bat eman.
- 2. 20 minutu emanen zaizkie irakurtzeko eta 5 sailen erantzunak adosteko. 1, X edo 2 markatuko da, kasu bakoitzean lortutako adostasunaren arabera.

3. Bateratze lana eginen da ondoren. Lehenik talde bakoitzaren erantzuna jasoko da arbelean, eta gero talde bakoitzak bere iritzia defendatuko du baterako eztabaida batean. Ahal bada, eztabaida gidatuko da, ikasleak berak ondorio egokietara irits daitezen, betiere gai bakoitzak onartzen duen malgutasuna aintzat hartuta.
 - Mutilak eta neskak gara. Nola sentitzen gara? Rolak malgutasuna indartu, maskulinitateaz eta feminitateaz haratago.
 - Sexu afektuak, erakarpena, desira, maitemintzea etab. sentitzen hasten ahal gara. Sentimendu eta sentsazio aukera zabal-zabala irekiko zaigu. Batzuetan ustekabea sortzen ahalko digute, eta integratu beharko ditugu.
4. Bateratze lana atal guztien ondoren egiten ahal da, edo bitan zatitu, eta atal bakoitzaren ondoren egin bateratze lan bat.
5. 2. fitxa banatuko da ("Nola jartzen da kondoia?"), eta 5 minutu utziko zaizkie esaldiak ordenatzeko. Horretarako, esaldi bakoitzaren aurrean ordena zenbakia idatziko da lapitzez.
6. Bateratze lanean eztabaida gidatuko da, ikasleak sekuentziario egokira irits daitezzen.
7. Pertsona bakoitzak esaldiak ordena egokian kopiatuko ditu 2. fitxan.
8. Sarreraren eta helburuen edukia irakurri eta komentatuko zaie ikasleei.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Sexualitateak betetzen dituen funtzioak ezagutzea.
- Preserbatibo bat jartzeko eman behar diren urratsak deskribatzea ordenan.

1= alde

X= zalantza

2= kontra

I. SEXU HARREMANAK

1. Maitasunik gabeko harremana ez da gogobetegarria.	1	X	2
2. Hilekoa izaten denean edo haurdunaldian ez da sexu harremanik izan behar.	1	X	2
3. Edozein adinetan dela ere, penetrazioa duten harremanak dira osoenak eta gogobetegarrienak.	1	X	2
4. Alkoholak eta beste droga batzuek sexu gaitasuna handitzen dute.	1	X	2
5. Sexu harremana erabat gogobetegarria izan daiteke, nahiz eta neskak gozamenik ez sentitu.	1	X	2
6. Orgasmora batera iristea da bikote ooren helburua.	1	X	2

II. MASTURBAZIOA

1. Mutilen kontua da masturbazioa.	1	X	2
2. Gehiegi masturbatzea arriskugarria da osasunerako.	1	X	2
3. Masturbazioa ongi dago, baldin eta sexu harremanak izateko bikoterik ez bada.	1	X	2
4. Inoiz masturbatu ez denak gero arazoak izan ditzake bikotearekin orgasmora iristeko.	1	X	2
5. Ez nuke bikotekide izan nahi masturbatzen den neska bat.	1	X	2

III. HIESa

1. Sexu harremanik ez izatea edo beti lagun berarekin egitea da HIESa saihesteko bide hobereana.	1	X	2
2. Soilik harreman homosexualetan edo prostitutekin izandakoetan dago HIESaz kutsatzeko arriskua.	1	X	2
3. Penetratorik gabeko sexu harremanek ez dute HIESaz kutsatzeko arriskurik.	1	X	2
4. Ongi erabilitako kondoiak beti babesten du HIESaz.	1	X	2
5. Ezin da HIESa duen pertsona bat besarkatu edo musukatu kutsatzeko arriskurik gabe.	1	X	2

IV. HOMOSEXUALITATEA

1. Homosexualak beren keinu, jarrera eta hitz egiteko moduarengatik nabarmentzen dira.	1	X	2	
2. Nerabezaroan esperientzia homosexuala izateak helduaroko sexu bizitza baldintzatu dezake.	1	X	2	
3. Homosexualitatea honako hau da: naturaren kontrakoa <input type="checkbox"/> desbideratzea <input type="checkbox"/> osasunerako kaltegarria <input type="checkbox"/> osasungarria <input type="checkbox"/>				
4. Bikote homosexualak zuhurrago jokatu behar dute jendarean maitasuna adierazteko.	1	X	2	
5. Pertsona gehienak gara homosexualak neurriren batean.	1	X	2	

V. METODO ANTIKONTZEPTIBOAK

1. Metodo antikonzeptiboek HIESaz ere babesten dute.	1	X	2	
2. "Atzerako martxa" metodo antikonzeptibo baliozkoa da.	1	X	2	
3. Biharamuneko pilula eta abortua metodo antikonzeptibo baliozkoak dira.	1	X	2	
4. Kondoia, ongi erabilia, metodo antikonzeptibo segurua da, eta ez du osasunerako ondorio txarririk.	1	X	2	
5. Sexu harreman bat, kondoia erabilia, ez da hain gogobetegarria inondik ere.	1	X	2	

Ekintza bakoitzaren aurrean jarri zenbaki bat zein ordenatan egin behar den adierazteko, eta ondoren kopia itzazu azpian:

Kondoia zakilaren gainean hedatu

Eiakulazioa (hazia isurtzea)

Kondoia punta estutu esku bereko erpuaren eta erakuslearen artean, airea kentzeko.

Kitzikapen sexuala (berotzea)

Koitoa (zakila baginan sartzea)

Erekzioa (zakila gogortzea)

Zakila baginatik ateratzea

Erekzioa galtzea

Erlaxatzea

Kondoia oinarritik eustea

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....
- 9.....
- 10.....



Behar dugun gorputza



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Gizarte Zientziak
2. MULTZOA:	Gizartea
BIZIMODUAK:	Elikadura

SARRERA

Gure gizartean gero eta gehiago dira elikaduraren nahasteak; horien ondorioz agertzen dira gehiegizko elikadurari edo orekarik gabeko elikadurari lotutako gaixotasunak, baita elikadura-portaeraren inguruko gaixotasunak ere, hala nola anorexia edo bulimia. Asko dira elikatzeko moduan eragina duten faktoreak. Badira faktore sozialak eta soziokulturalak, adibidez, argaltasunean oinarritutako edertasun ereduak, bizi erritmo bizkorrak edo lan eta aisia gero eta sedentarioagoak, besteak beste; faktore pertsonalak, esate baterako autoestimua maila edo nork bere buruaz duen gorputz-irudia; ingurune hurbileneko faktoreak, hala nola familia, lan edo eskola faktorea. Faktore horiek guztiak aldatu egin dezakete janariaren erabilera osasungarria izan behar lukeena; prozesu zuzena berreskuratu beharra dago.

Adin honetan, gehiegizko pisuaren eta obesitatearen prebalentzia handiagoa da mutilengan. Zenbait azterketatan ikusienez, mutilek neskek baino maizago uste dute pisu egokia dutela, eta neskek gehien sentitzen dutenak pisua galdu behar luketela eta sarrien esaten dutenak dieta egiten ari direla. Gorputzaren gurtzarako presioa handiagoa da nesken artean, nahiz eta gora doan mutilen artean ere.

Nerabegaroko aldaketa fisikoak direla eta, adin horretan elikagaien ingestak garrantzi berezia du. Beharrezkoa da dieta askotarikoa eta orekatua izatea, fruta eta barazki ugari jatea eta koipe eta azukre gutxi; halaber, egunean bost otordu egin behar dira. Gosaria (fruta, esnekiak, eta ogia, zerealak edo galletak) eta hamaiketakoa (ogitartekoa, poltsa edo gozokiak baino gehiago) garrantzitsuak dira eskolako errendimendurako.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- Betebeharrak erantzukizunez hartzea beren gain, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoenganako begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzeko, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeko begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratikoaz baliatzeko prestatzea.
- Informazio iturriak erabiltzeko oinarritzko trebetasunak garatzea, sen kritikoarekin ezagutza berriak lortzeko.

- l) Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketarekin eta ingurumenarekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoan baloratzea, eta haiek iraunarazten eta hobetzen laguntzea.

ARLOKOAK

6. Kultura aniztasuna baloratzea eta beste kulturekiko eta iritziekiko tolerantzia eta errespetuzko jarrerak agertzea, horiei buruzko iritziei uko egin gabe.
9. Bilatu, aukeratu, ulertu eta erlazionatzea ahozko informazioa, informazio grafikoa, ikonikoa, estatistikoa eta kartografikoa, hainbat iturritatik ateratakoa [...] lortu nahi den helburuaren arabera lantzea eta besteei jakinaraztea modu antolatu eta ulergarrian.
10. Taldean lanak egitea eta jarrera eraikitzaile, kritiko eta tolerantearekin eztabaidetan parte hartzea, iritziak behar bezala arrazoitzea eta gizakiaren eta gizartearen arazok ebazteko elkarrizketa baloratzea.

BERARIAZKOAK

- Norbera bizi den gizartearen ezaugarriak identifikatzea.
- Gizartean bizi beharra onartzea eta giza taldeak gizon eta emakumeen bizitzan duen eragina ulertzea.
- Bizi garen gizartearen ereduari kritika egitea.
- Gorputzkeren aniztasuna baloratzea elementu aberasgarri gisa.
- Gorputzari eta horren zainketari buruzko jarrera positiboa garatzea.
- Gorputzaren gurtzan oinarritutako gizarte erduei buruzko jarrera kritikoa sustatzea.
- Bizimodua dela-eta gure gizartean nagusitzen ari den joera sedentarioari buelta ematea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- Prentsako albisteak; irudiak.
- 1. Fitxa: "eta 2. fitxa: *"Bidezko merkataritzak on egiten dit"*.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

Aldez aurretik, etxean, modaren, publizitatearen eta elikaduraren inguruko albisteak bilatuko dituzte.

1. Hasiera: 5 minutu. Aldez aurreko ideiak arakatu. Hitz egin gai hauetaz talde handian: egiazko irudia/irudi determinatua. Zein izan behar da gure iparra?

2. Garapena: 45 minutu. "Gorputz irudi osasuntsua komunikabideetan". Talde txikietan lan egingen da, erakusten den irudi idilikoaren gaineko lantxo batetik jasotako albisteetatik abiatuta, gorputzaren gurtzak ekar ditzakeen ondorioez. Presio bera ote dute mutilek eta neskek? Erantsitako El País egunkariko artikuluak erabiltzen ahal dira.
3. Itxiera: 10 minutu. Ondorioak. Nork bere burua zaintzeko neurriak gogoratu.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Mendebaldeko gizartearen ezaugarri nagusiak azaltzea.
- Bizi garen gizarte ereduak osasunarentzat dituen ondorio negatiboak azaltzea.
- Dieta orekatua osasunarentzat komenigarria dela onartzea.
- Janarien erabilera okerrari lotutako gaixotasun nagusien sintomak eta garapena eza-gutzea.
- Publizitatearen hizkuntza ezkutua eta ez hain ezkutua ulertzea.

Modak bidezko merkataritza aldarrikatu du Casa Encendidan

“Bidezko modaren aldeko I. desfilea egin da Madrilgo zentro horretan”.

“Modak ere herrialde pobreetako langileen eskubideak aldarrikatzeko balio dezake. Casa Encendida zentroak iragan ostiralean bidezko modaren aldeko lehen desfilea aurkeztu du. Afrika, Asia eta Latinoamerikatik ekarritako diseinuak erakutsi dira; denak egin dira bidezko merkataritzaren irizpideei jarraituz. Bidezko merkataritzak bermatzen du Hegoaldeko milaka ekoizlek bidezko soldatak kobratuko dituztela beren lanaren truke.

Bidezko Merkataritzaren Estatuko Koordinakundeak (CECJ) eta Caja Madrid-en Gizarte Ekintzako Casa Encendida zentroak antolatu dute desfilea, eta laguntzaile izan dituzte bidezko merkataritzako zenbait erakunde: Alternativa 3, Comercio para el Desarrollo (COPADE) fundazioa, Ideas, Intermón Oxfam eta SETEM Madrid. Bidezko merkataritzak bermatu egiten du, halaber, lan egiten dutenek bizimodu duina dutela eta errespetatu egiten direla bai haien lan eskubideak eta bai generoen arteko berdintasuna ere, ingurumena zaintzen dela eta haurrak ustiatzen ez direlako bermea ahaztu gabe.

CECJ koordinakundea - 34 erakunde eta dendak osatua - 1996an sortu zenetik, haren zeregin nagusia izan da bidezko merkataritza gizartera hurbiltzea, Hegoaldeko herrialdeetako komunitate behartsuenetatik txirotasuna errotik kentzen laguntzeko lankidetzatresna gisa”.

(EL PAÍS, 2007-04-13)

“Bidezko merkataritzak on egiten dit”

“Gaur, bidezko merkataritzaren egunean, Estatuko Koordinakundeak gizartera hurbildu nahi du merkataritza mota alternatibo hori”.

“Bidezko merkataritzak on egiten dit”, lelo hori aukeratu du Bidezko Merkataritzaren Estatuko Koordinakundeak -CECJ- bere azken kanpaina abiatzeko, Bidezko Merkataritzaren Nazioarteko Eguna dela eta. Helburua, berriz ere, merkataritza mota alternatibo hori gizartera hurbiltzea da. Irizpide sozialek eta ingurumen arlokoek berebiziko garrantzia dute bidezko merkataritzan.

Askotarikoak dira Bidezko Merkataritzaren Estatuko Koordinakundeak (CECJ) egun honetarako antolatu dituen jarduerak: haurrentzako tailerrak, "bidezko" modaren desfileak, antzerkiak, bidezko merkataritzak nolako zaporea duen esaldi batean adierazteko dastaketak.

"Bidezko merkataritzak on egiten dit" leloa "sentitu" egingen da merkataritza mota alternatibo hori modu ludikoan erakustea xede duten ospakizun guztietan. Haren bidez bermatu egiten da Hegoaldeko milaka ekoizleek bidezko soldatak kobratuko dituztela bizimodu duina izateko, eta gizonezko eta emakumezko langileen arteko berdintasuna errespetatuko dela. Produktuen kalitatea, ingurumenaren errespetua eta haurrik ustiatzen ez delako bermea ahaztu gabe.

Izan ere, Lanaren Nazioarteko Erakundeak -LANE- jakinarazi duenez, 218 milioi haur baino gehiago ari dira lanean beren familiek aurrera egin ahal izan dezaten. Haietatik 126 milioik lan arriskutsuak egiten dituzte, eta munduan 1.370 milioi langile baino gehiago bizi dira egunean 2 dolar baino gutxiago kobratuta. NBEk kalkulatu du pobrezian bizi diren 1.600 milioitik gora pertsonetatik % 75 emakumezkoak direla.

Hegoaldearen eta Iparraldearen arteko merkataritza harreman bidegabeko horien berri ematen jarraitzeko asmoz, CECJ koordinakundeak urtean zehar jarraituko du "Bidezko merkataritzak on egiten dit" kanpaina zabaltzen, hainbat sentsibilizazio-ekintzaren bidez. Nazioarteko Lankidetzarako Espainiako Agentziak (AECI) finantzatu du kanpaina hori. Ekintza horietan gogoeta egingen da, gainera, kontsumo arduratsuak desberdintasunak egiaz eta eraginkortasunez zuzentzen laguntzeko duen gaitasunari buruz”.

(www.elpais.com 2007-05-12)

Espainia, gero eta solidarioagoa

Solidaritateko GKE-en SETEM federazioak azpimarratu egin du Espainiak bidezko merkataritzako produktuen salmentak bikoiztu egin dituela azken bost urteotan. Hala eta guztiz ere, argitu du "Europako batez bestekotik oso urrun" gaudela honelako salmentetan.

Txosten horretan ematen diren beste datu batzuen arabera, bidezko merkataritzako salmenten % 80 lau erkidego hauetan egiten dira: Katalunian (% 35,5), Madrilan (% 20,3), Galizian (% 15,5) eta Andaluzian (% 9,3).



Tabakoak osasunean duen eragina

MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Gizarte Zientziak
3. MULTZOA:	Industriaurreko gizarteak, Erdi Arokoak eta Aro Modernokoak
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremanak

SARRERA

Hauxe lortu nahi da: ikasleek, gertaera praktiko batean oinarriturik, tabakoak eragiten dituen ondorioak ikus ditzaten, portaera jakin batzuei dagokienez taldeak banakotengan izan dezakeen eragina azter dezaten eta modu pertsonal eta kritikoan erabakitze-ko dauden aukera guztiez jabe daitezen.

Gaztelarrak Ameriketara iritsi zirenean, ikusi zuten bertako biztanleek tabakoaren kea arnasten eta botatzen zutela, zigarro eran bildutako tabakoari su emanda; hau da, Karibe aldean tabak deitzen zioten landarea erretzen zutela. Ez zen tabakoa izan Amerikaren eta Europaren artean trukatu zen produktu bakarra, baina bai hausnartu behar dugun erabilera izan duen produktuetako bat.

Tabakoak lau mila inguru substantzia ditu eta horietako batzuk azpimarratzekoak dira osasunari egiten dioten kalteagatik: nikotina, karbono monoxidoa, alkitrana, substantzia oxidagarriak eta narritagarriak. Epe laburreko ondorioak sortzen ditu: estetikoak, esate baterako usain txarra, zapore txarra, larruazal lehorra edo hortz horiak; kirol arlokoak, adibidez errendimendua murriztea; eta osasun arlokoak, hala nola eztula, faringitisa, buruko mina, eskuen dardara edo odol hodian uzkurdura; gainera, hortxe daude kostu ekonomikoak eta harremani egiten dien kaltea, gatazkak sortzen baititu lagunaren artean, etxean edo ikastetxean. Epe luzean agertzen dira ondorio larrienak; besteak beste, bihotzeko eta biriketako gaixotasunak, biriketako minbizia tartean, eta mendekotasun fisiko eta psikikoa. Ez da ahaztu behar tabakoaren kea inguruan dagoenean kontsumo pasiboaren arriskua dagoela. Hori ere gaixotasun, ezgaitasun eta heriotzen eragilea da.

Publizitateak iradokitzen du erretzea askatasunaren, autonomiaren edo heldutasunaren parekoa dela. Jakin behar dugu, ordea, publizitate horren atzean oso interes zehatzak ezkututzen direla, zigarreten salmentaren gehikuntzari lotutakoak. Gure osasuna bost axola zaie; tabako paketeetan osasunaren aldeko eta tabakoaren beraren kontrako mezuak jarri behar badituzte ere, badakite horiek eragin txikia dutela kontsumoan.

Batzuetan errebeldiagatik hasten gara erretzen, edo nire lagun minak erretzen duela-ko edo taldeak bultzatu egiten nauelako. Talde bateko kidea izatea mesedegarria da, adiskideak, laguntza eta elkartasuna lortzen direlako; proiektuetan edo denbora-pasan batera aritzeko aukera ere bai; baina alderdi txar asko ere izan ditzake, ez badira errespetatzen ideia, balio eta sineste oinarrikoenak eta pertsona bakoitzaren berezitasunak.

Tabakoa ekarri zenean, ez ziren ezagutzen osasunarentzat dituen ondorio txarrak. Pixkanaka dokumentatuz joan dira eta dagoeneko ongi ezagunak dira. Bien bitartean, tabakoak etekin asko eman dizkie estatuari eta, bereziki, tabakoaren industriari. Gaur egun badirudi estatuak prest daudela mozkin horiei uko egiteko; tabakoaren industria, aldiz, bere jarrerari eusten saiatzen da, eta horretarako gehitu egiten ditu bere produktu motak eta horien sustapena dibertsifikatzen du: "tabako mota berriak" merkeago; herrialde "errazagoetara" zabaltzea, legezko oztopo gutxiago izateko; emakumeei -lehen gutxiago erretzen baitzuten- eta nerabeei zuzendutako sustapena; zeharkako publizitatea filmetan eta gazteentzako saioetan, etab.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- a) Betebeharrak erantzukizunez hartzea beren gain, beren eskubideak ezagutu eta baliatzea, gainerakoenganako begirunez, betiere; tolerantzia eta pertsonen eta taldeen arteko elkartasuna praktikatzeko, giza eskubideak gizarte plural baten balio komun gisa sendotzeko begira elkarrizketa erabiltzea eta herritartasun demokratiakoaz baliatzeko prestatzea.
- e) Informazio iturriak erabiltzeko oinarrizko trebetasunak garatzea, sen kritikoarekin ezagutza berriak lortzeko.
- l) Norberaren gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea. Osasunari eta kontsumoari lotutako gizarte ohiturak modu kritikoan baloratzea.

ARLOKOAK

5. Munduaren historiako prozesu eta gertaera historiko garrantzitsuak identifikatzea eta denboran eta espazioan kokatzea.
6. Kultura aniztasuna baloratzea eta beste kulturekiko eta iritziekiko tolerantzia eta errespetuzko jarrerak agertzea, horiei buruzko iritziei uko egin gabe.
9. Bilatu, aukeratu, ulertu eta erlazionatzea ahozko informazioa, informazio grafikoa, ikonikoa, estatistikoa eta kartografikoa, hainbat iturritatik ateratakoa lortu nahi den helburuaren arabera lantzea eta besteei jakinaraztea modu antolatua eta ulergarrian.
10. Taldean lanak egitea eta jarrera eraikitzaile, kritiko eta tolerantearekin eztabaidetan parte hartzea, iritzia behar bezala arrazoitzea eta gizakiaren eta gizartearen arazoak ebazteko elkarrizketa baloratzea.

BERARIAZKOAK

- Portugal eta Gaztela Atlantikoan nola hedatu ziren azaltzea.
- Amerikaren eta Europaren artean egin ziren trukeak ezagutzea.
- Herri indigenek tabakoa nola erabiltzen zuten aztertzea, eta zein ondorio izan zituen haien artean edari alkoholikoen eramateak eta Europarentzat tabakoa ekartzeak.
- Tabakoak osasunarentzat dituen ondorioak ezagutu eta aztertzea.

- Tabakoaren kontsumoari buruzko jarrera kritikoa hartzea.
- Taldearen eta tabako industriaren presioa identifikatzea, banakoen portaeran eragina duen faktore gisa.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Kasu praktikoa, 1. fitxa, EPPIko 30. jardueratik hartua, Prebentzioa Bizitzeko, Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioa, jarduera hau egiteko erabili baita.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Irakasleak taldeari aurkeztuko dio erantsitako fitxako kasu praktikoa: nerabe talde batean tabakoa kontsumitzen da. Argi azalduko dio zer nolako helburuak lortu nahi diren jardueraren bidez.
2. Seiko taldeetan kasua eztabaidatuko da gidoi honi jarraituz:
 - Bilerara joandakoei tabakoak sortzen dizkien ondorio fisiko eta psikikoak aztertzea.
 - Zergatik erretzen ote duten zehaztea.
 - Taldean ezartzen den presio mota azaltzea.
3. Talde bakoitzak pertsona bat izendatuko du bere gogoetak taldeartekoari azal diezazkion. Bateratze lana. Talde bakoitzaren ordezkariak bere taldean esandakoa azalduko du eta eztabaida hasiko da galdera zehatzekin. Galdera hauek erabil daitezke:
 - Asko erretzen bada, egin daiteke kirola? Nola eragiten dio erretzeak kirol praktikari? Zein beste ondorio ditu?
 - Tabakoak mendekotasuna sortzen al du?
 - Zer gertatzen da lagun taldearekin? Zer da errazagoa, "bai" esatea ala "ez" esatea? Esan daiteke ezetz adiskidetasuna galdu gabe?
 - Zer deritzozu tabako industrien jarrerari?
 - Zein eskubide ditu erretzen duenak? Zein eskubide dituzte erretzaile pasiboenak? Zein harreman-gatazka sortzen ditu tabakoak?
 - Gaur egun neska nerabeek mutilek adina erretzen dute. Uste duzu hori gizon eta emakumeen arteko berdintasunean aurrera egin den seinalea dela?

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Gaztelako erresumak Ameriketara izan zuen hedapenaren ezaugarriak azaltzea.
- Bertako kulturei konkistak eta geroko kolonizazioak ekarri zizkieten ondorioak identifikatzea.
- Amerika eta Europaren artean zein produktu trukatu ziren esatea.
- Tabakoaren kontsumoak osasunari egiten dizkion kalteak deskribatzea.
- Aniztasunarekiko errespetu eta tolerantziarako jarrerak garatzea.
- Taldearen presioaren aurrean jarrera kritikoa lortzea, presio hori kaltegarria edo bortxazkoa denean.

KASU PRAKTIKOA

(Iturria: Prebentzioa bizitzarako. Drogazaletasunaren aurkako Laguntza Fundazioa.)

Neska-mutil batzuk euretako baten eguna ospatzen ari dira haren etxean. Musika entzuten eta berriketan ari dira talde txikietan. Gehienak erretzen ari dira eta etengabe eskaintzen diote tabakoa elkarri; noizean behin ez tul bat entzuten da, eta gainera begiak gorrituta dauzkate gelan dagoen keagatik.

Lusek eta Mariak inoiz ez dute erre eta ez dute hasteko gogorik, baina lagunek behin eta berriz esaten diete zigarretak onartu eta beraiek ere erretzeko.

Hala ere, Lusek eta Mariak erretzeari uko egiten jarraitzen dute, esaten dute tabakoaren zaporea eta usaina ez zaizkiela gustatzen, tabakoa kaltegarria dela kirola egiteko eta benetan gustatzen zaiena kirola dela.

Taldeko kide batzuk barreka hasten zaizkie, esanez ez dutela erre nahi gurasoek ez dietelako uzten, ez direla ausartzen gurasoei desobeditzera eta horregatik aitzakiak asmatzen dituztela ez erretzeko. Izan ere "light" zigarretak eskaini dizkiete baina horiek ere ez dituzte hartu nahi.

Nire GMI, MB, JGE aztertzen



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Gorputz Hezkuntza
2. MULTZOA:	Egoera fisikoa eta osasuna
BIZIMODUAK:	Elikadura

SARRERA

Elikadura funtsezkoa da osasunerako eta bizitzarako, behar ditugun materia eta energia berritzeko, ongi sentitzeko eta aurrea hartzeko obesitateari eta horrekin lotutako beste gaixotasun batzuei (kardiobaskularrak, diabetesa, hipertentsioa...).

Gorputzaren beharrak asetzeko, beharrezkoa da elikadura askotarikoa eta osasungarria, egunero honako janari motak biltzen dituena:

Ogia, zerealak, arroza edo pasta, hobe integralak

Fruta freskoa, berdura eta barazkiak

Esnea, jogurta edo gazta, hobe gaingabetuak edo erdi gaingabetuak

Arraina, hegaztiak larruazala kenduta, arrautzak, fruitu lehorrak edo haragi gorri pixka bat gantza kenduta

Garrantzitsua da jaten dugunaren eta gastatzen dugunaren arteko energia balantzea kontuan hartzea. Ingestaren bidezko kaloria-ekarpena gorputzak atsedenean oinarritzeko bizi funtzioei euts diezaien gastatzen dugun energia (metabolismo basala, MB) eta jardueren gastu energetikoa (JGE) baino handiagoa bada, energia soberakina gorputzean metatuko da gantz eran. Gantz kaltegarri horrek pisua eta gorputz masaren indizea (GMI) handitzen ditu. Ekarpen txikiegiak ere kalte egiten dio organismoari. Energia balantze orekatuari eta pisu egokiari eustea garrantzitsua da osasunarentzat.

Alabaina, janarien eskuragarritasuna, egungo bizimodua, ibilgailu kopuruaren gehikuntza, hiritartzea, eguneroko jardueren mekanizazioa, gorputza gurtzen duten egungo edertasun ereduak, gorputzaren irudia eta argaltasuna, pisua neurri osasungarritik haratago baloratzea, gizen ez gaudenean gizen sentitzea etab., horiek guztiak energia balantzea desorekatzen duten faktoreak dira, eta gaia orekaz aztertzeraz bultzatu behar gaituzte.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea, eta gorputz hezkuntzara eta kirolera jotzea garapen pertsonal eta soziala lortzeko. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea beraren aniztasunari erreparatuz. Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketarekin eta ingurumenearekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoa baloratzea, eta haiek iraurarazten eta hobetzen laguntzea.

ARLOKOAK

2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea osasun baldintzak eta bizi kalitatea hobetzeko bitarteko gisa.

BERARIAZKOAK

- Jatea eta orekaz elikatzea gauza desberdinak direla ohartzea.
- Elikadura desegokiak osasunarentzat izan ditzakeen ondorio kaltegarriez jabetzea.
- Obesitateari lotutako arrisku faktore nagusiak aztertzea.
- Sedentarismoa eta gorputz jarduera bereiztea, eta sedentarismoak osasunarentzat dituen ondorio kaltegarriez ohartzea.
- Gorputz jardueraren inguruko ohiturak aztertu eta egokitzea, egunero gomendatzen den gutxieneko gorputz jarduera egiteko.
- Ikasleei hausnarketarako eta kritikarako gaitasuna lantzen eta elikadura ohitura osasungarriak hartzen laguntzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

1. eta 2. fitxen iturri gisa material hau erabili da: Trankilekin jostatu, jan eta ongi pasa. Hezitzaileentzako gidaliburua (Gizarte Ongizate, Kirol eta Gazteria Departamentua. Nafarroako Gobernua).

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Elikadura osasungarriaren gaia aurkeztuko da, "Elikadura osasungarria. Zenbat energia behar dugu?" izenburuko fitxa emanen zaie eta eskatuko zaie banaka kalkula dezatela gastatzen duten energia, hots, metabolismo basalaren eta jardueren energia kontsumoaren batura.
2. Gero gorputz masaren indizea (GMI) kalkulatzeko proposatuko zaie.

Norbaitek gorputz masaren indizea 85 pertzentiletik gorakoa badu, gehiegi jaten du, gastatzen duen energiarako. Energia balantze positiboa dauka. Gutxiago jatea eta/edo gorputz-jarduera gehiago egitea gomendatuko litzaioke.

Baliteke emaitza aldatzen duen faktoreren bat izatea, adibidez, gorpuzkera (muskulu eta hezurren garapena).

3. Bost minutu emanen zaizkie beren gorputzarekin eta elikadurarekin nola sentitzen diren pentsatzeko. Garrantzitsua da begi onez ikustea norberaren gorputz irudia, gorputza, bizitza osorako etxea dugun guneko fisiko hori. Bakoitzak bere buruari lore bat botatzea proposatuko zaie.
4. Binaka, hirunaka edo talde txikietan banatuta, proposatuko zaie arrazoi bat nabarmendu dezatela energia balantze orekatuari eusteko, eta azal dezatela zein faktorek eragiten dioten gure gizartean elikaduraren eta gorputz ariketaren gaiari. Gizarteak animatu egiten al gaitu modu osasungarrian jatera eta gorputz ariketa egitera? Badago alderik mutilen eta nesken artean?
5. Bateratze lana egingen da eta ondorioak itzuliko zaizkie.
6. Jardueraren itxiera: Ez zaie gehiegizko kezka edo obsesioa eragin behar elikaduraz eta pisuaz (normalean gorputz-estetikari lotuta egoten da). Laguntza emanen da ikasleek beren gorputza den bezalakoa ikus dezaten, errealitateak ahalik hurbilen (estetikaren edo modaren arauak desitxuratu gabeko irudia). Ikasleekin batera gogoeta egingen da kaloria gastua eta ekarpena orekatu beharraz, osasuntsu irauteko, eta gorputz jarduera baloratuko da elementu osasungarria eta haren konpent-satzailea den aldetik.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- GMI, MB eta JGE kontzeptuak ezagutzea, norberaren parametroak jakitea eta gomen-dagarriekin alderatzea.
- Elikaduraren desorekak osasunarentzat sortzen dituen ondorioak eta arriskuak eza-gutu eta baloratzea.
- Gorputz jarduerarik ez egitea obesitatearen kausa nagusietakoa dela aintzat hartzea.
- Gizartearen eta taldearen eraginak eta presioak gure elikadura ohiturei nola eragiten dieten baloratzea eta horiei buruzko jarrera kritikoa hartzea.

Elikadura osasungarria

Elikadura funtsezkoa da osasunerako eta bizitzarako. Funtzionatzeko behar ditugun materia eta energia ematen dizkigu. Elikadurak askotarikoa izan behar du. Barazki asko jan behar dira, gantz gutxiago eta azukre gutxiago. Egunero fruta ale bat gehiago jan behar da.

Elikagaien ekarpenak egokia izan behar du pertsona bakoitzaren beharretarako; horrela nutrizioaren oreka egokiari eutsiko zaio eta gabezia edo toxikotasun egoerak saihestuko dira.

Gure gorputzak energia kantitate jakin bat behar du bizi funtzioak bete ahal izateko: bihotzak taupaka egiteko, neuronek bulkada elektrikoak transmititzeko, guruinek behar ditugun hormonak ekoitzi eta jariatzeko... Eta organismoaren bizi funtzioei eusteko (atsedenean) gutxienez behar den energiari METABOLISMO BASALA deritzo (MB).

Metabolismo basalaren (MB) kalkulua

Norbaiten metabolismo basala kalkulatzeko zenbait formula desberdin daude:

1. TAULA / MBaren estimazioa (kcal/eguneko), OMEren arabera.		
SEXUA	ADINA	FORMULA
Mutilak	0 - 3	$(60,9 \times P) - 54$
	3 - 10	$(22,7 \times P) + 495$
	10 - 18	$(17,5 \times P) + 651$
Neskak	0 - 3	$(61 \times P) - 51$
	3 - 10	$(22,5 \times P) + 499$
	10 - 18	$(12,2 \times P) - 746$

KALKULATU ZURE METABOLISMO BASALA:

MUTILEN MBa..... = $(1,75 \times \text{PISUA}) + 651$

NESKEN MBa..... = $(12,2 \times \text{PISUA}) - 746$

Jardueren gastu energetikoaren (JGE) kalkulua.

Gorputz jardueraren bat egiten dugunean, ordea, gure organismoak energia gehiago behar du jarduera hori egin ahal izateko eta gastua orekatzeko; orduan JARDUERA-REN GASTU ENERGETIKOAZ (JGE) hitz egiten dugu. Hura kalkulatzeko, MBa jarduera motaren arabera jarduera-faktore batez biderkatzen da.

$$\text{JGE} = \text{MB} \times \text{Jarduera-faktorea}$$

Eguneroko gorputz jarduerak, dirudienez, gure metabolismo basalak gastatzen duen energia halako 1,75 gastatu behar luke.

OMEk dio zifra hori oso garrantzitsua dela obesitateari aurrea hartzeko. Izan ere, guztiak gastatuko balute egunero beren MBa 1,75 faktoreaz biderkatuta ateratzen den kilokaloria kopurua, obesitatearen prebalentziak nabarmen egingen luke behera.

Ondoren taula batean ematen dira zenbait jarduerari dagozkien jarduera-faktoreak.

2. TAULA / Pertsonak egiten dituzten jarduera motak eta horietako bakoitzari dagokion jarduera-faktorea	
JARDUERA	JARDUERA-FAKTOREA
Atsedena: lo, etzanda.	1,0
Oso arina: eserita edo zutik egiten diren jarduerak.	1,5
Arina: zelaian oinez ibiltzea 5-5 km/h-ko abiaduran, tailerreko lana, aroztegikoa, zerbitzaria...	2,5
Moderatua: 5,5-6,5 km/h-ko abiaduran oinez ibiltzea, lorezaintza, bizikletaz ibiltzea...	5,0
Bizia: aldapa gora zamatuta ibiltzea, zuhaitzak moztea, futbola, eskalada...	7,0

Energia balantzea eta gorputz masaren indizea

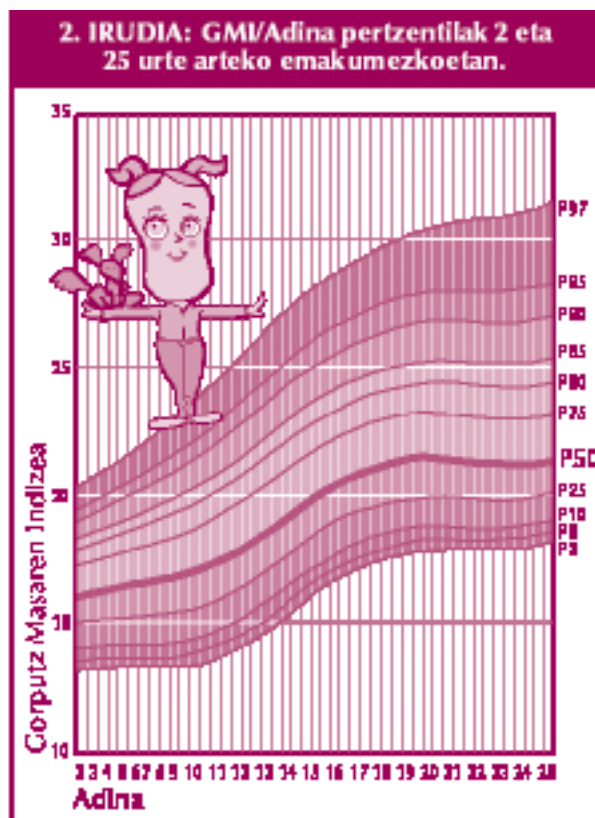
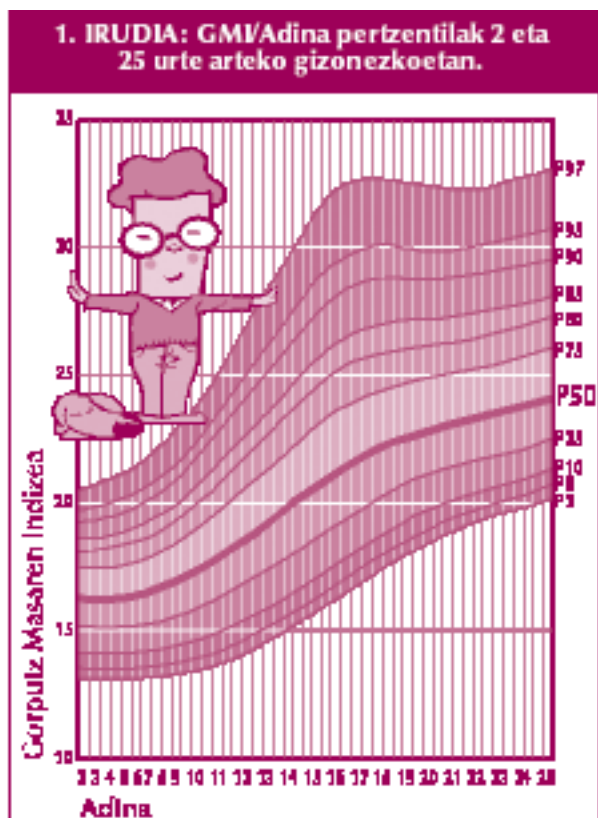
Erretzen diren kaloriak baino gehiago irensten badira, energia balantze positiboa dago eta pisuak gora egiten du. Eragiten duten faktoreak hauek dira:

- Kaloria ingesta handia: gaur egun koipe eta azukre ugariko janari mordoa dago, adibidez, zabor janaria, opil industrialak edo litxarrerriak. Horiek guztiek kaloria asko dauzkate.
- Gorputz jarduerarik eza: haurtzaroan eta nerabezaroan gorputz jardueraren mailek behera egin dute, zenbait baliabide teknologikoren eraginez (telebista, bideo-jokoak, ordenagailuak...

Erretzen diren kaloriak baino gutxiago irensten badira, energia balantze negatiboa dago eta pisua galtzen da. Garrantzitsua da energia balantze orekatuari eustea eta organismoak bere energia beharrak asetzea.

Energia balantzea erraz balora daiteke gorputz masaren indizearen (GMI) bitartez. Hori kalkulatzeko, pisua (kg) zati garaiera (m) ber bi egin behar da. Azterlaneko erreferentzia-kurbetan lortutako datuekin alderatzen da.

$$\text{GMI} = \text{Pisua (kg)} / \text{Garaiera (m)}^2$$



85 pertzentilak gehiegizko pisua adierazten du eta 95 pertzentilak obesitatea. Beste guztiak normalak dira. Kontuan izan emaitza aldarazten duen faktoreren bat egon litekeela, adibidez, pertsona bakoitzaren muskulu eta hezurren garapena.

Nire gorputz masaren indizea (GMI) kalkulatu dut

Nire pisua, gutxi gorabehera: kilo.

Nire garaiera, gutxi gorabehera: metro.

Kalkulatu zure gorputz masaren indizea (GMI):

$$\frac{\text{PISUA (kiloak)}}{\text{GARAIERA (metroak)}^2}$$

Mugitu eta erlaxatu



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Gorputz Hezkuntza
2. MULTZOA:	Egoera fisikoa eta osasuna
BIZIMODUAK:	Jarduera eta atsedena

SARRERA

Saio honetan mugitzeko eta atsedean hartzeko moduaren ezaugarri batzuk lantzen dira, osasunarentzat onak baitira.

Mugitzea garrantzitsua da nerabezaroan. Gorputz ariketa moderatua egin behar da egunero ordubetez, eta ahalegina eta jarduera atsedean egokiarekin konpentsatu behar dira.

Arnasketa edo erlaxazio ariketa batzuk baliagarriak izan daitezke atsedenerako eta ongizaterako.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- 1) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea, eta gorputz hezkuntzara eta kirolera jotzea garapen pertsonal eta soziala lortzeko. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea beraren aniztasunari erreparatuz. Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketaekin eta ingurumenearekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoan baloratzea, eta haiek iraurarazten eta hobetzen laguntzea.

ARLOKOAK

1. Jarduera fisiko osasungarria definitzen duten ezaugarriak ezagutzea, baita pertsonen eta taldeen osasunerako ondorio onuragarriak ere.
2. Jarduera fisikorako ohitura sistematikoa baloratzea osasun baldintzak eta bizi kalitatea hobetzeko bitarteko bezala.
4. Ohitura osasungarriak eta arnasketa eta lasaitze teknika oinarrikoak ezagutu eta sendotzea, desorekak gutxitu eta eguneroko bizitzan zein kirol jardueran sortutako tentsioak arintzeko bidetzat.

BERARIAZKOAK

- Gorputz jarduera osasungarriarekin zerikusia duten faktoreak ezagutzea.
- Arnasa kontrolatzeko teknikaren bat ezagutzea, atsedenerako eta erlaxaziorako oinarrizko elementu gisa.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Koltxonetak, erlaxatzeko musika.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

Saioa bi zatitan banatu:

Lehen zatian gorputz ariketak osasunarentzat dituen onurak aurkeztuko dira, eta ariketa osasungarri bihurtzen duten ezaugarri batzuk azalduko dira: pixkanakako hasiera eta amaiera, intentsitate moderatua, segurtasuna, jantzi eta oinetako egokiak, hidratazioa etab. Intentsitate moderatuko gorputz ariketa egingen da 15 minutuz. Horretarako erreferentziatzat hartuko da bihotz-taupaden maiztasuna. Bihotz-maiztasun (BM) maximoaren % 70 izan behar du (minutuko 165 bat taupada, 14-15 urteko ikasleentzat).

Bigarren zatian arnasketa eta erlaxazio ariketak egingen dira.

JARDUERAREN ITXIERA

Ikasleei gogoeta eragin behar zaie, kontuan har dezaten egunero gorputz ariketa egin behar dela, irizpide osasungarriak errespetatuz (intentsitate eta iraupen egokiak, berotzea eta atsedenera itzultzea, hidratazioa, janzkera egokia, higiena...) eta egindako ahalegina eta jarduera atsedean egokiarekin konpentsatuz.

Erlaxazio jarduerak baloratzea oreka psikofisikoa berreskuratzeko bide gisa, gorputz jarduera egin ondoren edo egun osoan lan egiten eta ikasten aritu ondoren.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Ikasleek gorputz jardueraren bat ezagutu behar dute eta hura egiteko gai izan behar dute, gorputz ariketa osasungarriaren irizpideak errespetatuz (beren egoera fisikora-ko intentsitate eta iraupen egokiak, berotzeko ariketak, atsedenera itzultzea, amaiera mailakatuak, hidratazioa, jantzi eta oinetako egokiak).
- Ikasleek erlaxazio teknikaren bat ezagutu behar dute eta gorputz jardueraren bat egin ondoren hura beren kabuz aplikatzeko gai izan behar dute.
- Ikasleek ariketa eta erlaxazio-jarduerak baloratu behar dituzte, autoestimua garatzen eta emozioak hobeki kontrolatzen laguntzen duten jarduerak diren aldetik.

Erlaxazio lasterreko ariketa:

Tokia: nonahi. Erlaxatu egiten zara, ingurukoak ohartu gabe eta berehala, edozein egoeratan eta edonorekin zaudela.

Jarrera: aulki edo besaulki batean eserita, baita zutik ere, ariketa ikasiz gero.

Denbora: 10 minutuko saioak ikasteko. Behin ikasiz gero, minutu gutxi batzuk nahiko dira.

Muskulu multzo guztiak batera tenkatu behar dira 5 segundoz:

- Ukabilak itxi.
- Besoak bildu eta ukabilekin sorbaldak ukitzen saiatu.
- Sorbaldak jaso.
- Burua atzerantz estutu (besaulkian bazaude, besaulkiaren kontra) eta lepondoa tenkatu.
- Begiak itxi eta indarrez estutu.
- Hortzak eta ezpainak estutu.
- Hankak luzatu eta orpoak lurretik jaso, sabeleko muskuluak tenkatzeko.
- Hartu arnasa sakoneraino.

Gero utzi zeure burua besaulkian erortzen eta utzi gorputz osoari ahalik gehien erlaxatzen. Egon horrela, burua irudi lasaigarri batean kontzentratu eta arnasa lasai hartuz.

Gorputza arakatu eta askatzea*Gorputza arakatzea*

Itxi begiak... Hasi oinetako behatzetatik eta egin gora... Galdetu zeure buruari: Non daukat tentsio gehien? Tentsiogune bat aurkitzen duzunean, areagotu tentsioa pixka bat, hartaz hobeki jabetu zaitez... Ezagutu tenkaturik dauden muskuluak... Gero esan, adibidez, "lepoko muskuluak uzkuzten ari naiz... Min hartzen ari naiz. Nire gorputzean tentsioa sortzen ari naiz". Gogoratu zuk eragiten duzula muskuluen tentsio guztia... Puntu honetara iristean, gogoratu zure tentsioaren eragilea izan daitekeen egoeraren bat eta pentsatu zer egin dezakezun egoera hori aldatzeko.

Gorputza askatzea

Etzan eta hartu jarrera eroso... Utzi oinak gorputzaren alboetara erortzen... Itxi begiak... Galdetu zeure buruari ea jarrera behar bezain eroso den... Agian zerbait aldatu behar duzu zure inguruan... Pentsatu zure arnasketan... Sentitu nola sartzen zaizun airea sudurretik eta ahotik; eztarrira iritsi eta biriketaraino jaisten da... Kontzentratu zeure gorputzean eta utzi gorputzari berez sentitzen bere atal guztiak... Zein ataletan pentsatu duzu lehenbizi? Zein atal sentitu dituzu gutxien? Erreparatu zein atal sentitzen dituzun erraz eta zein ataletan duzun sentikortasun txikia... Nabaritzen duzu diferentziarik gorputzaren eskuin aldearen eta ezker aldearen artean? Orain erreparatu une honetan sentitzen duzun edozein ondorez fisikori... Pentsatu hartan harik eta zehatz-mehatz deskribatzen ahal duzun arte... kontzentratu eta begiratu zer gertatzen den... Ondoeza aldatu egin daiteke... Utzi gorputzari nahi duena egiten... Jarraitu horrela 5-10 minutuan... Utzi zure gorputzari bere bidea egiten.

Estresa gora eta estresa behera



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
1.MULTZOA:	Entzun eta ulertu, hitz egin eta solasean aritu
BIZIMODUAK:	Jarduera eta atsedena

SARRERA

Asko izan daitezke estresaren eragileak: pertsonalak, hala nola, norberaren bizipenak eta sinesteak; afektiboak, hala nola, emozioak, grinak eta sentimenduak; pentsaera, azaltzen diren egoeren aurrean erabakitze gaitasunik eza, burua behar bezala kontrolatzen ez jakitea, gehiegizko itxaropenak izatea, errespetu falta, bereizkeria edo gainerako pertsonekin harremanak izateko beste modu batzuk gure bizitzako ingurune guztietan: familia, institutua, lagun taldea, oporrak, kirola, ikasturtea etab.

Kanpoko faktoreak ere estres-sortzaile izan daitezke, adibidez, gure ingurune fisikoa, ikastetxearen antolamendua, lana, ordutegia, gizarte arazoak etab. Horregatik, alderdi horiek guztiak kontuan hartu beharko ditugu gaia hausnartzeko orduan.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- b) Diziplina, ikasteko ohitura eta bakarka edo taldean lan egiteko ohitura garatzea, garapen pertsonalerako bide gisa.
- c) Sexuen arteko desberdintasunak eta eskubide eta aukera berdintasuna baloratu eta errespetatzea. Gizon eta emakumeen arteko bereizkeria erakusten duten estereotipoak baztertzea.
- g) Ekimena eta norberarenganako konfiantza, partaidetza, kritikarako sena garatzea erabakitzea eta ardurak hartzea.

ARLOKOAK

- 1. Ahozko eta idatzizko diskurtsoak ulertzea gai zehatzak nahiz abstraktuak jorratzen dituztenak, jarduera sozial eta kulturalaren testuinguru desberdinetan.
- 4. Ahozko hizkuntza, berezotasunez erabiltzea, kasuan kasuko egoera eta funtzioari egokituta, lankidetzeta eta errespetuzko jarrera hartuz.
- 6. Hizkuntza erabiltzea informazioa lantzeko eta nork bere testuak idazteko...
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak aztertzea, aurreiritzi klasista, arrazista edo sexistak sortzen dituzten hizkuntza-estereotipoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Estresa zer den, zergatik sortzen den eta zein sintoma eragiten dituen jakitea.
- Estresa nola saihestu eta kontrolatu daitekeen aztertzea.
- Estresaren seinaleak identifikatzea.
- Norberaren autonomia sendotzea eta autokontrola lantzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

1. fitxa: "*Estresaren kontrola*" eta 2. fitxa: "*Arnasketa eta buru-erlaxazioko ariketak*".

Jarduera hau egiteko Estresa izeneko eskuorria erabili da (Nafarroako Gobernua, Osasun Publikoaren Institutua), baita Adimen osasuna eta osasun emozionala sustatzeko karpeta ere, Osasuna Sustatzeko Europako Eskolen Sarekoa Osasunaren Munduko Erakundea, Europako Kontseilua eta Europar Batasunaren Batzordea. Hezkuntza eta Kultura Ministerioa eta Osasun eta Kontsumo Ministerioa).

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Jarduera hasteko, labor azalduko dira atariko ideiak, jardueraren xede eta helburuekin batera.
2. "Ideia jasa", ESTRES hitzari buruz bururatzen zaien guztia. Ekarpenak jasoko dira inolako ohar edo kritikarik egin gabe, dela arbelean, dela paper orri handi edo gardenki batean, gelako guztiek ikus ditzaten.
3. Denak batera edo talde txikietan, aurreko "ideia jasan" agertu den guztia bi kategorian nagusitan antolatuko da: Estresaren KAUSAK ETA ONDORIOAK eta SEINALE EDO ZANTZUAK. Koloretako klarion edo errotuladoreak erabiliko dituzte ideiak zirkulu batez inguratzeko, zein kategoriatan sartu nahi dituzten; baina baliteke batzuk aldi berean jotzea kausatzat eta ondoriotzat.

Oharra: Estresa txarra dela pentsatzen da ia beti (zure klasean seguruenik hala izanen da), eta ondokoekin lotzen da zuzenean:

Estresa sortzen duten zenbait kausa edo egoera: azterketak, gurasoekiko, irakasleekiko edo ikastetxeko funtzionamenduarekiko desadostasunak, familia banantzea, bizilekuz aldatzea, buruhaustea, maitemintzea, ikasturte amaiera, notak, antolaketarik eta ardurarik eza, burua kontrolatzen ez jakitea, tratu desegokia hartzea: infantilista, erasokorra, sexista etab.

Ondoez fisikoaren seinale edo zantzuk: nerbioak, korapiloa urdailean, aho lehorra, izerdia, buruko mina, bizkarreko mina etab.; eta ondoez emozionalarenak: antsietatea edo depresioa, suminkortasuna, dena gaizki ikustea, loezina, konpultsioz asko jatea edo dietak egitea kontrolik gabe, frustrazioa ezin jasatea, norberarekin gaizki sentitzea, norbera gogoko ez izatea etab.

4. Ikasleak elkarrekin mintzatuko dira egindako azterketei buruz, eta aztertutako kausa eta ondorioekin zerikusia duten faktoreetako batzuk identifikatzen saiatuko dira. Kontuan hartu beharko da, ordea, estresa gutxitan dela kausa edo faktore bakar baten ondorioa.
5. Ondorioak idatziz jasoko dira bakoitzaren koadernoan. Banaka, "Estresaren kontrola" izeneko fitxa beteko dute; estresari bakoitzak nola egiten dion aurre azalduko dute eta fitxan ageri ez diren beste bide edo adibide zehatz batzuk erantsiko dituzte, beren esperientzietatik ateratakoak. Laukietan puntuazio hauek jarri behar dituzte: 3 puntu "maiz", 2 puntu "batzuetan", eta puntu bat "gutxitan".
6. Bikoteka beren fitxak alderatu eta haietaz hitz egingen dute, eztabaida-eskema honi jarraituz:
 - Zein laukitan dago puntuazio handiena?
 - Zeinetan puntuazio txikiena?
 - Zein baliabide edo metodo erabiltzen dituzte sarrien?
 - Badago orekarik norberaren estresa kontrolatzeko modu desberdinen artean?
 - Zein kontrol-bide berri seinalatu ditugu? Zergatik?
 - Badago alde nabarmenik mutilen eta nesken artean? Zergatik ote da?
 - Eta beste herrialde batzuetako ikasleen artean? Zergatik?
7. Azken eztabaida: azaldu diren ideiak guztien artean aztertuko dira bateratze lan orokorrean.
8. Aukerakoa:
 - Erlaxazio lasterreko edo arnasketako ariketaren bat egin daiteke (arnasketa eta erlaxazioaren fitxa). Etxean entrenatzera eta behar dutenean hura erabiltzera bultzatuko zaie.
 - Halaber, honako galdera honi erantzuten dioten iradokizunak eta neurri zehatzak lantzea proposatzen ahal zaie. Zer egin dezake eskolak (ikastetxea edo institutua) ikasleei estresa gobernatzen eta kontrolatzen laguntzeko?
 - Ekarpak guztiak arbelean eta ikasleen koadernoetan jasoko dira (batzorde bat izendatzen ahal da ekarpenak ikastetxeko Eskola Kontseiluari aurkezteko, ongi idatzita, kontuan har daitezela eta Araudian eta Hezkuntza Proiektuan jaso daitezela).

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Asmoarekin eta ideia orokorrarekin batera, ideia, gertaera edo datu jakingarriak atzematea esperientziatik hurbil dauden gizarte esparruetako ahozko testuetan.
- Ahozko azalpen xumeak egitea ikasleei interesatzen zaizkien inguruko gaiei buruz.
- Kontatzea, azaltzea, laburtzea eta iruzkintzea ideiak argitasunez antolatuz.
- Jarduerari eta atsedinari eragiten dieten kanpoko eta barneko faktoreez gogoeta egitea.
- Estresa sortzen duten egoerak norberak kontrolatu edo gobernatzeko baliabide positiboak aztertzea.

Eguneroko bizitzan hamaika egoerak poza, atsegina eta lasaitasuna eragiten dizkigute eta beste askok, berriz, estutasuna, urduritasuna eta kezka.

Estresa gobernatu edo kontrolatzeko baliabide anitz daude. Baliagarria da gogoe-ta egitea ea zein baliabide ditugun, nola erabiltzen ditugun eta zer beste baliabide garatzen ahal ditugun.

Zerk laguntzen dizu estres egoerei aurre egiten? Idatzi zutabe egokian estresari aurre egiteko modu nagusiak. Erantsi pare bat metodo, aurrez aipatu ez direnak:

	Maiz	Btzuetan	Gutxitan
<p>LARRITZEN NAUEN EGOERARI AURRE EGIN Identifikatu egiten dut zerk kezkatzen nauen eta zerk eragiten didan estresa Halako egoeretan zer pentsatzen dudan gogoratzen dut eta ordezkoko pentsamenduak bilatzen ditut, ikuspegi positiboagoa Niregan zerbait aldatu nahi dudan galdetzen diot neure buruari Harremanean zerbait aldatu nahi dudan galdetzen diot neure buruari Ingurunean zerbait aldatu nahi dudan galdetzen diot neure buruari Aldatu ezin dudana onartzen saiatzen naiz Niretzat garrantzitsuak diren jarrerei eusten diet Interesatzen ez zaidanari EZETZ esaten diot</p> <p>LAGUNTZA ESKATZEN DUT Laguntza eskatzen dut</p> <p>TENTSIO FISIKOA HUSTEN DUT Erlaxazioa Arnasketa Gorputz ariketa Musika entzuten dut Ordenagailuarekin jostatzen naiz Atsedena hartzen dut</p> <p>NEURE BURUA BALORATZEN DUT Neure buruari begi onez begiratzen diot</p> <p>ESTRESA KONPENTSATZEN DUT Gogoko ditudan gauzak egiten ditut Toki atsegingarrietan pentsatzen dut Denbora hartzen dut (atsedenalditxo bat egiten dut, egun bat itxaroten dut)</p> <p>NEURE BURUA ZAIKTZEN DUT Janari osasungarriak Atsedena eta loa Neure burua begi onez ikusten dut Lagunekin ateratzen naiz</p>			

Arnasketa ariketa

1. Jarri zutik, hankak apur bat zabaldua, eta hartu arnasa sudurretik lau segundoz, birrikak bete-beterik sentitu arte.
2. Bota arnasa bat-batean ahotik, txistu hotsa eginez, gorputzaren goiko aldea lurre-rantz erortzen uzten duzun bitartean.
3. Guztiz erlaxaturik zaudenean, hasi astiro zutitzen, arnasketa erregularra eginez, buruz zortzira arte kontaktzen duzun bitartean. Berriz zutik zaudenean, bota arnasa bi segundoz eta errepikatu ariketa.

Buru-erlaxazioko ariketa

Toki edo egoera oso lasaigarriak irudikatu behar dira, adibidez belarretan edo hondartzan etzanda egotea, itsasoaren soinua entzutea, paisaia polita ikustea, musika lasaia entzutea etab.

Norbera egoera lasai horietako batean dagoela pentsatu behar da, ahalik modurik errealenean.

Ezin bada irudi lasaigarririk burura ekarri, kontzentratu gauza interesgarri edo dibertigarriren batean.

Ezinezkoa bada irudi batean luzaroan kontzentratzea, imajinatu bata bestearen atzetik mantso pasatzen ari direla.

Ardoaz eta edanaz



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
4. MULTZOA:	Hizkuntzaren osagarria
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremanak

SARRERA

Ardoa gure kulturako edari tradizionala da antzina-antzinatik, mahastizaintza eta ardogintza zibilizazio mediterranearraren bereizgarriak baitira. Horregatik, tradizioak era guztietako bertute eta onurak egotzi dizkio edari honi, atsotitz eta esaera zaharretan jaso eta belaunaldiz belaunaldi transmititu direnak.

Publizitateak eta gizarteko komunikabideek alkoholaren irudi gozo edo idilikoa ematen digute. Jostetari, adiskidetasunari, askatasunari, sedukzioari, gozamenari erabat lotuta dagoen edaritzat aurkezten digute. Jendeak jai giroarekin eta mota guztietako ospakizunekin lotuta ikusten du. Alkohola ageri da nerabe eta gazteentzako telebista programa gehienetan, baita neska-mutilak nerabezaroan erabiltzen hasten diren aisia guneetan ere: taberna, merkataritza zentro, festa, oporraldi, kontzertu, ikasturte amaiera, kirol gertakari eta abarretan.

Publizitateak ere ardoaren eta garagardoaren onurak gorai patzen ditu, esanez bihotzarentzat onak direla, antioxidatzaileak dauzkatela, digestioa errazten dutela eta propietate onuragarriak dituztela. Sektoreko enpresek diote ardoa eta garagardoa edateak ez duela inolako arazorik sortzen, aitzitik, alkohol destilatuak direla benetan arriskuak. Gainera, behin eta berriz gogorarazten dute gazteek ez dutela ardoa edateko ohiturarik eta ez direla beharrezkoak osasun publikoko erakundeek proposatzen dituzten publizitate mugak eta lege murriztaileak.

Edari alkoholdunei buruz esan ohi da areagotu egiten dituztela indarra, sexu ahalmena eta jendearekin harremanak izateko eta ligatzeko gaitasuna, beroa ematen dutela, gosea pizten dutela etab. Baina bertute horiek guztiak sineskeria faltsuak baizik ez dira, sakon sustraituak egon arren. Gizartean onarturik daude eta edari alkoholduak benetan diren baino askoz erakargarriago bihurtzen dituzte.

Horregatik, gure gizarteak arriskuak gutxiesten ditu eta alkoholaren kontsumoa sustatzen du, gure herrialdea alkohol ekoizle nagusietakoa baita. Ez da harrizkoa gazteek mezu horiek guztiz barneratuta izatea eta alkohola edatea onuragarria eta positiboa dela sinestea; alkoholaren arriskuak, aldiz, ez dira hain garbi definituta ageri.

Alkoholak atzeratu egiten du erantzuna, erreflexuak moteltzen ditu, deskoordinazio psikomotorra, logalea, nekea, urdaileko mukosaren narritadura, gorakoak, beherakoak eta horditasuna eragiten ditu. Kontsumo etengabe eta handiak kalteak eragin ditzake gorputzaren hainbat ataletan (burmuina, bihotza, gibela, urdaila, hesteak...); gainera,

mendekotasun psikiko eta fisikoa eta arazo psikologiko eta sozialak eragiten ditu, besteak beste.

Jarduera honen bidez modu kritikoan aztertu eta ezbaian jarri nahi dira mito eta sineskeria horiek.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- h) Gauzak ulertzea eta zuzen adieraztea, ahoz eta idatziz.
- j) Geografia, historia eta kultura ezagutu, baloratu eta errespetatzea.

ARLOKOAK

- 8. Irakurketa, bere arlo guztietan, munduari buruzko ezagueren iturri bilakatzea...
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak aztertzea, aurreiritziak sortzen dituzten hizkuntza-estereotipoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Kritikarako gaitasuna garatzea, inguruan alkohola kontsumitzera bultzatzen duten estimuluei aurre egiteko.
- Alkoholak gorputzean eta portaeran omen dituen eragin onuragarriak desmitifikatzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Alkoholari buruzko esaera zaharren fitxa, EPPIko 12. jardueratik aldatua, "Prebentzioa Bizitzeko", Drogazaleatasunaren aurkako Laguntza Fundazioa; jarduera hau prestatzeko erabilitako materiala.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Hasteko, jardueraren atarikoak eta helburuak azalduko dira edo galdera orokorren bat eginen da gaiari ekiteko: alkoholak propietate onuragarriak ba ote duen gorputzarentzat, nola eragiten dion portaerari, hura kontsumitzeko baldintzak, dosiak etab.
2. Ikasleei proposatuko zaie etxekoei eta ezagunei galdetzeko ardoaren inguruko atso-titz edo esaera zaharrei buruz, eta gelara ekar ditzatela, gero biltzeko eta emanen zaien zerrendari erantzeko.
3. Esaera zaharren fitxa bana emanen zaie. Ezagutzen dituzten beste esaera batzuk gehitu ahal izanen dituzte orduantxe.

4. Taldea 5-6 laguneko talde txikietan banatuko da, esaera zahar bakoitzaren esanahia eztabaidatu eta azaltzeko eta edukiaren arabera esaerak multzo hauetan sailkatzeko:
 - Ardoa elikagai gisa.
 - Ardoa bero iturri gisa.
 - Ardoa harremanetarako tresna gisa.
 - Ardoa sendagai gisa.
 - Ardoa goraipamen gisa.
 - Ardoa estimulatzaile gisa.
 - Ardoa "penak ahazteko" ihesbide gisa.
 - Ardoaren arriskua.
5. Bateratze lana egingen da, zein esaera diren egia eta zein ez argitzeko. Horretarako, esaeretan ageri diren mito eta estereotipoei aurka egiteko beharrezkotzat jotzen den informazioa emanen zaie, ahoz edo idatziz.
6. Ikasleei eskatuko zaie bi esaera asmatzeko gutxienez pertsona eta/edo talde bakoitzeko. Esaerek agerian jarri behar dituzte alkoholaren kalteak, eta ahots gora "kantatuko" zaizkie gainerako taldeei. Horma-irudi batean jaso daitezke eta ikas-tetxean ikusgai jarri.
7. Hau ere proposatuko zaie: esaera zaharrek alkoholari egozten dizkioten onura faltsuetako bakoitzeko, osasunari kalterik egin gabe eta ondorio ekonomiko edo sozial txarrik eragin gabe onura hori benetan dakarten jardueren zerrenda egin dezatela, gero guztiei azaltzeko.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Asmoa eta ideia orokorra atzeman eta identifikatzea ikasleen esperientziatik hurbil dauden esparru sozialetako ahozko eta idatzizko testuetan.
- Irakurritakoaren hitzez hitzeko edukia bereiztea norberaren esperientziarekin erlazionatuz.
- Literaturari buruzko ezagutzak erabiltzea testu laburrak ulertzeko eta baliabide erretoriko ohikoenak atzematea.
- Gure gizartean alkoholaren kontsumoa sustatzen duten mezuak modu kritikoan aztertzea.
- Alkoholaren onurei buruzko sineskeria faltsuei antzematea.

Esaera zaharretan islatzen dira gizarteen eta taldeen usteak, gizarteen eredu eta balio soziokulturalak. Hona hemen gure inguruan ibili izan diren batzuk. Horiek aztertu eta interpretatu eta galderei erantzutea proposatzen dizugu:

- "Ardo txarrik ez, bata bestea baino hobea".
- "Ardoak esan zuen: naizen tokian jolasik gabe ez da izango".
- "Ardoaren mozkorra baino urarena txarrago".
- "Igandeko mozkorra, asteleheneko oporra".
- "Ardoa sartzen da eztiki, baina poza barreiatzen du ondotik".
- "Egarriak edanarazten, edanak egarritzen".
- "Betiri, esaten diat hiri, ogia ase arte, ardoa poztu arte".
- "Har ezak eguneko haragia, atzoko ogia eta urteko ardoa; bidal ezak sendakina kanpora".
- "Ardoarekin afaldu, urarekin gosaldu".
- "Ardoak mugitzen ez duenik ez da".
- "Santiago, gizonak baino andreak hordiago".
- "Arnoa gizonaren baitan denean, zuhurtzia flaskoaren barnean".
- "Urak izerdarazi, ardoak kantarazi".
- "Ardoak salatzen, nor nor den".
- "Ardoa ona, neurritz edanez gero".
- "Ardo doiak flakoak azkartzen, baina arno soberak azkarrak flakatzen".
- "Ardoak inori ez dio barkatzen".
- "Ardoa barrura, sekretua kanpora".
- "Zahartzarora iristeko ardo eta okela gutxi, lo eta lana nahiko, ur eta fruta asko".
- "Ur bedeinkatua baino, ardo madarikatua nahiago".
- "Tiru-liru kantatzen du miruak, urak ekarri ardoak eraman, arrantzaleen diruak".
- "Noren on, noren gaitz, nafar arnoa".
- "Ardo purua eta baratxuri gordina, haiek egiten ditek mutil arina".

Gure ingurune hurbilari buruzko galderak:

Zer pentsatzen dute helduek alkoholaren kontsumoari buruz? Eta gazteek? Eta zuen adineko jendeak?

Zuen adineko jendeak edari alkoholdunik hartzen du? Edan egiten du? Gehiegi edaten du? Zein zentzutan?

Zer eginen duzuela uste duzue urte batzuk barru edo nagusiak zaretenean? Zergatik?

Jarrai dezagun sexuaz hitz egiten



MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Hizkuntza eta Literatura
4. MULTZOA:	Hizkuntzaren ezagutza
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Sexualitatearen ikuskera aldatu egiten da kultura batetik bestera eta gizartearen une historikoaren arabera; hala erakusten dute sexualitateari buruz izan diren usadio, ohitura, arau eta idazki ugariak.

Beste alde batetik, modu desberdin askotan izendatu dira bai giza anatomia, gizon-inezkoena izan edo emakumezkoena izan, gorputzaren atalei eta ugal aparatuari dago-kenez, bai portaera sexualak eta agerpen erotikoak. Izen horiek sexualitatearen ikuspegi jakin bat erakusten digute (ia beti negatiboa eta murriztailea), bai banakoen oreka emozionalari eta pertsonen arteko harremanei eta bai sexu eta kulturen arteko berdintasun beharrezkoari eragiten diena eta sakonean aztertu behar duguna.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- c) Sexuen arteko desberdintasunak eta eskubide eta aukera berdintasuna baloratu eta errespetatzea. Gizon eta emakumeen arteko bereizkeria erakusten duten estereotipoak baztertzea.
- e) Informazio iturriak erabiltzeko oinarrizko trebetasunak garatzea, sen kritikoarekin ezagutza berriak lortzeko.
- l) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea.

ARLOKOAK

- 4. Ahozko hizkuntza berezkotasunez erabiltzea, kasuan kasuko egoera eta funtzioari egokituta, lankidetzeta eta errespetuzko jarrera hartuz.
- 12. Hizkuntzen erabilera sozial desberdinak aztertzea, aurreiritzi klasista, arrazista edo sexistak sortzen dituzten hizkuntza-estereotipoak saihesteko.

BERARIAZKOAK

- Ikasleen sexualitate kontzeptua berrikustea eta funtzioak eta sexualitatearen beste alderdi batzuk bereiztea, hitzarmen sozial eta kulturalaz jabetuz.
- Zenbait kulturatako sexualitateari buruzko ikuskera desberdinak ezagutzea eta sexualitatea bizi eta agertzeko moduaren aurreko tolerantzia eta errespetuzko jarre-
rak sustatzea.
- Hitzen balio soziala aztertzea, zenbait sexu portaerari jarritako izenen bitartez.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

- 1. fitxa: "*Sexualitatea kultura desberdinetan*".
- Gelako hiztegia.

Jarduera hau egiteko Heziketa afektibo-sexuala Bigarren Hezkuntzan karpeta erabili da, Kanarietako Gobernuarena.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. zatia (30')

1. Jarduera hasteko, labur azalduko dira atarikoak, lortu nahi diren xede eta helburuekin batera.
2. Sexualitatea kultura desberdinetan fitxaren lehen irakurketa egingen da, ahots gora, talde osoarentzat. Aldez aurretik fitxa banatuko zaie.
3. Talde txikiak osatuko dira (4-5 lagun) eta eskatuko zaie batera azter ditzatela fitxan ageri diren sexu ohiturak eta gureekin alderatu ditzatela. Ondorioak idatziz jaso behar dituzte, amaieran gelako guztiei azaltzeko.
4. Bateratze lan orokorra egingen da eta ondorio berriak aterako dira; horiek arbelean eta ikasleen koadernoetan jaso daitezke. Sexu ereduaren osagai kulturala azpimarratuko da..

2. zatia (30')

5. Ideia jasa, honako hitz edo esapide hauen inguruan ezagutzen dituzten izenei buruz: "MAITASUNA EGIN", "MASTURBAZIOA", "HOMOSEXUALITATEA". "LAZTANDU", "DESIO IZAN", "MAITEMINDU".

***Oharra:** Izen irrigarriak, mingarriak, eremu geografiko jakinetan erabiltzen direnak, tokikoak, unibertsalak, arruntak, artistikoak, zientifikoak, teknikoak eta abarrekoak azalduko dira; horregatik, irakasleak egokitu eta zuzendu egin beharko ditu ikuspegi negatiboak, sinplifikatzaileak, murriztaileak edo bereizkeriazkoak, eztabaida-eskema honi jarraituz:

- Zergatik dituzte hainbeste izen portaera hauek?
- Zein testuingurutan erabiltzen dira?
- Emakumezkoen dagozkien izenek nolako ikuspegia erakusten dute sexualitateari buruz?
- Gizonezkoen dagozkien izenek nolako ikuspegia erakusten dute sexualitateari buruz?
- Izen arruntak, gustatzen al zaizkigu? Gogaitzen gaituzte? Gai hauetaz hitz egitea erraztu ala zaildu egiten digute? Zergatik?
- Nola islatzen dira mutil eta nesken arteko harremanak? Berdintasunezkoak dira? Eta kulturen artekoak?
- Zein esapide erabili behar ditugu? Zergatik?

Eta honetan baliteke sentipen eta sentimendu sexualak agertzen joatea, kitzikapena edo kitzikaberatasuna tartean. Garrantzitsua da horiek ezagutu eta onartzea gainerako gertaera fisiologikoak bezala, eta neska-mutil nerabeek beren gaitasunetan duten konfiantza indartzea, sentimenduekin zer egin erabaki dezaten (aparkatu edo kontrolatu, beren kabuz edo beste pertsona batekin batera garatu, etab.). Kitzikaberatasuna ez da kontrolaezina, ezta mutilengan ere, nahiz eta zenbait herri-sineste eta komunikabidek hala agertzen duten behin eta berriz.

Aukerakoa: "Etxeko lana eta hiztegiaren kontsulta"

Jardueraren osagarri gisa, eskatzen ahal zaie hiztegitik jaso ditzatela aztertutako esapideen definizioak, bai lehenbiziko sei oinarrizkoenak, bai gelan agertu diren gainerako izenenak, ezarrita duten esanahia zehazteko.

Jarduera hau asko aberasten ahal da, halaber, gelan azaldu diren izenen zerrendari etxeok emandako beste izen batzuk gehitzen badizkiote. Horrela, gainera, etxean gaiari buruz hitz egiteko bidea ematen diegu.

Nolanahi ere, irakasle bakoitzak jarduera horiek egokituko ditu, kontuan izanik bere gelako errealitatea, motibazioa, interesak, atzemandako beharrak, programazioa etab. Proposatutako jarduera luzatu edo laburtu eta gaiak erantsi edo kendu ahal izanen ditu.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Asmoarekin eta ideia orokorrarekin batera, ideia, gertaera edo datu jakingarriak atzeman eta identifikatzea ikasleen esperientziatik hurbil dauden esparruetako ahozko testuetan eta esparru akademikoan; irratan edo telebistan entzundako informazioen ideia orokorra eta garrantzia atzematea, eta autonomiaz ikasteko jarraibideei jarraitzea.
- Informazio zehatzak ateratzea eta asmoa identifikatzea idatzizko testuetan.
- Irakurketa pertsonalari buruzko iritzia azaltzea.
- Sexualitatearen inguruko aurreiritzi eta estereotipoez jabetzea.
- Norberaren eta besteen sexualitatea agertu eta bizitzeko modu desberdinei buruzko errespetu eta tolerantziatzko jarrerak hartzea.

“Tonga, leptxa eta balitar herriek, besteak beste, ahoa organo arriskutsutzat daukate; mastekatzeko eta hozka egiteko balio du eta ez da egokia maitasun agerpenetarako. Talde horiek nahiago dute masailak igurtzi”.

(Ford y Beach, 1951)

“Afrikako zenbait herritan, adibidez masai eta kipsigen artean, ezkondu aurretik haurdun geratzeak emaztegaiari balio erantsia ematen dio; era berean, senargaiak haurraren gaineko aitatasun eskubideak eskuratzen ditu eta horrek gurasoei maila jasoagoa eta mozkin ekonomikoak ekartzen dizkie”.

(Paige y Paige, 1981)

“Ginea Berriko daniek bi urte atzeratzen dute ezkontzaren burutzapen sexuala, eta haur bat jaiotzen denetik bost urte iragan arte senar-emazteek sexu-batzeari uko egiten diote”.

(Heider, 1976)

“Polinesiako magaiok 18 urterekin astean hogeit bat aldiz egiten zuten koittoa, eta batez beste astean bizpahiru aldiz 45 urtera iristean”.

(Marshall, 1971)



GALDERAK:

1. Jasotako ohituretatik zerk erakarri dizu arreta gehien?
2. Zure ustez, badago arrazoi sozialen bat ohitura horien oinarrian?
3. Alderatu ohitura horietako bakoitza gure gizarteko sexu eredu nagusiarekin eta bilatu desberdintasun handienak.
4. Zein ondorio aterako zenituzke azterketa honetatik?



Badakigu zertaz ari garen?

MAILOA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Matematika
2. eta 6. MULTZOA:	Zenbakiak eta Estatistika eta probabilitatea
BIZIMODUAK:	Drogekiko harremanak

SARRERA

Ikasleek droga kontsumoaren egiazko egoeraz jabetu behar dute, okerreko ustea zabaldua dagoelako biztanleriaren sektore handietan, bereziki nerabeen artean: jendeak uste du droga kontsumoa askoz handiagoa dela ikerketak erakusten diguna baino.

Okerreko uste hori ez da arrazoi nahikoa droga erabiltzen dutenen taldean sartzea erabakitzeke, baina aitzakia eskaintzen die azkenean hala egiten dutenei (mundu guztiak edaten du, mundu guztiak erretzen du).

Errealitateak hurbilago dagoen informazioa emanez, ikuspegi hori indargabetu eta prebentziorako oinarri egokiak ezartzen ahal dira. Nerabe eta gazteen taldea ez da homoginoa, denak batera hartzen baditugu ere.

Horretarako, Bigarren Hezkuntzan dabilen 14-18 urte bitarteko ikasleei buruzko 2004ko Eskola Inkestaren datuak aztertuko dira.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea, eta gorputz hezkuntzara eta kirolera jotzea garapen pertsonal eta soziala lortzeko. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea beraren aniztasunari erreparatuz. Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketarekin eta ingurumenearekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoa baloratzea, eta haiek irautarazten eta hobetzen laguntzea.

ÁREA

2. Matematikaren bidez formulatu daitezkeen egoerak hauteman eta planteatzea, horiei aurre egiteko estrategia desberdinak prestatu eta erabiltzea eta baliabide egokiak erabiliz emaitzak aztertzea.

3. Errealitatea hobeki interpretatzeko bide ematen duten errealitateko alderdiak kuantifikatzea: informazioa biltzeko teknikak eta neurketarako prozedurak erabiltzea, zenbaki mota desberdinak erabiliz datuak aztertzea eta egoera bakoitzerako kalkulu egokiak hautatzea.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako gaitasun matematikoa erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzaren baketsua.

BERARIAZKOAK

- Ikasleen gizarte inguruneko droga kontsumoen egiazko egoera ezagutzea.
- Droga kontsumoaren prebalentziari buruzko uste okerrak ezbaian jartzea.
- Datu multzoak grafikoki irudikatzea sektore-diagramaren bidez, eta grafikoa interpretatzea.
- Drogen (tabakoa eta edari alkoholduak) errealitateari buruzko problemak planteatzea, hura hobeki ezagutu ahal izateko.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Jarduera hau prestatzeko honako hau erabili da: Gazteak eta Drogak, 8. unitate didaktikoa prebentziorako. Edex. 2000.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

Komeni da bikote bakoitzak edo bikote pare bakoitzak ariketa desberdin bat egitea, ikuspuntuak zabalagoak izan daitezzen alkohol eta tabakoaren kontsumoari buruzko uste okerrak deuseztatzeko orduan. Horregatik, datu ugari eta mota askotakoak emanen dira.

Bi ariketa mota desberdin egiten ahal dira. Bata grafikoak egiteko eta bestea problemak formulatu eta ebazteko. Aurkezten diren alderdietako batzuk (prebalentzia, hasierako adina...) urteetan zehar nola aldatzen diren ikusteko erabiltzen ahal dira grafikoak. Konparaziozko grafiko poligonalak izan daitezke, adibidez, gizonen eta emakumeen arteko konparazioak. Problema formulatzeko garaian jarraibideak eman daitezke, ikasleek kalkula dezaten zenbat pertsona (gizonezkoak eta/edo emakumezkoak) erretzen duten Iruñan, kurtsoan, gelan...

Irakasleak ongi baderitzo, kanabisari buruzko datuak ere eman daitezke.

1. Sarreran azaltzen diren ideiak irakurtzea proposatuko zaie edo aurkeztu egingen zaizkie, haien interesa eta parte-hartzea eragin eta sustatzeko.
2. Bikote bakoitzari behar duen datu-orria emanen zaio, goian aipatutako banaketa horretan irakasleak erabakitzen duen moduan.
3. Bikotean, grafikoa egingen dute eta gero horren irakurketa egingen dute. Beste bikote batzuek problemak formulatu eta ebatziko dituzte eta ondorioren bat aterako dute.
4. Bateratze lana: ahots gora irakurriko dira grafikoen irakurketak eta bikoteen ondorioak.
5. Ikasle bakoitzak droga kontsumoari buruzko gogoeta egingen du idatziz, irakasleak eman dituen datuen argitan eta ikasleek bikoteka atera dituzten ondorioak kontuan harturik. (Ondorio guztiak barneratu behar dituzte, ez bakoitzak bereak bakarrik, droga kontsumoari buruzko ikuspegia egokitze aldera).

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Droga kontsumoaren errealitateari buruzko problemak formulatu eta ebaztea.
- Datu multzo bat grafikoki irudikatzea modu egokian, eta grafikoa interpretatzea.
- Alkohola eta tabakoa kontsumitzen dituzten nerabe eta gazteen portzentajeak eza-gutzea.
- Droga kontsumitzen duten pertsonen prebalentziaren inguruko usteak egokiro aztertzea informazioan oinarrituta.

Tabakoaren kontsumoaren ezaugarri orokorrak Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte bitarteko ikasleen artean (batez bestekoak eta portzentajeak).

	1994	1996	1998	2000	2002	2004
	♂ ♀*	♂ ♀*	♂ ♀*	♂ ♀*	♂ ♀*	♂ ♀*
Inkestaturen kopurua	10.415-10.374	8.867 - 9.668	8.224 - 9.341	10.147 - 9.777	12.964-13.946	12.864-13.076
Inoiz tabakoa kontsumitu dutenen prebalentzia	56,0 65,1	58,9 69,4	57,4 68,5	57,1 66,7	54,6 64,7	54,6 64,1
Tabakoa kontsumitzen hasteko batez besteko adina erretzaileen artean eta erretzaile ohien artean (urteak)	13,7 14,1	13,1 13,5	13,0 13,4	12,9 13,2	13,0 13,1	13,1 13,2
Tabakoaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan.	26,0 36,3	26,2 38,1	25,5 37,6	27,3 37,1	25,0 33,4	32,9 41,9
Eguneroko tabakoaren kontsumoaren prebalentzia.	17,8 25,4	19,0 28,1	17,9 27,5	19,3 27,0	17,7 24,2	18,9 24,1
Tabakoa egunero kontsumitzen hasteko batez besteko adina erretzaileen artean eta erretzaile ohien artean (urteak)	- -	14,5 14,6	14,6 14,5	14,4 14,3	14,4 14,3	14,5 14,4
Egunean kontsumitzen diren zigarretak						
1-5	37,7 47,3	41,8 50,3	43,8 49,5	44,4 49,0	44,7 46,5	41,6 44,5
6-10	33,8 36,8	33,9 34,8	35,2 34,9	34,8 35,2	33,5 36,0	35,7 35,5
11-20	26,0 14,9	22,7 13,9	19,6 15,0	20,8 15,8	20,1 16,3	20,9 19,0
21 edo gehiago	2,5 1,0	1,6 0,9	1,3 0,6	0,0 0,0	1,7 1,2	1,8 1,0
Egunean batez beste kontsumitzen diren zigarretak	9,1 7,2	8,3 6,9	7,9 7,0	7,6 6,8	7,8 7,3	8,1 7,5

Oharra: informazioa duten kasuen kopuruan oinarrituta kalkulatu dira portzentajeak.
Iturria: DGPNSD. Bigarren Hezkuntzako ikasleen droga kontsumoari buruzko estatuko inkesta (ESTUDES).

Alkoholaren kontsumoaren ezaugarri orokorrak Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte bitarteko ikasleen artean, sexuaren arabera (portzentajeak).

	1994		1996		1998		2000		2002		2004	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Inkestaturen kopurua	10.415-10.374		8.867 - 9.668		8.224 - 9.341		10.147 - 9.777		12.964-13.946		12.864-13.076	
Inoiz alkohola kontsumitu dutenen prebalentzia	84,3	84,0	84,3	84,1	85,5	86,4	78,2	77,9	75,9	77,2	81,5	82,5
Alkohola kontsumitzen hasteko batez besteko adina (urteak)	13,1	13,8	13,5	14,0	13,5	14,0	13,4	13,8	13,4	13,8	13,6	13,9
Alkohola astero kontsumitzen hasteko batez besteko adina (urteak)	-	-	15,0	15,0	15,0	15,1	14,8	14,9	15,0	14,9	15,2	15,1
Alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 12 hilabeteetan	82,8	82,7	82,3	82,5	83,0	84,5	77,3	77,3	74,9	76,3	80,6	81,5
Alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan	75,3	74,9	66,8	66,4	67,5	68,5	60,4	59,9	56,7	55,4	65,5	65,7
Asteburuko alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan	-	-	66,0	66,0	67,0	68,1	60,1	59,8	56,3	55,2	65,1	65,5
Lanegunetako alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan	-	-	26,8	14,9	26,0	16,1	30,0	16,8	20,8	10,6	26,5	14,1
8 egun baino gehiagoko alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan	-	-	52,8	45,2	55,5	49,1	51,0	41,6	44,9	36,8	51,8	42,8
Alkoholaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan (egun/hilabeteko												
1-4 egun	44,4	55,9	17,9	23,3	15,7	22,4	14,8	21,5	18,5	26,4	16,9	22,8
5-8 egun	36,7	35,1	15,4	19,7	14,8	17,5	15,2	21,1	16,7	21,1	15,6	22,2
8 egun baino gehiago	18,9	8,9	66,8	57,0	69,5	60,1	70,1	57,4	64,8	52,5	67,5	55,1
Alkoholaren kontsumitzaile arriskutsuak azken 30 egunetan	-	-	9,5	7,8	10,0	8,8	10,5	9,0	9,3	8,2	13,1	11,5
Mozkorraldien prebalentzia azken 30 egunetan	21,7	19,8	23,7	20,7	24,7	23,4	24,0	19,9	25,8	23,1	37,0	32,5

Oharra: informazioa duten kasuen kopuruan oinarrituta kalkulatu dira portzentajeak.
Iturria: DGPNSD. Bigarren Hezkuntzako ikasleen droga kontsumoari buruzko estatuko inkesta (ESTUDES).

Kanabisaren kontsumoaren ezaugarri orokorrak Bigarren Hezkuntzako 14-18 urte bitarteko ikasleen artean, sexuaren arabera (portzentajeak). Espainia, 1994-2004.

	1994		1996		1998		2000		2002		2004	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Inkestatuen kopurua	10.415-10.374		8.867 - 9.668		8.224 - 9.341		10.147 - 9.777		12.964-13.946		12.864-13.076	
Inoiz kanabisa kontsumitu dutenen prebalentzia	23,8	18,0	28,8	24,2	31,6	24,2	36,2	30,1	40,6	34,6	45,3	40,2
Kanabisa kontsumitzen hasteko batez besteko adina (urteak)	15,1	15,2	15,1	15,2	14,9	15,2	14,8	15,0	14,6	14,8	14,6	14,8
Kanabisaren kontsumoaren prebalentzia azken 12 hilabeteetan	21,2	15,2	25,9	21,1	28,2	21,1	32,2	25,2	36,2	29,8	39,4	33,7
Kanabisaren kontsumoaren prebalentzia azken 30 egunetan	15,1	9,8	18,4	13,2	20,3	13,2	24,5	16,9	25,8	19,6	28,3	22,0
Kanabisaren kontsumoaren maiztasuna azken 30 egunetan												
Inoiz ez	84,9	90,2	81,6	86,8	79,7	85,5	75,5	83,1	74,2	80,4	71,7	78,0
Behin edo bitan	6,9	5,1	7,3	7,2	8,4	7,4	8,6	8,8	8,6	9,1	9,4	9,8
3 -5 aldiz	3,0	2,1	4,1	2,7	3,8	3,0	4,7	3,5	4,8	3,8	4,4	4,5
6-9 aldiz	2,1	1,4	2,9	1,3	3,2	1,9	3,1	1,9	3,9	2,8	3,5	2,6
10-19 aldiz	1,5	0,6	2,0	1,0	2,1	1,3	3,5	1,3	3,0	1,8	3,5	2,3
20-29 aldiz	1,5	0,6	2,2	0,9	2,8	1,0	4,7	1,4	5,5	2,1	7,4	2,8
Egunean zenbat porru, batez beste, azken 30 egunetan	-	-	-	-	-	-	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0
Eguneko batez besteko porru kopurua azken 30 egunetan	-	-	-	-	-	-	3,3	2,4	3,4	2,4	2,9	2,1
Egunean zenbat porru azken 30 egunetan												
Bat ere ez	-	-	-	-	-	-	76,6	84,2	75,2	81,6	72,0	78,3
Bat	-	-	-	-	-	-	5,5	5,5	5,2	6,6	7,9	8,4
2 - 3	-	-	-	-	-	-	9,4	7,2	10,8	8,0	10,9	8,8
4 - 5	-	-	-	-	-	-	4,7	2,0	4,5	2,4	4,6	2,8
6 edo gehiago	-	-	-	-	-	-	3,8	1,1	4,2	1,3	4,5	1,7

Oharra: informazioa duten kasuen kopuruan oinarrituta kalkulatu dira portzentajeak.
Iturria: DGPNSD. Bigarren Hezkuntzako ikasleen droga kontsumoari buruzko estatuko inkesta (ESTUDES).



Nola ikusten gaituzte? Nola jokatzeko dugu?

MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Matematika
6. MULTZOA:	Estatistika eta probabilitatea
BIZIMODUAK:	Sexualitatea eta afektibitatea

SARRERA

Ikasleek gogoeta egin behar dute gai honen gainean: "portaera afektibo-sexualak nerabezaroan". Garrantzitsua da ikasleak portaera horiez jabetzea eta behar bezalako heziketa jasotzea errespetuz eta arduraz jardun ahal izateko, bai beren osasuna eta bai beste pertsonena kontuan hartuz.

Lehenbizi, labur azalduko da zertan den jarduera: 6-8 helduri inkesta egingen zaie, datuen zenbaketa egingen da eta emaitzak aztertuko dira. Horretarako ikasleek matematikako zenbait ezagutza erabili behar dituzte, batez ere 6. multzoarekin (Estatistika eta probabilitatea) zerikusia dutenak.

Garrantzitsua da egiazko datuekin lan egitea, ondorioak ateratzen ahal zaizkion azterlana izan ez arren. Gainera, inkesta seriotasunez egin behar da eta zehatz-mehatz jaso behar dira inkestatuen erantzunak.

Baieztapen topikoak

1. Ez litzaidake axola izanen afrikar jatorriko adiskide min bat izatea.
2. Joera homosexualeko pertsonak ezagutzen ditut eta guztiz errespetatzen
3. Gizarte demokratikoan, pertsonen sexu askatasunaren errespetua balio garrantzitsua da.
4. Ez litzaidake axola izanen nirea ez bezalako ideologia politikoa duten adiskideak izatea.
5. Katoliko bat musulman baten adiskidea izan daiteke.
6. Ez nintzateke fidatuko mutil-lagun bat baino gehiago izan dituen neska batekin.
7. Inork ez dio inori ezer nahitaez inposatu behar.
8. Askoz gehiago baloratzen dut emakumearen birjintasuna gizonarena baino.
9. Gizonak sexu premia handiagoak ditu emakumeak baino.
10. Gaurko gazteek duela 30 urtekoek baino gehiago ligatzen dute.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea, eta gorputz hezkuntzara eta kirolera jotzea garapen pertsonal eta soziala lortzeko. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea beraren aniztasunari erreparatuz. Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketarekin eta ingurumenarekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoan baloratzea, eta haiek iraurarazten eta hobetzen laguntzea.

ARLOKOAK

3. Errealitatea hobeki interpretatzeko bide ematen duten errealitateko alderdiak kuantifikatzea: informazioa biltzeko teknikak eta neurketarako prozedurak erabiltzea, zenbaki mota desberdinak erabiliz datuak aztertzea eta egoera bakoitzerako kalkulu egokiak hautatzea.
6. Liburutegia eta baliabide teknologikoak (kalkulagailua, ordenagailuak, etab.) behar bezala erabiltzea, bai kalkuluak egiteko, bai askotariko informazioak bilatu, landu eta irudikatzeke eta ikasten laguntzeko.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako gaitasun matematikoko erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzak baketsua.

BERARIAZKOAK

- Portaera afektibo-sexualez jabetzea. "Nola ikusten gaituzte?" "Nola jokutzen dugu?".
- Besteen iritziak onartu eta errespetatzea.
- "Tresna" estatistikoak erabiltzea informazioa antolatzeke eta aztergaiari buruzko ondorioak lortzeko.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Ordenagailuak eta Excel programa (arkatzez egin daiteke paperean).

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

- 1. zatia** (10 minutu) Inkestaren arrazoiak eta nondik norakoak azaltzea.
 1. Sarreran azaltzen diren ideiak irakurtzea proposatuko zaie edo aurkeztu eginen zaizkie, haien interesa eta parte-hartzea eragin eta sustatzeko.
 2. Adieraziko zaie 6-8 helduri inkesta eginen zaiela eta inkestatuek 1etik 10era baloratu behar dituztela baieztapenak, zenbateraino dauden ados agertzeko (1 erabat kontra nago, 10 erabat ados nago).
 3. Nerabeen portaera afektibo-sexualei buruz egin ohi diren baieztapen topikoak banatu eta haietaz hitz eginen da. Baieztapen sorta handi samarra aurkeztuko da, irakasleak taldearen egoerara hobeki moldatzeko behar adina baieztapen desberdin izan ditzan.
 4. Azkenik adieraz ezazu nola aplikatuko den inkesta. Azal itzazu, adibideak emanaz, inkesta egin behar zaionari aurkezpena egiteko jarraibideak. (Agurra, izena, zertaz ari garen, zertarako den inkesta, nola erantzun...).
 5. Etxerako lana. Egin inkesta 6-8 helduri:
Bakarka, adibidez 6-8 helduri inkesta eginen diete.
- 2. zatia:** Informazioa antolatu eta aztertu. Paper eta arkatzarekin edo Excelekin egin daiteke. Binaka edo talde txikietan lan egin daiteke.
 6. Talde bakoitzak baieztapen bat aztertuko du, pare bat talde salbu; azken horiek barra-grafikoa egin dezakete baieztapenen neurriekin.
 7. Zenbaketa egin. (Ikasle guztiek aurkeztuko dituzte esaldi topikoekin lortutako emaitzak, bakoitzak dagokion taldeari egindako inkestan lortutakoak). Informazioa tartez tartez antola daiteke. (5 tartetan banatzea iradokitzen da).
 8. Batez besteko aritmetikoa, moda eta mediana lortu.
 9. Histograma egin.
 10. Lortutako datuei buruzko ondorioak atera.
 11. Bateratze lana egin, talde bakoitzak atera dituen ondorioez.
 12. Nork bere portaeraz gogoeta egin, idatziz, saioan landu diren gaietan oinarrituta.

Ikasleei ohartaraziko zaie ez dela lagin-bilketarako metodo baliozkoa erabili eta beraz ezin direla orokortu lortutako ondorioak.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Nerabeen portaera afektibo-sexualak identifikatzea.
- Inkesta egitea eta emaitzak behar bezala jasotzea.
- Datuen zenbaketa egitea.
- Taulak sortzea, lortutako datuen gaineko informazioa laburbiltzeko.
- Datu multzo bat grafikoki irudikatzea modu egokian, eta grafikoa interpretatzea.



Zertan egiten digu on gorputz jarduerak?

MAILA:	DBHko 2.a
ARLOA:	Matematika
6. MULTZOA:	Estatistika eta probabilitatea
BIZIMODUAK:	Jarduera eta atsedena

SARRERA

Ikasleek gorputz jardueraren onurez hausnartu behar dute. Beren adinerako eduki estatistiko egokiak erabiliko dira horretarako.

Bizitzako etapa honetarako gomendatzen diren ariketak honakoak dira:

Nerabezaroan gomendatzen da egunean gutxienez ordubete ematea intentsitate moderatuko edo handiko gorputz jardueretan parte hartzen (jarraian edo 10 minutuko tarteetan egunean zehar).

Astean bi aldiz, gutxienez, gorputz jarduera horietako batzuek muskuluen indarra eta malgutasuna hobetzen eta mantentzen lagundu behar dute.

Gomendatutako gorputz ariketa eginez gero, hiru motatako onurak lortuko dira:

a) Berehalakoak, etapa honetan bertan:

Fisikoak: energiaren orekari (jaten duzuna eta gastatzen duzuna) eusten dio eta lagungarria da pisu egokia izateko eta gehiegizko pisua eta obesitatea saihesteko; muskulu eta hezur sistemari eta bihotz-hodien sistemari osasuntsu hazten eta garatzen laguntzen die, eta hipertentsioa, diabetesa etab. eragozten ditu.

Emozionalak: buru-osasuna eta ongizate psikologikoa hobetzen ditu -autoestimua eta funtzio kognitiboa areagotzen ditu, eguneroko bizitzako tentsioak askatzen ditu eta antsietatea eta estresa gutxitzen, depresioa eragozten du-.

Sozialak: gizarte harremanak hobetzen ditu, herritarrak bildu eta elkartzeko aukerak hobetzen ditu, mugikortasun iraunkorrerako lagungarria izan daiteke garraioak ingurumenen dituen ondorio kaltegarriak gutxitzen baditu, etab.

b) Etorkizunerako:

Helduaroko osasuna hobetzen du, gehiegizko pisua eta obesitatea izateko aukerak murrizten baititu; gaixotasun kronikoen arriskua gutxitzen du, eta hezur masa hobetzen du, eta osteoporosia izateko aukerak gutxitu.

c) Orain eta gero:

Nerabezaroan bizimodu aktiboa hautatzen dutenek helduaroan ere ziur asko bizitza aktiboa hautatuko dute.

HELBURUAK

ETAPAKOAK

- k) Norberaren eta besteen gorputzaren funtzionamendua ezagutu eta onartzea, desberdintasunak errespetatzea, gorputza eta osasuna zaintzeko ohiturak finkatzea, eta gorputz hezkuntzara eta kirolera jotzea garapen pertsonal eta soziala lortzeko. Sexualitatearen giza dimentsioa ezagutu eta baloratzea beraren aniztasunari erreparatuz. Osasunarekin, kontsumoarekin, izaki bizidunen zainketarekin eta ingurumenarekin zerikusia duten gizarte ohiturak modu kritikoa baloratzea, eta haiek irautarazten eta hobetzen laguntzea.

ARLOKOAK

2. Matematikaren bidez formulatu daitezkeen egoerak hauteman eta planteatzea, horiei aurre egiteko estrategia desberdinak prestatu eta erabiltzea eta baliabide egokiak erabiliz emaitzak aztertzea.
3. Errealitatea hobeki interpretatzeko bide ematen duten errealitateko alderdiak kuantifikatzea: informazioa biltzeko teknikak eta neurketarako prozedurak erabiltzea, zenbaki mota desberdinak erabiliz datuak aztertzea eta egoera bakoitzerako kalkulu egokiak hautatzea.
11. Matematika gure kulturaren zati dela jabetzea, bai historiaren ikuspegitik bai gaur egungo gizartean duen zereginaren ikuspegitik, eta lortutako gaitasun matematikoak erabiltzea gizarteko fenomenoak aztertu eta baloratzeko: kultur aniztasuna, ingurumenarekiko errespetua, osasuna, kontsumoa, genero berdintasuna edo bizikidetzak baketsua.

BERARIAZKOAK

- Gorputz ariketari buruz gogoeta egitea.
- Gomendatutako gorputz ariketaren onurak aztertzea.
- Gorputz ariketa gutxitzearen eta sedentarismoaren arrazoiez gogoeta egitea.
- Taldekideak gorputz ariketa gehiago egitera bultzatzeko argudioak ematea.
- Datu multzoak grafikoki irudikatzea sektore-diagramaren bidez, eta grafikoa interpretatzea.

MATERIALAK - BALIABIDEAK

Angelu-garraia gailua eta erregela.

JARDUERA GARATZEKO IRADOKIZUNAK

1. Ideia zurrunbilo batean, ikasleek, 5 bat minutuz, gorputz jardueraren, gorputz ariketaren edo kirolaren onurak esanen dituzte burura etorri ahala, eta ekarpenak arbelean idatziko dira. Ideia zurrunbiloan gogoan izan beharrekoak:
 - Garrantzitsuena ideien kopurua da, ez kalitatea.
 - Ideiak ez dira eztabaidatu edo ebaluatu behar.
 - Edozein ideiak balio du, baita bitxienak ere.
 - Ideia guztiak idatzi behar dira.
2. Ikasle bakoitzak zerrenda batean hamar onura idatziko ditu, lehen fasean azaldu direnetatik interesgarrienak iruditzen zaizkionak.
3. 1etik 10era ordenatuko ditu bere lehentasunen arabera.
4. Gero talde osoan zenbaketa egingen da. Ikusiko da zein onura ageri diren zerrendetan eta zenbat aldiz. (Adibidez, hobeki sentitzea 7k aukeratu dute).
5. Ikasleek sektore-diagrama bana egingen dute 10 onurarekin (gehienek aukeratu dituzten bederatziak, eta hamargarren sektorea, "beste batzuk", gainerakoen batura).
6. Bakoitzak diagramaren irakurketa egingen du idatziz.
7. Gero bateratze lana egingen da, iruzkinak entzun eta aztertzeko.
8. Bikoteka, alderdi hauek lantzen ahal dira:
 - Adin honetan, duela 50 urte baino 600 inguru kcal gutxiago gastatzen dira egunean. Hori zergatik gertatzen dela uste duzu?
 - Egungo bizimodua garai batekoa bezain aktiboa ez bada ere, jende askok gorputz ariketa egiten dute. Gomendatutako gorputz ariketaren onurak argiak dira. Pertsona batzuek hala eta guztiz ere ez dute ariketarik egiten edo egiteari uzten diote. Zergatik dela uste duzu? Zer dela-eta egiten dute neskek ariketa gutxiago mutilek baino?
 - Zer argudio erabiliko zenuke adiskide bat ariketa egitera animatzeko?

Aktibo mantentzea osasuna zaintzeko modurik onenetakoa da. Onurak ekartzen dizkigu bizitzako etapa honetan eta gerokoetan.

Guztiei adore emanen zaie, batez ere behar handiena dutenei, gorputz ariketa egokia egiteko beren bidea bila dezaten.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK

- Datu batzuen zenbaketa egitea.
- Taulak sortzea, lortutako datuen gaineko informazioa laburbiltzeko.
- Datu multzo bat grafikoki irudikatzea modu egokian, eta grafikoa interpretatzea.
- Modu egokian arrazoitzea gorputz ariketaz eta osasunarekin duen zerikusiaz.

E R A N S K I N A

JARDUERA ETA ATSEDENA

ELIKADURA

DROGEKIKO HARREMANAK

SEXUALITATEA ETA AFEKTIBITATEA

JARDUERA ETA ATSEDENA

Jarduera eta ariketa fisikoa oinarrizkotzat hartzen dira osasun ona eta pertsonaren garapen osoa izateko. Ongizate orokorra ekartzen dute, aldartea hobetzen, estresari aurre egiten laguntzen, hazkuntza eta norberaren onarpena faboratzen, giharrak eta hezurak sendotzen, mugimendu-trebetasunak handitzen, bihotz-hodietako eritasunak izateko arriskua murrizten, pisuaren kontrola errazten, harremanak eta jendetasuna sustatzen etab.

Gainera, ariketa fisikoa lagungarria da mugikortasun iraunkorrerako. Mugikortasun iraunkorrek garraioak eta joan-etorriek ingurumenean eragiten dituzten kalteak ezabatzea du helburu. Ibilgailu partikularrak gutxiago erabilia, garraio publikoa baliatuta eta bizikletaz edo oinez ibilita murriztu egiten dira energia kos-tuak eta kutsadura atmosferiko eta akustikoa, eta handitu egiten dira herritarrak elkartzeko eta bizikidetzarako aukerak.

Aski lo ez egiteagatik edo eguneroko jarduerak behar ez bezala antolatzeagatik atsedeen falta izateak kalte egiten dio organismoaren egoera orokorrari, eta oztopo da jokabidea arautzen duten zerebroaren atalek elkarrekin ongi koordinatzeko.

Bizimodu aktiboa izan behar da, nekera iritsi gabe; jarduera eta atsedeen uneak tartekatatu behar dira, eta eskolak dakarren tentsio etengabea eskolaz kanpoko jarduerekin orekatu behar da. Orokorki nerabeak energiaren gainezka egoten dira, baina nekea eragin dezakete hazkundera eta garapenak berak, hormonaren jarduerak, eskolako lanaldiak eta beste hainbat aktibitatek.

Bizitza aktiboa eta segurua izateko gomendioak

Gomendatzen da adolezenteak egunean ordubetz aritzea intentsitate ertain edo handiko jarduera fisikoan (ordubete jarraian edo 10 minutuko aldietan, egunean zehar). Garrantzitsua da ariketa, astean bitan gutxienez, giharretako indarra eta malgutasuna mantentzeko eta hobetzeko.

Ariketa intentsitate ertainekoa dela esaten da baldin eta bero sentazioa handitu, izerdi pixka bat eragin eta arnasaren eta taupaden erritmoa handitzen badu, baina betiere hizketa galarazi gabe.

Ariketa bai etxean bai kanpoan egin daiteke, eguneroko jarduerak baliatuz (joan-etorriak oinez egin, oinez ibili, eskailerak igo eta jaitsi...) edo aisiakoak (bizikleta, futbola, saskibaloia etab.). Bakoitzak erabakiko du zein gustatzen eta komeni zaion gehien. Ariketa pixkanaka hasi eta bukatzea aholkatzen da.

Ez dira gauza bera kirola (lehia izaera duen jarduera, arau instituzionalizatuek gobernatua), ariketa fisikoa (borondatez egiten den jarduera, sasoia, indarra eta iraupe-na hobetzeko helburuz) eta jarduera fisikoa edo jolas aktiboa (sasoia hobetzeko helbururik gabea).

Atsedena eta loa ezinbestekoak dira ahalegina konpentsatzeko eta muskulu- eta nerbio-tonu egokia berreskuratzeko. Aski luzea izan beharko du oreka berreskuratzeko eta nekea aldentzeko, baina ez luzeegia ere, bestela jarduerari berriz ekiteko berregokitzea eskatuko baitu.

Nerabezaroan 8 eta 10 ordu bitarte lo egitea gomendatzen da, eroso, isiltasunean (ez da isiltasun osorik behar), 18 eta 20 gradu arteko tenperaturan, burua pixka bat altxatuko duen burkoarekin, malgua bai baina hondoratzen ez den koltxoian eta oheko arropa egokiarekin.

Gainera, gunea, hiri eta herri seguruak erabili eta sustatu behar dira. Halaber, kirol-guneetan, igerilekuetan eta abarretan ere segurtasuna sustatu behar da, harreman eta jarduera fisiko eta sozial seguruak bultzatzen. Orobat, babesgailuak erabili behar dira: kaskoa bizikletan, motoan edo monopatinean, segurtasun uhalak autoan, eskumuturrekoak eta belauna babestekoak, UVA eta UVB izpietatik babesteko kremak etab. Beren segurtasunerako, komeni da jakitea substantzia eta egoera arriskutsuak antzematen eta norbere burua babesteko eta zaintzeko jarrerak garatzen.

Garrantzitsua da jarrera egokiak hartzea (esertzean, makurtzean, pisuak hartzean...), zama handiegiak ez hartzea eta gorputzak gehiegizko pisurik ez hartzea, hezur-junturak ez sufritzeko eta osasunari eusteko. Aulkian, aholkatzen da zutik egotea, bizkarra eserlekuaren bizkarraldeari itsatsia, eta irakurtzeko ez makurtzea. Behar izanez gero atrila erabili behar da.

Bizkar-zorroek ahalik eta gutxien pisatu behar dute, eta eroso behar dute, tirante zabal eta barrubigunak, eta soingainetan ongi jarri behar dira, zama ongi bana dadin.

Eskolarako, etxerako eta abarretarako joan-etorrietan istripuak gertatzen ahal dira. Horiek saihesteko, ongi ibili behar da, ez burugabe, karririk zebrabidetik gurutzatu behar dira, gurutzatu aurretik begiratuta, segurtasun uhalak eta kaskoa erabili, autobusean ongi helduta bidaiatu etab.

Zenbait datu

Nafarroako Gobernuaren Osasun Departamentuak, 2000. urtean, inkesta egin zien 16 urtetik gorakoei, eta, haren arabera, talde gazteenak (16 eta 24 urte bitartekoak) eta pertsona zaharrenak dira sedentarioenak.

"Los adolescentes españoles y su salud" ikerlanak (Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005) honako hau adierazten du, laburbildurik:

- Nerabeen jarduera fisikoa baxua da: batez beste, aholkatutako egunen erdietan egiten dute ariketa fisiko moderatua.
- Ikertutako adin guztietan mutilek neskek baino ariketa fisiko gehiago egiten dute.

- 13 urtetik aurrera, eta adinean aurrera egin ahala, jarduera fisikoa egiteko ohitura gutxitzen da, eta, beraz, jokabide sedentarioak gehitzen.
- Nerabeek aisialdia erabiltzeko dituzten moduek (ordenagailua, telebista, bideo-jokoak...) sedentarismoa laguntzen dute.

Gehienetan, nerabezaroaren hasieran neskek eta mutilek jarrera positiboa dute jarduera eta ariketa fisikoaren aurrean. Hala ere, adinean aurrera egin ahala jarrera anbiguoagoa dute, eta gero eta gutxiago hartzen dute parte horrelako jardueretan. Aisia baliatzeko modu eta gune sedentarioagoak izaten dituzte. Antza, 12-14 urteetan nabarmen gutxitzen da jarduera. Horregatik, garrantzitsua da etapa horretan mantentzea jarrera positiboa eta aisia aktibo eta osasungarriko aukera eta alternatibak, nesken kasuan batez ere.

Ohatzera joatea kostatzen ahal zaie. Loa behar dute, gorputzak eskatzen die, baina beren motibazioek eta interesek beste bide batzuk hartzen dituzte. Telebistak, bideo-jokoek, irratiak, musikak edo ikasketek atxikitzen dituzte. Loa galaraz dezakete telesail, bideo-joko, egoera edo jarduera zalapartatsu edo kitzikagarriegiek.

Eragina duten faktoreak

Bizimodu aktibo baten garapenean hainbat ezaugarri dute eragina:

- Ingurune fisikoa: ezaugarri geografikoak, klima, jolastokiak, parkeak, bizikleta-errei seguruak, kiroldegiak, urbanizazioa, eguneroko jarduerak mekanizaturik egotea, auto, autobus eta bestelakoetan egiten diren joan-etorriak gehitzea...
- Faktore soziokulturalak: kontsumoa, abiadura balioestea, interes berriak eta aisialdia betetzeko modu berriak, arazoak izatea denborarekin, jarduera fisikoaren irudia (batez ere honako hauekin lotzen da: gizonetzkoen kirola, lehia, indarra, agresibitatea etab.)...
- Badira presio sozial, kultural eta komertzial indartsuak, aisia baliatzeko modu jakin batzuk sustatzen dituztenak. Publizitateak ereduak ezarri eta aholkuak ematen ditu, eta bere helburu bakarra produktuak saltzea da.
- Gorputza modan dago: gorputza, gaztetasuna eta gizon zein emakumeen edertasuna gurtzen dira. Hala ere, mutilengan gehiago balioesten da indarra eta mugitzeko gaitasuna eta nesken alderdi estetikoak.
- Elikaduraren antzera, jarduera fisikoa eta kirola ere norberaren gorputzaren irudien eraikitzearekin lotzen dira, eta erakusten dute nagusi diren kanon eta eredu estetikoek indar handia dutela.
- Jantzeko modak eta libreki mugitzeko eta jarduera fisikoa egiteko bidea ematen duten arropa eta oinetakoak. Markek badute garrantzia, eta mutilei kirolerako jantzi gehiago erosten zaie.

ELIKADURA ETA OSASUNA

Izaki bizidunok, bizirik egoteagatik beragatik, materia eta energia xahutzen dugu etengabe. Hazteko, organismoaren egiturak eta funtzioak mantentzeko eta higadura dutenak konpondu eta ordezkatzeko elikagaiak hartu behar ditugu egunero. Nerabearoak berezkoak dituen aldaketa fisikoak direla eta, elikadurak garrantzia berezia du aldi horretan.

Gure gizartean gehitu egin dira gehiegizko elikadurarekin eta elikadura desorekatuarekin lotutako eritasunak: obesitatea, kariesa, bihotzeko eritasunak, diabetesa, min-bizi batzuk... Obesitatea errotu egin da haur, gazte eta helduen artean, eta zabaltzeko joera du.

Era berean, elikaduraren inguruan handitzen ari diren tentsioak beste eritasun batzuk ere eragin dituzte, esaterako anorexia eta bulimia.

Elikadurarako aholkuak

Osasuntsu egoteko denetarik jan behar da (ez dago behar dugun guztia eskaintzen digun elikagairik), elikagai bakoitza bere neurrian.

Jan beharreko kantitateari dagokionez, hainbat faktoreren araberakoa da: adina, sexua, egiten den jarduera fisikoa... Honako hau gomendatzen da:

Egunero hiru talde hauetako elikagaiak jatea:

Ogia, zerealak, arroza edo pasta. Hobe integralak izatea
Fruta freskoa eta barazkiak
Esnea, jogurta edo gazta. Hobe gaingabetuak edo erdi gaingabetuak

Hauetakoren bat astean zenbait aldiz jatea:

Arraina
Hegaztiak azalik gabe, arrautzak, lekaleak eta fruitu lehorrak
Haragi gorri gutxi, gizena kenduta

Soilik noizean behin jan behar dira hestebeteak, saltxitxak, pateak eta horrelakoak eta gozokiak, opilak, izozkiak eta horrelakoak.

Hobe da egunean lauzpabost otordu egitea. Gosari egokiak (fruta, esnekiak eta ogia, galletak edo zerealak) buru-lanerako lagungarri da. Hamarretakorako edo merendurako hobe da ogitarteko bat galletak edo opileria industrialak baino.

Komeni da eguneroko elikadurak zuntza (fruta, barazki, lekale eta zereal integrale-tan dago) eta ura izatea.

Zenbait datu

Hemengo nerabeen laurden batek, gutxi gorabehera, fruta eta barazki gutxi hartzen du (mutilek neskek baino gutxiago), gozoki asko (neskek gehiago) eta freskagarri asko (mutilek gehiago).

Adina handitu ahala, elikadura ereduak okertu egiten dira: nerabe gehiagok galtzen du otordu bat edo gehiago egunero (gosaria edota afaria, eta neskek mutilek baino gehiago), fruta gutxiago jaten da eta gozoki eta edari azukredun gehiago hartzen.

Espanian, 16 eta 24 urte bitarteko % 7,8k ez du gosaltzen. 15 urtetik beherakoen artean, % 9,24 eskolara joaten da likidoak soilik gosalduta, eta, adinak aurrera egin ahala, gosaltzen ez dutenen proportzioa handitu egiten da, bereziki nerabezarotik aurrera.

Opileria franko jaten da hamarretakoan eta merenduan.

Haurrak gero eta sedentarioagoak dira aisialdian. Espainian haurrek batez besteko 3 ordu ematen dituzte telebista ikusten, bideo-jokoekin jolasten edo Interneten konektaturik.

Elikatzeko ohituretan eragiten duten faktoreak

Ongi jatea ez da hain erraza gure gizartean. Elikatzeko prozesuak konplexuak dira, eta hainbat faktorek baldintzatzen dituzte:

- Faktore sozial eta soziokulturalak: elikaduren ekoizpena, kontserbazioa, eskaintza eta salmenta, alderdi erlijiozko eta kulturalak, publizitatea, gorputza gurtzea, argaltasunean oinarritutako edertasun ereduak, bizi-erritmoak, estres iturri anitzak, gero eta sedentarioagoa den aisia, auto gehiago, lokomozio modu asko erabiltzeko erraztasunak etab.

Nerabezaroan elikadura oso parametro garrantzitsua da norbere gorputzaren irudia eraikitzeko. Irudi horretan munta handia dute alderdi estetikoek, eta asko eragiten dute publizitateak eta komunikabideek nagusiki transmititutako edertasunaren kanonek eta eredu soziokulturalak. Horregatik, etapa horretan osasuna sustatzeko eta norbera garatzeko funtsezko abiapuntua da eragin horiekiko kontzientzia kritikoa erraztea.

Neskak gehiago kezkatzen dira beren gorputzaren irudiaz eta edertasun kanonez, baina ez haiek soilik. Mutil nerabeak gero eta gehiago kezkatzen ari dira horiekin.

- Ingurune hurbileko faktoreak: bizitza lanean, familian, eskolan; elikadurak erostea eta prestatzea; nola, noiz eta norekin bazkaltzen den; arauak...

Gure gizartean jana harremanerako eta komunikaziorako osagaia da: otorduetan harremanak izaten ditugu, hizketan aritzen gara, ospatu egiten dugu, gurasoei eragozteko edo aurka egiteko jateari uzten diogu...

Elikadura egokia izateko lagungarri dira etxean egitea otorduak, giro lasaian, mahaiaren inguruan, estimuluak kontrolatuta (telebista, zaratak etab.), astia izanik, presarik gabe eta orduak errespetatuta. Otorduetan erantzukizuna eta autonomia ere bultzatu behar dira: jana zerbitzatu, prestatu, eginkizunetan parte hartu (mahaia prestatu, bildu...), arauak garatu etab.

Hainbat eraginek nerabeak familiako eruedetatik urruntzen dituzte, eta horien ondorioz beren kabuz elikatzen dira. Hona hemen eragin batzuk: etxetik kanpo egotea, familiarik bereiztea, berdinen taldearen indarra, mundu publikora iristea, aisiako gune eta alternatiba berrietara ailegatzea, beren autonomia sentitzeko eta garatzeko beharra... Horren ondorioz, otorduak galdu edo horien maiztasuna aldatzen da eta presako janari, gozoki, edari azukredun eta horrelako gehiago kontsumitzen dira. Askotan, elikagai horiek hartzea familiarekiko autonomia eta emantzipazioko lehenbiziko ekintzak izaten dira. Era guztietako elikagaiak kontsumitzea eta frutak eta barazkiak jatea "helduaren eta familiaren inposizio" gisa ikus daiteke.

- Faktore pertsonalak: ezagutzak, emozioak, norbere gorputzaren irudia (norberak bere jantzi eta itxura fisikoari buruz duen irudia), trebetasunak etab.

Elikadura, hazkuntzarekin eta ongizate fisikoarekin oso lotuta egoteaz gainera, emozio askorekin lotuta dago.

Alde batetik, zentzumenekin: elikagai batzuk gustuko ditugu eta beste batzuk ez; batzuk gehiago gustatzen zaizkigu eta beste batzuk gutxiago. Horrek zerikusia du zapoarekin, usainarekin, aurkezteko moduarekin...

Bestalde, egoera emozionalek gehiago edo gutxiago jatera eraman gaitzakete: haserrea, tristura, nekea... Etab horretan oso maiz gertatzen dira elikadurako desorekak, hainbat eraginen ondorioz: kultura, antsietatea, gaizki sentitzea, faktore desorekatzaileak, gatazkak (norberarekin, beste sexuarekin, familiarekin etab.).

Elikadurarekin lotutako beste alderdi batzuk

Osasungarri elikatzeko modu asko dago. Aukeratu aurretik beste alderdi batzuk aintzat hartzen ahal dira, honako hauekin erlazionatuak: generoa, kontsumoa, ingurumeneko inpaktua, ondorio sozioekonomikoak eta garapen iraunkorra.

Gure lurrean eta munduan, emakumeek elikadura ziurtatu dute, eta elikaduraren beharrak asetzeko izan duen parte-hartzea aitortu zaie. Hala ere, elikaduraren osagai kulturala, elikaduraren aitortza soziala (izan ere artetzat ere hartzen baita), gizonei egiten zaie, gizonezko sukaldari ospetsuei.

DROGEKIKO HARREMANA

Nerabeen droga kontsumoa: zenbait gako

Gazteen droga kontsumoari buruzko abiapuntutzat Drogen eta Toxikomanien Europako Behatokiarena hartzen ahal dugu. Hark, 2002. urtean honako txosten hau egin zuen: "Drogak jomugan. Drogak ongi pasatzeko erabiltzea: Europar Batasunak duen desafioa". Hartan azaltzen da drogak ongi pasatzeko erabiltzea bizimodu egonkor eta kontsumista baten zati izaten dela. Bizimodu hori gazteen bizitzako aldi jakin bati dagokio, laneko eta familiako erantzukizunak beren gain hartu aurretik. Halaber, dioenez substantzia psikoaktiboak kontsumitzen dituzten gehienek "dibertitzeko" egi-ten dute, eta alkohola erabiltzen da gehien, alkohola dago hedatuen. Baina legez kanpoko substantziak gero eta gehiago zabaltzen ari dira aisialdiko eremuan, eta, antza, Europar Batasun guztian handitzen ari da horien kontsumoa.

Europar, 15 eta 16 urte bitarteko ikasleei egindako inkestak hartzen dira oinarritzat gazteek alkohola eta drogak kontsumitzeko duten moduari buruzko datuak lortzeko. Espainian bi urtean behin egiten dira inkestak. Horien bidez jakiten da Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean, 14 eta 18 urte bitartekoetan, zer egoera dagoen eta zein diren joerak drogen kontsumoan. 2004. urtean, Espainian alkohola eta tabakoa ziren 14 eta 18 urte bitarteko ikasleek gehiegi kontsumitzen zituzten substantzia psikoaktibo nagusiak: adin horretako ikasleen % 65ek alkohola edan zuen inkesta egin aurreko 30 eguneko epean, eta % 37,4k tabakoa erre zuen. Legez kanpo saltzen diren drogen artean kanabisa da, aise, zabalduena. Inkesta egin aurreko azken 12 hilabeteetan % 36,6k kontsumitu zuen. Laugarren postuan kokaina zegoen: urtean % 7,2k hartu zuen. Segidan, errezetarik gabeko lasaigarriak eta pilula lo-eragileak (hipnosi-lasaigarriak): azken urtean % 4,7k kontsumitu zituzten. Ondoren, anfetaminak, haluzinogenoak, estasiak eta inhalatzeko lurrunkorrak: urtean % 2k eta % 4k bitarte kontsumitu zituzten.

Adin horretan aisiarekin loturik egoten da kontsumoa, nagusiki asteburuko parrandarekin, alkoholaren kasuan batez ere (ikasleen % 65,6k edan zuen asteburuan, eta astegunez % 20,3k soilik). 14 urtetan asko kontzentratzen da kontsumoa asteburuan (gehienek asteburuetan kontsumitzen zuten bakarrik), eta kontzentrazio hori gutxitu egiten zen 18 urteetara hurbildu ahala; izan ere, ikasle batzuk astegunetan ere kontsumitzen hasten dira, garagardea edo sagardo batez ere (% 14,1).

Dirudenez, nerabeak gero eta lehenago hasten dira zenbait jokabidetan; lehen geroago hasten ziren. Horregatik, zenbaiten ustez, 14 edo 15 urterekin hasten diren kanpaina batzuk lehenago egin beharko lirateke. Drogen kontsumoari dagokionez, badirudi hasteko batez besteko adina egonkor samar mantendu dela azken urteetan.

Substantzia psikoaktiboak kontsumitzen hasteko batez besteko adinaren bilakaera, 14 eta 18 urte bitarteko Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean (batez besteko adina - urteak). Espainia, 1994 - 2004.

	1994	1996	1998	2000	2002	2004
Tabakoa	13.9	13.3	13.2	13.1	13.1	13.2
Tabakoa (eguneroko kontsumoa)	-	14.6	14.5	14.4	14.4	14.5
Alkohola	13.5	13.7	13.8	13.6	13.6	13.7
Alkohola (asteko kontsumoa)	-	15.0	15.0	14.9	15.0	15.1
Kanabisa	15.1	15.1	15.0	14.9	14.7	14.7

Iturria: DGPNSD. Estatuan egindako inkesta: drogen erabilera Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean (ESTUDES).

Nolanahi ere, Nafarroako gazteen % 21,5 13 urterekin edo gutxiagorekin hasi zen drogak (% 95,4k alkohola edota tabakoa) kontsumitzen (Nafarroako Gazteriaren V. Inkesta, FBC, 2003).

Arrazoi asko dago kontsumitzen hasteko. Adibidez, 2005. urtean kanabisaren kontsumo ohituren gaineko inkesta egin zitzairen, Bartzelonan, DBHko 3. mailako 2.046 ikasleri, eta han adierazitakoaren arabera, jakin-minagatik hasi ziren (% 83,0), sentazio berriak sentitzeko (% 38,3), dibertitzeko (% 23,0), lagunek hala egiten zutelako (% 9,1) eta erlaxatzeko (% 8,7). Kontu funtsezkoa da drogak kontsumitzeko jokabide hori, antza, bat datorrela erabat nerabegaroko bilakaeraren etapa batzuekin, eta, oro har, 14 eta 15 urte artean oso ongi zehazten ahal dugun aldiarekin (alkohola probatu dute galdekatutako 14 urtekoen % 59,2k eta 15 urtekoen % 76,6k). Etapa horretan esperimintatu egin nahi da, bizipen berriak izan eta arriskugarriak diren jokabideetara hurbildu. Askotan arriskuak berak erakartzen du gehien. Norbere autonomia eta independentzia garatzea da irrika nagusia; ez da ahaztu behar nerabearentzat oso garrantzitsua direla familiarik eta eskola-ingurunetik aldentzea eta berdinen arteko taldea. Horietaz gainera, faktore sozial hauek ere eragiten dute: substantziak eskura egotea edo ez, legezko drogak gizartean onarturik egotea, drogak aisiarekin loturik egotea eta publizitatearen eragina, besteak beste.

14 eta 18 urte bitarteko mutilek adin horietako neskek baino gehiago kontsumitzen dituzte drogak (ESTUDES, 2004), salbu tabakoaren kasuan (azken hilabeteen nesken % 41,9k eta mutilen % 32,9k hartu zuten) eta alkoholaren kasuan (bi sexuek antzeko kontsumoa izan zuten). Izan ere, dirudienez, neskek kontsumitzeko modu desberdina dute mutilen aldean: mutilek baino gutxiago kontsumitzen dute eta mutilek baino gutxiagok. Gainera, ibilbide laburragoak izaten dituzte, zuhurragoak eta arduratsuagoak dira, beren jokabideak ez dira hain agresiboak eta, oro har, substantziak kontu handiagoz kontsumitzen dituzte.

Drogen erabilerak eragindako arazoei aurrea hartzea

Drogen kontsumoaren fenomenoak faktore asko ditu. Ezin da aztertu jokabide indibidual soilik, baizik eta gertaera sozial gisa, une eta testuinguru zehatz batzuetan. Hiru faktore talderen arteko erlazioaren bidez interpretatzen dira drogen erabilerak:

- Substantziak (drogak). Elementu materiala dira, efektu zehatz batzuk dituzte, eta menpekotasuna sortzeko ahalmen jakin bat.
- Pertsonak. Beren ezaugarri eta prozesuak dauzkate, eta substantzien aurrean jarrerak hartzen dituzte.
- Testuinguru soziokulturala. Esparrua da, hartan gertatzen da pertsonen eta drogen arteko erlazioa.

Drogen kontsumoarekin lotutako arazoei aurrea hartzeko aintzat hartu behar dira, aldi berean, drogen kontsumoaren hasieran eta mantentzean eragiten duten faktore guztiak.

Gaur egun, aurrea hartzeko ikuspuntuaren artean, Arrisku Faktore (AF) eta Babes Faktoreen (BF) ereduak aztertzen ditu hobekien drogen kontsumoan eragiten duten faktoreak eta hark zehazten ditu garbien landu beharreko aldagaiak.

Arrisku faktoreak identifikatzera eraman gaituzten ikerketetan oinarritzen da AFen eta BFen ereduak. "Arrisku faktoreak" diogunean drogen erabilerarekin edo gehiegizko erabilerarekin lotutako faktoreak adierazi nahi ditugu. AFak substantziarenak izan daitezke (menpekotasuna sortzeko ahalmena), banakoarena (jokabide arazoa), familiarena (gurasoek drogak erabiltzea) eta komunitatearena (drogak lortzeko aukera).

Halaber, ikerketetan gero eta gehiago zehazten ari dira Babes Faktoreak (BF), hau da: arrisku faktoreei eragiteko ahalmena duten ezaugarriak (norbanakoarenak, taldearenak edo ingurunearenak), haien inpaktua murrizten dutenak, eta babesbideak garatzen ahal dituztenak drogen kontsumoak sortutako arazoaren aurrean.

Aurrea hartzeko programek helburu dute BFak sendotzea eta AFak murriztea. Hainbat gauza irakatsi behar dizkiete nerabeei: drogen kontsumoa bultzatzen duten eragin sozialak antzematea, erresistentziako trebetasunak eta bizitzari aurre egiteko trebetasun sozialak garatzea, emozioak gobernatzea, kalitatezko harreman pertsonal eta taldekoak izatea... Horretaz gain, aisialdi osagarri eta sormenezkoa izateko aukera eman behar dute etab.

Aurrea hartzeko programek, beren helburuak betetzeko, xede duten populazio taldearen edo eremuaren behar eta ezaugarrietara moldatzen dituzte estrategiak. Ezin da berdin jokatu nerabeekin edo helduekin, ikastetxe batean ari bagara edo auzo batean...

Prebentzioa Bigarren Hezkuntzako lehen zikloan

Proposatu den hezkuntza materialak ("Gela osasungarriak, nerabe trebeak") hainbat jarduera ditu drogen erabilerarekin lotutako arazoei aurrea hartzeko, eta horien xede dira Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehen zikloan dauden neska-mutilak, hau da, 12 eta 14 urte bitartekoak.

Lehenbiziko puntuan azaldu denez, drogen kontsumoaren hasierarekin lotutako aldagaiei heldu behar die material horrek. Ikastetxeetan garatuko da; hortaz, gelan egin beharreko jarduerak jasotzen ditu, ikasleen bilakaera-aldiari egokituta. Jarduera horiek ikasleak aktiboki inplikatu dituzte.

Aurrea hartzeko bilatzen diren helburu nagusiak hauek dira:

- Kontsumitzen hasteko adina atzeratzea
- Bizimodua eraikitzeke osasuna sustatzea, eta behar bezalako tresnak eskaintzea besteekin eta drogekin harremanetan hasten direnerako.
- Erabaki arrazoitu eta autonomia hartzeko gaitasunak ematea ikasleei, drogak eskaintzen zaizkienerako

Helburu horiek betetzeko, **drogen kontsumoarekin lotutako aldagai hauek landu behar ditugu:**

Osasunarekiko eta drogekiko jarrerak: drogen kontsumoari eta eraginei buruzko informazio errealista. Eta egiaz jakin behar dute nerabeek nolako kontsumoa duten, kontsumitzea "normala" delako irudipena desmitifikatzeko.

Erabakiak arduraz hartzea, taldearen presioari aurre egin diezaioten eta pentsamendu kritikoa gara dezaten, eta pertusasio-taktikak eta publizitatearen estrategiak ezagutzea.

Afektibitatearen garapena: enpatia, norbere emozioak adieraztea eta autoestimua berdinen arteko talde harremanetan.

Trebetasun sozialetan gaitzea: komunikaziorako baliabideak, jokabide asertiboa eta erresistentziarako trebetasunak taldearen presioaren aurrean.

Aisialdirako irizpideak: aisialdi aktibo, pertsonal, osasungarri eta sormenezkorako hezteak, eta aukera desberdinak baloratzeko irizpideak ematea.

Gela osasungarriak, nerabe trebeak" hezkuntza materialean aldagai horiei buruzko jarduerak jaso dira, bai "Babesbideak" atalean bai "Bizimodu osasungarriak - Drogekiko harremanak" atalean.

¹ Serapio, A. (2006): Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo, "Revista de Estudios de Juventud". 73. zk.

² Hawkins, J. D. eta Weis, J. G. (1985). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. "Journal of Primary Prevention", 6. zk., 73.-97. or.

³ Espada, J. eta beste batzuk (2003): Adolescencia: consumo de alcohol y otras drogas, "Papeles del Psicólogo". 84. zk.

⁴ Rekalde, A. y Vilches, C. (2005). Drogas de ocio y perspectiva de género en la CAPV. Eusko Jaurlaritza.

SEXUALITATEA ETA AFEKTIBITATEA

Sexualitatea eta afektibitatea gizakion oso alderdi garrantzitsua dira denontzat, bizitza guztian, baina gaztaroan ezaugarri bereziak dituzte. Irakasleek aparteko arreta eskaini behar diete, adin horietan izaten diren harremanengatik eta osasunean duten eraginarengatik (batez ere kontuan hartuta gaur egungo gizartean nonahi agertzen zaizkigula). Errealitate hori ezagutu eta onartu behar da. Behar bezala eta positiboki bizi dezaten lagundu behar diegu gazteei, bakoitzaren ezaugarrien arabera.

Hasteko, sexualitatea geronen dimentsioa da, geronen nortasunarena, eta harreman guztietan dago. Gu denok, gizon zein emakume, sexudunak gara. Beraz, sexualitatea garen zerbait da, dugun zerbait baino gehiago. Izaki sexudunak garela onartzea da gakoa, afektibitate eta sexu beharrak ditugunak. Geronen gorputza eta adierazpenak sexudunak dira. Gure harremanetan, besteak ere sexudunak dira.

Sexualitatea ez da soilik sexu-organoak edo ugalketa, inondik ere ez. Osotasun bat da, hainbat eta hainbat osagai hartzen dituena bere barrenean: kromosomak eta hormonak, sexu identitatea, maitemintzea, gozamina, arau sozial eta pertsonalak (sexu jokabideena, gizon eta emakumeen arteko desberdintasunena, bizipenetan eta sexura hurbiltzeko moduan...) eta beste alderdi asko.

Funtzio asko baditu ere, besteak beste komunikatzeko dugun aparteko aukera da giza sexualitatea. Haren bidez hainbat gauza adieraz eta konparti ditzakegu: era guztietako desirak, sentsazioak, sentimenduak, emozioak, fantasiak, maitasunak, laztanak eta samurtasunak. Ikuspuntu horretatik, sexu harremanen bidez modu intimoan, pribatuan eta egiaz esaten dira honako hauek: "maite zaitut", "desiratzen zaitut", edo, besterik gabe, "asko gustatzen zait zure ondoan egotea". Hitzez esan dezakegu, edo eskuz, edo azal guztiaren bidez.

Badira besteekin komunikatzeko eta harremanak izateko modu asko. Afektibitate eta sexu harremanak modu bat dira, eta pertsonak libreki aukeratzen dituzte, egokien jotzen dituzten baldintza eta egoeretan. Horregatik beharrezkoa da nerabezaroan eza gutza eta heziketa egokiak izatea. Bakoitzak eskubidea du sexualitatea nola bizi nahi duen erabakitzeke, eta gizarteak eskubide hori ziurtatu behar du, betiere beste pertsona eta bere askatasuna errespetatzen baditu. Sexu desirak eta jokabideak era askotakoak dira. Masturbazioak eta harreman homosexual eta heterosexualek ez dute zertan izanik kaltegarri. Sexu esperientzian norberaz gain beste pertsona batek parte hartzen badu, funtsezkoa dira afektibitatea, errespetua eta ardura.

Sexualitatea modu askotan bizi eta adierazten da. Batzuek modu atseginean garatzen dute, eta beste batzuek ez hainbeste. Batzuentzat harmonia eta poz iturria da, eta beste batzuentzat gatazka eta tentsio iturria. Sexu esperientzia batzuk dramatikoak eta mingarriak dira, eta ez dute zerikusirik maitasunarekin eta samurtasunarekin. Askotan laguntza psikologiko eta sexologikoa eskatzen dute. Ez da inola ere onartu behar sexu abusu nahiz bortizkeriarik. Hari aurea hartzeko konpromisoa hartu behar da, eta, gertatuz gero, arreta profesionala eta egokia eman.

Sexualitatea dimentsio globala da, gizakiaren osotasuna baldintzatzen duena, adina edozein dela ere. Pertsonarekin batera jaio eta hiltzen da. Bizitza guztian irauten du, eta, hartan, oso modu desberdinetan bizitzen eta adierazten da.

Hortaz, bizitza guztian zehar laguntzen digu gaitasun horrek, alegia, gorputzeko sentrazioak, maitasuna eta samurtasuna sentitzeko, bizitzeko, adierazteko eta konpartitzeko gaitasunak. Pubertaroan eta nerabezaroan sexualitateak inplikazio bereziki garrantzitsuak ditu. Horregatik, sexu hezkuntza egokia behar da, elkarri eragiten dioten osagaiak modu osasungarrian integratzeko; ez soilik arriskuak saihesteko, batez ere ongizate handiagoa sustatzeko.

Gure ustez nabarmendu behar da sexualitatea bizitzaren dimentsio positiboa dela, eta hala transmititu behar zaie ikasleei. Motibazioa da, pizgarria, gizakiek harremanak izan, komunikatu eta elkar desira eta maita dezaten. Gorputza, sentimenduak, harremanak eta dimentsio horrekin zerikusia duten desirak ederrak eta osasungarriak dira. Gertaera horiek aitortu eta pozez onartzeak hobeki eta zoriontsuago sentiaraziko gaitu, eta, hori ez ezik, pertsona osasuntsuago, arduratsuago eta askeagoak izanen gara.

Sexualitateak zentzu eta esanahi asko ditu. Hainbat pertsonarentzat komunikazio intimoagoa izateko bidea da. Sentipen eta sentimendu atseingarriak izateko. Samurtasuna eta maitasuna agertu eta garatzeko. Halaber, biziaren transmisioari lotuta dago. Ugaltzeko ahalmen hori, ordea, bizitzan behin edo bitan erabiltzen da bikote gehienetan, aldi mugatu batean. Eta sexualitatea bizitza osoan bizi dugu. Gainera, eta hori funtsezkoa da, sexualitatea atsegina da. Maitasuna agertzeko eta emozioak transmititzeko modua izateaz gainera, kitzikapena sortzen du, desira biziak sentitzeko bidea ematen du eta fantasia eta ilusioak garatzeko eta esploratzeko aukera ematen du.

Agerpen horietako asko bestearekin egiten direnez harreman batean, hortxe dugu, halaber, gizarteak hainbat mekanismoren bitartez betidanik arautu izan duen jokabide bat. Berriz esan behar dugu beste pertsona eta haren askatasuna errespetatzea ezinbesteko baldintza dela sexualitatea osasungarria izan dadin.

Sexualitatea osasuna ere bada. Material didaktiko honen edukia horren froga da. Izan ere, zenbait sexu harremanek osasun arazo larriak ekar ditzakete, baldin eta osasuna ikuspegi global eta orokorretik begiratuta definitzen badugu, nazioarteko erakunde eta zientzia eta lanbide entitate askok hainbat aldiz egin duten bezala.

Osasuna ez baita minik edo gaixotasunik ez izatea bakarrik. Osasunaz hitz egiten dugunean honakoak ere izan behar ditugu gogoan: ongizate orokorra, bizi kalitatea, autoestimua, atsegin pertsonala, norberaren portaera kontrolatu eta arautzeko trebetasunak etab. Osasunaren barnean badago sexu osasunari dagokion atal berariazkoa, Osasunaren Mundu Erakundeak jadanik duela urte batzuk definitua.

Ulertuko denez, nerabezaroan ez bairik gabe behar-beharrezkoa da gai hauei buruzko prestakuntza sendoa jasotzea, bereziki hauei dagokienez: antisorkuntza, sexu bidezko infekzioak, pertsonen arteko harremanak, sexu jokabide desberdinak edo sexu abusua. Irakasle guztiek laguntza erabakigarria eman dezakete helburu hori lortzeko.

Agian diskurtso hau errazago ulertuko dugu maitasun eta sexu beharren esparruan azaltzen badugu. Jakina denez, gizakiek hainbat beharrizan dituzte. Horietako batzuk ezinbestez ase behar dira bizirik iraun ahal izateko. Beste batzuk pertsona gisa garatu eta hazteko ase behar dira.

Pertsona gisa hazi eta garatzeko ase behar diren horietako bat afektuen eta sexualitatearen beharra da. Adibidez, beharrezkoa dugu maite, baloratu eta baldintzarik gabe estimatzen gaituztela sentitzea, gure jokabidea onar dezatela ohartzea, garrantzitsu eta erabilgarri garela sentitzea, laguntasuna izan, proiektu edo kezkak norekin partekatu badugula jakitea. Gurekin komunikatuko diren pertsonen sarea ere behar dugu, baka-rrik ez egoteko. Hori garrantzitsua da bizitzako etapa guztietan eta are garrantzitsuagoa nerabezaroan. Esan daiteke egonkortasuna eta garapen pertsonala lortzeko beharrezkoa dugula premia horiek asetzea, emozioei dagokienez seguru sentitzea. Izan ere, modu horretan eraginkorrago egiten ahal diegu aurre gaztaroan halabeharrez sortuko diren arazo eta gatazkei, baina baita bizitza guztian zehar sortuko direnei ere. Halaber, beharrezkoak ditugu intimitatea, ukipen fisikoa, atsegina eta ongizatea: ukitu, besarkatu, musu eman etab.

Horrela hobeki uler dezakegu alderdi afektibo-sexuala bizitzaren eta giza harremanen multzoan, izan ere, gizaki sozialak garen aldetik, harremanak finkatzeko premia gure garapenaren funtsezko atala baita. Osagai afektiboa ezinbestekoa dugu gure nor-tasunean, eta nerabezaroan garrantzi berezia du: bizitzan lehenbiziko aldiz agertzen dira desira, erakarpena, maitemina, lehen harremanak... Adin honetan, gauzak argi eduki behar dira.

Gure bizitzan zehar besteekin izaten ditugun harremanak etengabe aldatzen dira. Aldaketa horiei egokitu beharra dugu eta gure trebetasun eta gaitasunak erabili behar ditugu prozesu horrek desoreka pertsonalik eragin ez dezan. Nerabezaroan, harremanetan saiatzea eta gauza berriak ikastea prozesu horretako gako-elementuak dira. Helduek nerabeen ondoan egon eta maitasunez lagundu behar diete, baina tarte bat utziz, betiere.

Bibliografia, informazioa, materialak eta aholkularitza

Hezkuntza Garapenaren Atala

Hezkuntza Departamentua
Santo Domingo kalea, zk.g. - 31001 Iruña
Tel.: 848 424 806
e-mail: mgarccgur@cfnavarra.es

Osasuna Sustatzeko Atala

Osasun Publikoaren Institutua
Leire kalea, 15 - 31003 Iruña
Tel.: 848 423 450
e-mail: isp.promocion@cfnavarra.es
www.cfnavarra.es/isp/promocion

Drogamenpekotasunaren Aurkako Foru Plana

Osasun Departamentua
Amaia kalea, 2 -31002 Iruña
Tel.: 848 421 440
e-mail: fcastiel@cfnavarra.es

ANDRAIZE Emakumearen Laguntzarako Zentroa

Afektibitate eta sexu hezkuntza - Gazteentzako programa
Atarrabiako etorbidea, zk.g. - (Munduaren Parkea)
Tel.: 848 422 760
e-mail: mencajei@cfnavarra.es

ITURRAMAko Emakumearen Laguntzarako Zentroa

Afektibitate eta sexu hezkuntza - Gazteentzako programa
Iturrama kalea, 9 - 31007 Iruña
Tel.: 848 198 334
e-mail: mestebas@cfnavarra.es

Sexualitatea eta Gazteria Programa

www.conmuchogusto.com
www.gozamenez.com

