

HORDAGO!

DROGEN ERRONKARI AURRE EGIN

IRAKASLENTZAKO
ESKULIBURUA • 2



© 2004-2016 EDEX

Indautxu, 9

48011 Bilbao

Tel.: 94 442 57 84

E-posta: edex@edex.es

www.edex.es

www.ordago.net

Egileak:

Roberto Flores Fernández

Juan Carlos Melero Ibáñez

Diseinua: Álvaro Pérez Benavente

Itzulpena: Labayru Ikastegia

ISBN: 978-84-9726-896-7

Eskubide guztiak gordeta.

Egileen eskubideei buruzko legeak arautzen ditu idazki-zatien kopia guztiak, prozedura edozein dela ere.


Laguntzaileak

José Antonio Sánchez, Pedro Amorós, Manuela de la Cruz eta Hilario Garrudo (EDEX Fundazioa); Jesús A. Pérez Arróspide (Drogarik gabe Bizi Fundazioa); José Manuel Ania, Maite Blanco eta Ana Otero (Asturiaseko Printzerria); María Jesús Mateu eta Margarita Oliver (Valentziako Erkidegoa); Inés Ruiz eta Ángela Higuera (Kantabriako Erkidegoa); Juan de Dios Mercarejo eta Carmen López (Andaluziako Junta); Fermín Castiella (Nafarroako Foru Erkidegoa); Marta Azkarretazabal eta Raimundo Parreño (Portugaleteko Udala); Felisa Goikoetxea (Irungo Udala); Puy Gaztañaga (Ordiziako Udala); Lurdes Senovilla (Tolosako Udala); Erenia Barrero (ABS/Mostoloseko Udala); Antonio Domínguez, Asensio López eta Manuela Villanueva (Murtziako Udala); Luis Contreras (Cartagenako Udala); Izaskun Núñez eta Carmen Suárez (Fuerteventurako Kabildoa); Enrique Elvira eta Antonio Padrino (Getafeko Udala); Ángelo Afonso eta Raimundo Almeida (La Aldea de San Nicoláseko Udala); Concepción Suárez (Mogáneko Udala); Noé Rodríguez eta Javier Garrido (Agüimeseko Udala); Dunia González (Santa Lucíako Udala); Néstor Rodríguez (Teroreko Udala); Sofía Rodríguez (Teguesteko Udala); Jennifer Hernández eta María José González (Santa María de Guíako Udala); eta euren iradokizunak adierazi dizkiguten irakasle guztiak.

 Sarrera 04


informazioa  saioa 1
Zer gertatzen da alkoholarekin? 12

sinesmenak  saioa 2
Mitologiak 14

jarrerak  saioa 3
Zergatik erre behar dut? 16

aurki- bidea

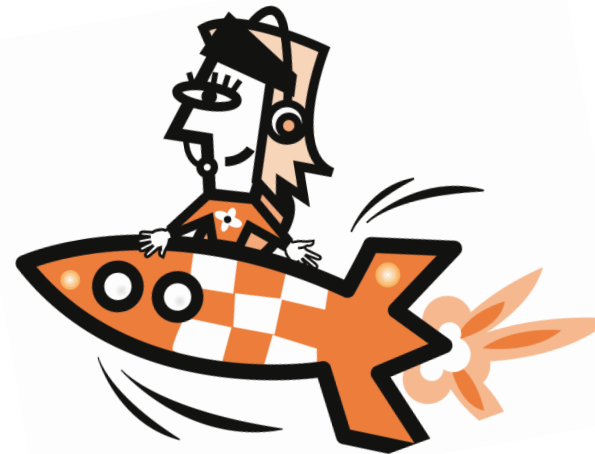
eraginak  saioa 4
Aginagako izenez Frantziatik ekarri 18

buru-estimua  saioa 5
Neure burua maitatzen ikasten dut 20

erabakiak hartzeko prozesua  saioa 6
Zer gertatuko da hauxe erabakitzen badut...? 22

taldearen presioari aurre egin  saioa 7
Erabakitzeko duzun gaitasuna aztertu 24

aisialdia  saioa 8
Asteburuan... 26





Prebentzioa, hezkuntzaren testuinguruan



Hezitzaileek droga-menpetasunen prebentzioa hezkuntzako zereginetan landu nahi dutenean, ulertzeko modukoa da zalantza ugari izatea: ezertarako balio du prebentzioak?, merezi du zeregin horretan denbora inbertitzea? Galdera horiek guztiek erantzun egokia dute gaur egun: benetan merezi du, jakin bada-kigulako zelako osagaiak izan behar dituen prebentziorako egitasmo eraginkorrak.

Ez dago droga-menpetasunetan aditua zertan izan prebentzioa garatu ahal izateko. Oinarrizko zenbait abiaburutan datzan hezkuntzak egoera aldatzeko duen ahalmenean sinetsi besterik ez dago:

- **Ikaskuntza adierazgarria sustatu, ikasleek drogei buruz dituzten iritziak, balioak eta jarrerak kritikoki aztertzeak aukera izan dezaten eta erabakiak hausnarketan eta kritikan oinarrituta har ditzaten.**
- **Drogekin zerikusia duten egoera zehatzen azterketa bultzatu, euren eguneroko esperientzietan oinarrituta, ikasleen jarrerak eta balioak argitzeko.**
- **Ikasleen sinesmen eta esperientzietan oinarritu, drogen kontsumoari eta kontsumoarekin zerikusia duten bizimoduak buruzko hausnarketa konstruktiboa sustatzeko.**

Abiaburu horiek gauzatzeko, hezitzaileak eurak bitartekariak izan behar dira. Drogak eskaintzen dizkietenean, zentzuzko erabaki autonomoak hartzeko gaitasuna ematen dieten ezagutza, jarrerak, balioak eta trebetasunak garatzen lagundu behar diete ikasleei. Horretarako, erraz erabiltzeko moduko tresna didaktikoak izan behar dituzte. Izan ere, prebentzio eraginkorrean oinarrituta sortutako eta arrakastaz probatutako tresnak izan behar dira.

Premia horri erantzuteko sortu da **HORDAGO!** Tresna didaktikoa da, eta droga-menpetasunen prebentzioa eskolaratutako nerabeekin lantzea du helburu. Ekimenak irakasleei lagundu nahi die, pixkanaka-pixkanaka eskola bera osasuna eta bizi-kalitatea sustatzeko eremua izan dadin, droga-menpetasunak hezkuntzan bertan jorratu ondoren.

Horri lotuta, **HORDAGO!** egitasmoaren helburua ez da ikasleen hezkuntza-ibilbidearen parean doan garapena izatea. Hain zuzen ere, drogen arlotik bertatik, Osasunerako Hezkuntza eraginkortasunez kontuan hartzen duten proiektu pedagogikoak sortzeko aukera paregabea da. Familiaren eta erkidegoko gainerako eragileen laguntzaz, irakasleek zuzendu eta curriculumean kontuan hartutako hezkuntza-ekintzen bidez eskumen psikosozialak garatzea da **HORDAGO!** egitasmoa eta antzeko proposamenak ezartzeko modu egokiena.



Osasunerako Hezkuntza, Bigarren Hezkuntzan

HORDAGO! egitasmoaren helburu den etapak berariaz jorratzen du Osasunerako Hezkuntza ikasleen hezkuntza-ibilbidean. Honako hau egin behar da etapan zehar, curriculumeko zenbait jakintzaren (Gizarte Zientziak, Natur Zientziak, Hizkuntza...) koordinazioan, tutoretzan edo hezkuntzako beste esparru batzuetan oinarrituta:

- **Gizarte-ekintzetan eragina duten eragile nagusiak aztertu eta naturaren oinarritzko legeak ezagutu.**
- **Osasunarekin, kontsumoarekin eta ingurumenarekin zerkusia duten gizarte-ohiturak kritikoki balioetsi.**
- **Gorputz-hezkuntza eta kirolak erabili norberaren garapena sustatzeko.**

HORDAGO! egitasmoak berak ere ezagutzazko, jarrerazko eta jokatibidezko trebetasun horiek sendotzen ditu, honako gaitasun hauek garatzeko orduan:

- **Talde-lanaren zentzua sendotu eta gainerako enasmoak, esperientziak eta pentsaerak balioetsi.**
- **Izpiritu sustatzailea sendotu, eta, horretarako, norberaren ganako konfiantza-jarrerak, zentzu kritikoa, norberaren ekimena eta planak egiteko, erabakiak hartzeko eta erantzukizunak nork bere gain hartzeko gaitasuna garatu.**

Drogen kontsumoa nerabezeroan

Zergatik 12-16 urte arteko neska-mutilentzako egitasmoa? Azterketen arabera, adin-tarte horretan dutelako lehen harremana alkoholarekin, tabakoarekin eta gainerako drogekin.


Etapaz ezin garrantzitsuagoa da nortasunaren eraikuntza eta bizimoduaren garapenean, eta substantzia psikoaktiboekin duten harremanaren eraginpean egon daiteke.

Une horretan, drogen kontsumoak zenbait eginkizun izan ditzake nerabeentzat:

- **Helduen mundura igarotzeko erritua izan daiteke.**
- **Taldeko kideak direla sentiarazi diezaieke.**
- **Gizarte-harremanak ezartzen lagundu diezaieke.**
- **Jakin-mina ase dezake.**

Ezin dugu drogen kontsumoa errealitatea arakatzeko eta aukerak ezagutzeko prozesuan nerabeek bizi dituzten arrisku-egoeretatik kanpo utzi. Batzuetan, kimikan oinarrituta euren buruarekin esperimendatzeko hurbilduko dira drogetara. Beste batzuetan, jai bera biziagotzeko modua izango da. Beste une batzuetan, nerabeen ezinegonaren emaitza izango da. Nola edo hala, prebentzioak ezin du alde batera utzi gazteen pentsaera, drogekin duten harremanaren bidez ere adierazten delako.





Gaur egun, dibertsioa bilatzea da drogak hartzeko arrazoi nagusietakoa. Drogak oso erakargarriak dira autonomia estreinatu berri duten nerabeentzat, arauzko jokabidea delako euren adineko pertsonen artean, kontsumoaren inguruko aurreikuspen onak garatu direlako eta talde-jokabidea oso garrantzitsua delako adin horietan. Izan ere, araututako testuinguru ludikoetan gertatzen dira lehen gonbiteak, lehen presioak eta, askotan, lehen esperientziak. Lehen esperientzia horren azterketaren balantzea positiboa bada, askoz handiagoa izango da drogen kontsumoa errepikatzeko aukera. Horrela, bada, baliteke drogak eurak pertsonaren bizimodura eta dibertsiora lotutako osagaiak izatea aurrerantzean.



Bizitzarako trebetasunak

HORDAGO! egitasmoaren proposamenek bizitzarako trebetasunetan trebatzeko eredua dute oinarri. Prebentzioaren arloan, nazioartean adostasun handiena lortu duen eredu teorikoa da.

Aurrekari teorikoak

Zenbait ekarpen teorikoren emaitza da bizitzarako trebetasunen eredua¹:

- **Gizarte-ikaskuntzaren teoria:** Bandurak garatu zuen. Gizakien jokabidearen garapenean garrantzi handia ematen die behaketari eta moldaketari. Jokabideak norberarengan edo ereduatan dituen ondorioek zenbait jokaera sendotu edo gaitzesten dituzte. Era berean, buru-eraginkortasunaren kontzeptua nabarmentzen du, pertsona batek eguneroko erronkei behar bezala aurre egiteko gaitasunari buruz duen pertzepzioa da eta.
- **Gizarte-eraginaren teoria:** Evansek garatu zuen, Banduraren lanetan oinarrituta. Gizarte-presioek jokabidean garrantzi handia dutela adierazten du: berdinen taldearen presioa, ereduaren presioa (musikariak, kirolariak...), publizitatearen presioa, gurasoen eta neba-arreben presioa... Besteak beste, presio-iturri horiek antzematen, kritikoki deskodetzen eta behar den moduan aurre egiten irakasten die neska-mutilei eta nerabeei.
- **Adimen anitzen teoria:** Gardnerrek, Golemanek eta beste egile batzuek euren azterketetan egiaztatu dute koiziente intelektual hutsa baino dimentsio korapilotsuagoa dela gizakien adimena. Horrez gain, gizarte-adimenarekin eta emoziozko adimenarekin zerikusia duten eskumenak aipatzen dira, adimen horietan gabeziak badaude, ohiko adimen logiko-matematikoaren ahalmena gutxitu egin daitekeelako.
- **Arrisku-eragileen eta babes-eragileen teoria:** Jokabide jakin bat kontuan hartuta, jokabide hori sustatu dezaketen aldagaiak

¹ OPS (2001). Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes. Washington, DC.



dira arrisku-eragileak. Jokabide hori geldiarazi dezaketen baldintzak dira babes-eragileak. Izan ere, babes-eragile horiek azaltzen dute zergatik erantzuten duten modu desberdinean antzeko arrisku-eragileen menpean dauden pertsonak.

- **Teoria konstruktibista:** Piagetek eta Vigotskyk garatu zuten. Gizarte-elkarreraginek norberaren ezagutza-estiloaren garapenean duten zeresana nabarmentzen du. Ikuspegi-aniztasunak sortutako aurkakotasunak gizakien ezagutzaren bilakaera sustatzen du. Izan ere, ezinbestekoa da euren kontzeptuak berriro azaltzeko, material berria iristen zaienean. Teoria honen ekarpenetako baten arabera, ikaskuntzak adierazgarriak izan behar dira gizakientzat.

Bizitzarako trebetasunen azalpena eta sailkapena

Osasunerako Mundu Erakundeak honela azaltzen ditu trebetasun horiek²: «Gizakiei eguneroko bizimoduko eskakizunei eta erronkei eraginkortasunez aurre egiteko aukera eskaintzen dien jokabide egokitzailea eta positiboa garatzeko gaitasunak dira bizitzarako trebetasunak. Trebetasun pertsonalak, pertsonen artekoak, kognitiboak eta fisikoak dira, eta eurei esker, euren bizitza kontrolatu eta zuzendu dezakete pertsonak. Horrela, bada, euren ingurunearekin bizitzeko eta ingurunea aldatzeko gaitasuna garatzen dute. Hona hemen bizitzarako trebetasun indibidualen zenbait adibide: erabakiak hartzeko prozesua eta arazoek konponbidea,

sormenezko pentsaera kritikoa, norberaren ezagutza eta enpatia, komunikaziorako eta pertsonen arteko harremanetarako trebetasunak eta emozioei zein estresari aurre egiteko gaitasuna».

Hiru mailatan sailkatu daitezke bizitzarako trebetasunak:

- **Trebetasun sozialak:** gizarte-jokabide eragingarria sustatzen duten ahalmenak: asertibitatea, enpatia, komunikazioa, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna...
- **Trebetasun kognitiboak:** bizitzako egoerei jakinaren gainean eta zentzuz aurre egiteko trebetasun egokiak: arazoek konponbidea, erabakiak hartzeko prozesua, pentsaera kritikoa...
- **Trebetasun emozionalak:** emozioak behar bezala kudeatzeko ahalmen erabilgarriak: buru-estimua, estresari aurre egiteko gaitasuna...

Bizitzarako trebetasunak eskuratzeko trebakuntza

Bizitzarako trebetasunak ez dira abstraktuan ikasten, praktikaren bidez baizik. Hori dela eta, trebakuntzat hartzen da euren ikaskuntza eta honako baldintza hauek ditu:

- **Aplikazioak testuinguru adierazgarrietan:** trebetasun bat eraginkortasunez aplikatzeko, esanahi zehatza izan behar du. Trebetasun orokorrez ari bagara ere (taldearen presioari aurre



² OMS (1998). Glosario sobre Promoción de la Salud. Ginebra.

egiteko gaitasuna), egoera zehatzetan ikasten dira eragin-kortasunez (lagun-taldeak zigarrotxoak eskaintzen dituenen).

- **Elkarreraginezko metodoen erabilera:** ikerketak egiaztatu egiten du elkarreraginezko ikaskuntza-metodoak oso garrantzitsuak direla ereduaren arrakastari begira. Hezitzaileen zuzendaritzapean, elkarreraginezko teknikak (rol-jokoak, mahai-inguruak...) erabiltzen dira talde txikietan, atzeraelikadura egokia bultzatzeko.

HORDAGO! egitasmoa

Aurrekariak eta garapena

HORDAGO! 1996an hasi zen garatzen, PAVOT izenpean Kanadan arrakastaz probatutako tresna didaktikoaren sortzaileek EDEXi egokitzeko eskatu ziotenean. Sorta didaktikoa argitaratu egin zen, eta, bertan, Eusko Jaurlaritzako Droga-menpetasunen Idazkaritzak eta FADek parte hartu zuten. Argitaratu ondoren, ezartzen hasi zen, herrialde osoko zenbait Autonomia Erkidegotako (Euskadi, Kantabria, Andaluzia, Valentziako Erkidegoa eta Asturiaseko Printzerria), Kabildotako eta Udaletako droga-menpetasunen arduradunen ekimenez. Horrez gain, Lan eta Gizarte Gaietako Ministerioaren babesa lortu zuen. Horrela, bada, zazpi urteko ibilbideari eman zitzaion hasiera, eta horri esker, milaka hezitzaile engaiatu dira eta herrialde osoko milaka ikaslerekin erabili da.

Egitasmo berria

Batera egindako ibilbide horretan zehar, garapenean zuzenean engaiatutako eragileek egitasmoaren jarraipen eta ebaluazio iraunkorra egin dute, hau da, irakasleak, ikasleak eta administrazio sustatzaileetako arduradun politikoak eta teknikariak. Euren ekarpenak ezin hobeak izan dira, kontzeptuei, formatuari, ezarpenari, jarraipenari eta ebaluazioari buruzko hausnarketa egiteko orduan.

Bestetik, Valentziako Generalitateak 2002an bultzatutako ebaluazioak irakasleek eta ikasleek emandako informazio egokia eskaini zuen, indar-guneak eta hobekuntza-arloak antzeman zituztelako.

Horren guztiaren emaitza da esku artean duzun proposamena. Zazpi urtean zehar praktikan jarri ondoren, egitasmoaren bertsio berrikusia eta eguneratua da. Hobetutako edukiek eta formatuek jarraipena ematen diote gure herrialdeko milaka hezitzailearen interesa pizten duen prebentzio-konpromisoari.

Helburu nagusia eta edukiak

HORDAGO! droga-menpetasunak prebenitzeko egitasmoa da, eta 12-16 urte arteko ikasleak ditu helburu. Egitasmoa garatutakoan, drogak eskaintzen dizkietenean ikasleek zentzuz eta autonomiaz erabakitzeko behar dituzten informazioa, jarrerak, balioak eta trebetasunak izatea da xede nagusia.





Arlo horretako aurrerapen sendoenen berri emateko asmoz, elkarren segidako lau ikasturtean hogeita hamabi saio egiteko proposatzen du HORDAGO! egitasmoak. Ikasturte bakoitzean zortzi saio egiten dira, eta honako arlo hauek dituzte oinarri, hurrenez hurren: informazioa, sinesmenak, jarrerak, eraginak, buru-estimua, erabakiak hartzeko prozesua, taldearen presioari aurre egiteko gaitasuna eta aisialdia.

Material didaktikoak

Egitasmoak irakasleen eta ikasleen esku jartzen du saio guztiak garatzeko moduko materiala, bai eta baliabide lagungarri ugari ere.

- **Sorta didaktikoa** karpeta batean aurkezten da, eta lau mailetarako Irakasleentzako Eskuliburuak eta Ikasleentzako Koadernoak eskaintzen ditu banan-banan. Horrela, bada, zenbait mailatako irakasleek aldi berean erabil dezakete sorta didaktiko berbera.
- **Irakasleentzako Eskuliburuak** eskema berbera du lau mailetan eta bertan garatzen diren zortzi saioetan. Saiook 50 minutuko iraupena dute eta honela garatzen dira:

Helburua: garatutako hezkuntza-lanari zentzua ematen dion xede berezia.

Aurretiko azalpenak: saioa garatzean kontuan hartu beharreko alderdiak.

Ariketa: hiru zatitan antolatutako proposamenaren aurkezpen xehea: hasiera, garapena eta amaiera.

Baliabideak: ariketa sustatzeko osagai lagungarriak.

Orientazio didaktikoak: saioaren garapena hobetzeko irizpide eta teknika erabilgarriak.

Gehiago jakin: saioko eduki nabarmenenei buruzko oinarrizko informazioa.

- **Ikasleentzako Koadernoak** beharrezkoa eta nahikoa da, eta hezkuntza-ikaskuntza ariketak egiteko fitxa erakargarriak ditu.

Egitasmoa ezartzeko baldintzak

HORDAGO! egitasmoa ikastetxeetan ezarri ahal izateko, abian jartzeko moduko baliabideak egituratu behar dira bertan.

HORDAGO! sekuentzia bidezko proposamena da, eta bere helburuak bete nahi ditu, ikasleek hezkuntza-etapa hori amaitzen dutenean. Hori dela eta, Osasunerako Hezkuntzan dauzkaten helburuak eta lehentasunak azaldu behar dituzte ikastetxeek. Horretarako, hezkuntza-prozesuari lotutako pertsona guztien adostasuna bilatu beharko dute eta proiektuaren ardura izan eta proiektua garatzean zein



aplikatzean koherentzia eta jarraipena bermatzen dituen pertsona izan beharko dute ikastetxean bertan.

Lehen saioaren hasieran bertan aurkeztuko dira garatu beharreko eduki guztiak, ikasleek ekimenaren nondik norako orokorra antzemateko aukera izan dezaten.

Hezkuntzako beste edozein proposamenetan bezala, irakasleek eurek erabaki beharko dute nola bideratuko dituzten edukiak, euren ikasleak arazo horietaz jabetu daitezzen. Horretarako, ikasleen eguneroko bizimodua nolakoa den jakin beharko dute.

Saioak adierazgarriak izateko eta taldea motibatuzeko, oso egokia izango da hezitzaileek ariketak eta ikasleen benetako esperientziak lotzea ariketen hasieran. Eduki guztietan ezarri beharreko urrats orokorra izango da, ikasleentzat bizipen-zentzua izan dezaten eta drogei zein ondorioei buruzko hausnarketa abstraktu hutsak izan ez daitezzen.

Irakasleek ez diete irmo eutsi behar saioetarako aurreikusitako iraupenari eta denbora-banaketari. Erreferentziak baino ez dira, eta erabilgarriak izan daitezke egitasmoaren ezarpena antolatzeke orduan. Garapena bestelakoa izango da ikasgela bakoitzean, irakasleak eta ikasleak ere bestelakoak izango direlako.

Egitasmoaren baliabideak

Bi eratakoak dira egitasmoaren baliabide lagungarriak:

- **Prestakuntza eta laguntza:** egitasmoa abian jartzeko orduan, oinarrizko prestakuntza-modulua eskainiko zaie irakasle parte-hartzaileei, bertan garatutako eduki eta dinamiken berri emateko.
- **www.ordago.net:** elkargunea izango da, eta, bertan, eragileek prestakuntzarako proposamenak, aholkularitza teknikoa eta esperientzien zein ariketen banku eguneratua izango dute eskuragarri.

Eskola, familia eta erkidegoa

Esku artean duzun ariketa-proposamenak hezkuntza-mundua du berariazko helburu. Dena dela, beste eremu batzuetan ere garatu daiteke prebentzioa. Gizarteratzeko lehen mailako esparrua den familiak eta erkidegoak eragin handia dute nerabezaroan zehar drogei ematen zaien esanahian.

Horri lotuta, hezitzaileek prebentzioarekin hartzen duten konpromisoa are eraginkorragoa izango da, gurasoen hezkuntza-erantzukizunean eta erkidegoak gazteentzat egiten dituen proposamenetan ere koherentzia handia badago.



ikasleekin lan egiteko

saioak



informazioa



aurretiko azalpenak

→ helburua

Alkohola edatean berehala sortzen diren ondorioei buruzko informazio objektiboa izango dute ikasleek.

Ikasleak zer etapa ebolutibotan dauden kontuan hartuta, zenbait drogarekin harremana izaten hasiko direnez, erabakia hartu beharko dituzte.

Hartzen duten erabakia ez da eskura duten informazioaren araberakoa bakarrik izango. Ikastaroan zehar ikusiko dugunez, euren erabakietan eragina duten beste faktore asko ere badaude. Dena dela, eskura duten informazioaren ondorioz, zentzu handiagoa izan dezakete euren erabakiek.

Une honetan, alkohola eta tabakoa dira errazen eskuratu ditzaketen substantziak. Hori dela eta, substantzia horiei buruz duten ezagutza hobetu behar dute. Horretarako, erabakia hartzeko gaitasuna hobetzen laguntzeko edukiak jorratu behar dituzte. Informazioa erabilgarria izango da, benetako kontsumo-egoeretan adierazgarria bada.

Alkoholaren ondorioak aztertzeko, edariak zenbat alkohol duten eta zenbat alkohol edan den jakin beharra dago.

hasiera 5'

Hona hemen HORDAGO! ikastaroaren lehen ariketa. Alkohola du hizpide. Taldea prestatzeko, lehen saio hau aurkeztu egitasmoaren barruan eta gaiarekin dituzten esperientziei buruz galdetu. Ezagutzen dituzten edari alkoholodunak aipatzeko eskatu ikasleei eta arbelean idatzi (Koadernoko 1. fitxa).

garapena 40'

Ondorioez hitz egiteko, zenbat alkohol edan den kalkulatu behar da, zer edari edan den kontuan hartuta. Koadernoko 2. fitxako formulak erabili, edo, bestela, «edari-unitate» batek 10 gramo alkohol puru duela hartu kontuan. 11°-ko ardoak, 5°-ko garagardoak, 11°-ko xanpainak edo 40°-ko edari distilatuak duen alkohol kopurua hartzen dugu «edari-unitatetzat». Bost laguneko taldeak osatu. 3. fitxako adibideen arabera, pertsona batek batez beste zenbat

alkohol edan dezakeen kalkulatzeko eskatu: zein da bere alkoholemia-tasa?, zenbat denbora igaro behar da alkohola organismotik desagertu ahal izateko?, nolakoak izango dira ondorioak kasuz kasu?

Alkohola edateko modari buruz eztabaidatuko dute. Bi talde osatu. Talde bat aurka egongo da; eta bestea, ordea, alde. Kalera irteteko orduan, alkohola edateko dagoen premia jarriko dute auzitan.

amaiera 5'

Alkohola gure gizartean gehien kontsumitzen den droga dela gogorazai ikasleei. Zenbait eragin sozialen ondorioz, publizitatea, besteak beste, garrantzia kendu diogu, baina arazo gehien sortzen dituen droga da: istripuak, borrokak... Arriskuak murrizteko orduan, oso lagungarria izan daiteke kalkulu bat edo beste egitea.



→ orientazio didaktikoak

Ikasleek pertsona batek hartzen dituen edarien arabera zenbat alkohol puru edaten duen eta nolako ondorioak sortzen diren objektibotasunez antzematen ikastea da saio honen helburua.

Taldearekin aztertuko ditugu alkohola edateko zenbait moduren ondorioak eta arriskuak.

Helburua ez da kontsumo horiek epaitzea, taldekideek alkoholarekin duten harremanaren inguruko kontzientzia eta ardura handiago izatea baizik. Horrela, bada, informazio egokiaren eraginpean hartuko dute erabakia. Ikasleentzako Koadernoko adibideak erabili ahal dituzu edo, adiskideen, neba-arreben, ikas-kideen edo euren kontsumoan oinarrituta,

ikasleek eurek jartzen dituzten adibideak. Ikasleei argi eta garbi azaldu behar diezu alkohola edatea oso onartuta dagoela, huskeriatzat hartzen dela eta alkoholaren kontsumo sozialak arrisku larriak eragiten dituela (istripuak, indarkeria, agresibitatea...). Askotan, ez gara arazoaz ohartzen ondorio kaltegarriak agertzen diren arte.

→ gehiago jakin +

Alkoholaren kontsumoaren inplikazioez eta arriskuez hitz egiteko, kontsumo hori zer baldintzatan gertatzen den zehaztu beharra dago: kopurua, maiztasuna eta testuingurua. Horrela, bada, ez da gauza bera alkohola egunero edo noizean behin edatea. Era berean, ez da gauza bera alkohola nerabezaroan edo helduaroan edatea. Horrez gain, ez da gauza bera arrisku-kopuruak gainditzea eta edandako kopurua kontrolpean izatea. Taldekide guztiak ez dute alkohol-kopuru bera edaten, euren gorputzaren bolumena desberdina delako eta neskak eta mutilak daudelako. Baldintzak berberak izanez gero, zenbat eta bolumen txikiagoa, orduan eta alkoholemia handiagoa.

Nerbio-sistema nagusiaren droga depresorea da alkohola. Kontsumoak eragina du gure erreflexu eta gaitasunetan eta buruko bizkortasuna eta koordinazioa murrizten ditu. Odolaren bidez banatzen da gure gorputzean, eta urdailean zein hestean xurgatzen da. Batez ere, gibela da alkohola desagerrarazten duen organoa (0,10 gramo/litro orduko).

Astero, mutilek 21etik gora unitate eta neskek 14tik gora unitate kontsumitzen badituzte, arriskutsua izan daiteke (helduentzako kalkulaturako mugak). Alkoholaren kontsumoak askoz eragin handiagoa du nerabezaroan. Bestetik, astean zehar alkohola orekaz edaten

denean eta egun oso batean alkoholik edaten ez denean dute balioa muga horiek. Astean zehar alkohol-tanta bat ere edan ez arren, pertsona batek ostiral eta larunbat gauetan adierazitako kopuruak edaten baditu, arrisku-egoera larrian dago, inolako zalantzarik gabe.

- Alkoholemia kalkulatzeko formulak:
 - Alkohol-gramoak: $\text{alkohol-graduazioa} \times \text{mililitroak} \times 0,8^3/100$
 - Alkoholemia: $\text{alkohol-gramoak/pisua kilotan} \times (0,7 \text{ gizonetan eta } 0,6 \text{ emakumeetan})$.
- Alkoholemia jaisteko orduan, 0,10 gramo/litro desagertzen dira orduko.

³ Alkoholaren pisu zehatza.



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek alkoholari buruz dauzkaten mito zentzugabeak identifikatuko dituzte.

Arrazoitutako erabakiak hartzeko orduan, oso lagungarria da alkoholaren inguruko sinesmenak kokolan jartzea, sinesmen horiek gure jokabidean dutelako eragina. Sinesmenak ez dira burutazio abstraktuak bakarrik, ekintzaren aldeko jarrera sustatzen dute eta.

Alkohola edatea osasungarritzat edo ez-arriskutsutzat hartzen duten sinesmenek pertsonaren defentsak murrizten dituzte. Alkoholari buruzko era guztietako mitoak arrisku-eragileak dira alkohola

edateko orduan; esate baterako, «mundu guztiak edaten du», «asteburuetan edateagatik ez da ezer gertatzen»...

Edozein erabaki hartu baino lehen, oso lagungarria izango da edari alkoholodunei buruzko informazio arrazoituagoa izatea jokoan dauden inplikazioen gaineko hausnarketa egiteko. Horrela, bada, autonomoagoak eta arrazoituagoak izango dira erabakiak, eta, horren ondorioz, pertsonen benetako gurari, iritzi eta itxaropenei erantzungo diete.

hasiera 5' ↓

Jaiak antolatzeke proposatu ikasleei. Koadernoko 4. fitxa erabili eta galdera honi erantzuteke eskatu: zer osagai izan behar ditu jaiak erakargarria izateko?

Euren iradokizunak idatzi arbelean. Zer leku betetzen du alkoholak euren jaietan? Osagai nagusia bada, euren argudioak azaltzeko eskatu.

garapena 40' ●●●

Azaldutako argudioetan oinarrituta, eztabaida antolatu zentzuzko arrazoiak eta mitoak zeintzuk diren aztertzeko.

“Hiru marran” izeneko jokoaren bertsioa egingo dugu, baina alkoholaren inguruko mito eta errealitateetan egongo da oinarrituta. Bi taldetan banatu ikasleak: X ikurraren taldea eta O ikurraren taldea. Taldeek bozeramaile bana aukeratuko dute. “Hiru marran” jokorako taula handia marraztu arbelean eta jokoaren helburua gogoratu: marra

horizontal, diagonal edo bertikal osoa eratu behar dute X edo O ikurraren bidez. Taldeek 5. fitxako esaldiak irakurriko dituzte eta 15 minutu izango dituzte mitoak ala errealitateak diren argudiatzeko. Denbora igarotakoan, taldeek esaldi bati buruz duten iritzia azalduko dute txandaka. Bozeramaileak esaldia asmatzen badu, taldearen ikurra marraztuko du taulan. Huts egiten badu, ordea, beste taldeak izango du aukera. Prozesua berbera izango da harik eta esaldi guztiak amaitu arte.

amaiera 5' ✕

Amaieran, alkoholak bere inguruan mitologia sortu duela azpimarratu. Sinesmenen bilduma horrek alkoholarekin dugun harremana baldintzatzen du. Sinesmen batzuk egia ez badira ere, alkoholaren kontsumoa sendotzen dute. Inolako irizpiderik gabe zabaltzen direnez, oso zaila da erabaki argiak hartzea eta zenbait arriskuri erreparatzea.



→ orientazio didaktikoak

Saio hau aurrekoaren jarraipena izango da. Ikasleek alkoholari buruz izan ditzaketen sinesmen gehienak alkoholaren irudi sozialaren emaitza dira. Neurri handi batean, alkohol-industriak sortu du irudi hori eta komunikabideen, zinearen, familiaren mezuen... bitartez igorri da. Sinesmen horiek auzitan jarriz gero, inertziak aldatu ahal izango dira.

Kontzeptuak jokoaren eta iritzien alderaketaren bidez argitzea da ariketa honen helburua, ekintza berberen inguruan dauden pertzepzioak jakitera ematea, alegia.

Ariketa zuzenduko duzu, eztabaida bultzatuko duzu eta oso kontuan hartzen ez dituzten alderdiak nabarmenduko dituzu, argitzeko,

zehazteko... Gai honetako giltzarrira hurbiltzeko modua da ariketa: ospakizun batean alkohola edateko premia. Ikasleen ustez, alkohola jai on baten osagaia ez bada, honako hau galdetuko diegu: zergatik ote dago alkohola helduen ospakizun askotan: ezkontzetan, urtebetezetaan...?

→ gehiago jakin +

Honako hau hartu behar da kontuan ikasleekin aztertuko diren mitoei dagokienez:

- Ondo egoteko ez dago alkohola zertan edan. «Dibertitzeko» orduan alkohola edan behar dutela esaten duten pertsonak arazoren bat izan dezakete.
- Mundu guztiak ez du edaten: egia esan, ohiko alkohol-kontsumitzaile asko daude gure gizartean, %50etik gora, hain zuzen ere. Dena dela, gogoan izan behar dugu gainerako %50ek, ia-ia, ez dutela alkoholik edaten.
- Alkoholaren ondorioak ez dira inoiz berdinak pertsona guztietan: edandako alkohol-kopuruak, eraketa fisikoak, pisuak eta inguruabarrek

zeresana izango dute pertsona bakoitzean dituen ondorioetan. Alkohola edaten duten pertsona guztiak ez dira alkoholikoak. Menpetasuna fisikoa, psikikoa eta/edo soziala izan daiteke. Menpetasun sozialari dagokionez, oso garrantzitsua da beti alkoholaren inguruan ez dabilzan bizimoduak garatzen ikastea.

- Gure organismoak alkohola desagerrarazteko erritmo finkoa du, hau da, orduko 10 gramo alkohol, edandako alkohol-kopurua edozein dela ere. Ez dago odoleko alkohol-kopurua desagerrarazteko beste modurik.
- Nerbio-sistema nagusiaren substantzia depresorea da alkohola. Nolanahi ere, hasiera

batean, desinhibizioa sor dezake eta pertsonak larregi balioetsi ditzakete euren gaitasunak.

- Alkohola edatean berotasuna sentitzen da une batez, hodi-zabaltzailea delako. Hala ere, giroko temperatura hotza bada, gure gorputzeko temperatura jaitsi egingo da oso epe laburrean.
- Adinak ez du zerikusirik alkohol-menpetasunean; edandako alkohol-kopuruak, maiztasunak, kontsumo-denborak eta inguruabarrek, bai, ordea.
- Oso epe laburrean alkohol gehiegi edaten denean, organismoak desagerrarazterik ez duenez, arriskuak handitu egiten dira erabat.



Zergatik erre behar dut?

jarrerak



aurretiko azalpenak

→ **helburua**

Ikasleek jarrera kritikoa izango dute tabakoaren kontsumoari dagokionez.

Gaur egun informazio ugari badago ere, eragile asko eta askoren ondorioz hasten gara tabakoa erretzen. Besteak beste, jakin-mina eta taldearen presioa dira nabarmenenak.

Jakin-mina ondo bideratu daiteke, informazio egokia emanaz gero. Taldearen presioak zerikusi handiagoa du nerabeek gainerakoei eskaini nahi dieten irudierekin. Hori dela eta, askoz zailagoa da kontrolatzen.

Oso kontuan izan behar dugu nerabeek oso gogoko dutela gizarte helduaren eskakizunei aurka egitea. Nortasuna eratzeko orduan, nerabeek helduen balioak alderatzen dituzte. Jarrera horren eta beste aldagai batzuen eraginez, tabakoarekin esperimentatzen has daitezke. Beraz, prebentzioa sustatu daiteke, gaia hezkuntzaren ikuspegitik jorratuz gero.

ariketa

hasiera 5' ↓

Tabakoaren kontsumoarekin zerikusia duen egoera aztertuko dugu role playing-aren bitartez. Helburua ez da antzetztea, benetako egoerak edo egoera sinesgarriak kanporatzea baizik, ispilu moduan erabiltzeko eta eurei buruz hausnartzeko. Bost boluntario eskatu, egoera antzetzeko. Zaila bada, aukeratzeko sistemaren bat asmatu.

garapena 40' ● ● ● ●

Ikasleak talde bitan banatu eta egoera azaldu: «Jolas-ordua da. Martaren taldean, zenbait pertsonak erre egiten dute; berak, ez, ordea. Oso urduri dago gaur. Jolas-orduaren ostean, historiako azterketa izango dute. Berrito ere, lagunek zigarrotxo eskaintzen diote lasaitzeko. Behin eta berrito esaten diotenez, Martak pentsatu egin du oraingoan». Antzetzenean oinarrituta, taldeek argudioak eman behar dizkiote Martari erretzen hasteko edo ez hasteko, hurrenez hurren. Denbora

emango diezu argudioak bilatzeko eta Koadernoko 6. fitxan idatziko dituzte. Bertan, tabakoaren historiari buruzko kontakizuna ere badago.

Eztabaidaren amaieran, beste antzetzpen bat egingo dute: Martak eta gainerako «aktoreek» euren hitzez adierazi beharko dituzte agertu diren argudioak. Amaitzeko, erre egingo ote du Martak? Tabakoari buruzko erabakiak arrazoitu egin behar dituztela nabarmendu.

amaiera 5' ✕

Amaitzeko, nork bere erabakiak hartu behar dituela adierazi.

Saio honen amaieran, hurrengo prestatu. Prentsan, aldizkarietan, telebistan, Interneten... edari alkoholodunei buruz agertzen diren publizitate-iragarkiak biltzeko eta hurrengo egunerako ekartzeko eskatu.



→ orientazio didaktikoak

Role playinga egoera baten antzezpina da, eta egoera horri buruz taldean hausnartzea du helburu. Kontsumorako presioak aztertzeo aukera eskaintzen duen adierazpidea da. Presio horiek identifikatu eta kritikoki alderatu behar dira euren eragina gutxitzeko. Helburua ez da jokabideak aztertzea. Ariketa honetan, bi antzeppen egiten dira: hasierakoa, eztabaida

prestatzeko, eta amaierakoa. Antzeppenak egingo dituen taldeak ondo ulertu behar du zein den helburua.

Role playingean, taldearekin aztertuko ditugu Martaren egoera, taldearen jarrera eta hitz bidezko zein hitzik gabeko (keinuak, jarrerak...) erantzunak.

Eztabaidan, oso garrantzitsua da honelako gaiak argudiatzeko aukera izatea: kontsumoa justifikatzeko azalpenak (ohikoa da, mundu guztiak egiten du...), tabakoaren inguruko mitoak (ona da norberaren irudirako, lasaitu egiten du...), substantziaren arriskuak (nikotina menpetasuna sortzeko ahalmen handia, menpetasun fisiko eta psikologiko handia).

→ gehiago jakin +

Zenbait azterketaren arabera, pertsonak hamahiru urte dituztela hasten dira tabakoa erretzen, batez beste. Hamazortzi urterako, euren bizitzako sasoi luzeetan erretzaileak izango diren pertsona gehienak hasi dira tabakoa erretzen. Beraz, nerabezaroan bertan hasten da gero eta amaiera argiagoa duen jokabidea. Hasieran, kontsumoa noizean behingoa bada ere, pixkanaka-pixkanaka sendotu egiten da nikotinaren ondorio fisiologikoaren eta erretzaileak esperimintatzen dituen ondorio psikosozialen eraginez. Errealitateak egiaztatu egiten du pertsonak laguneren presioagatik hasten direla erretzen eta nikotina-menpetasunagatik jarraitzen dutela erretzen.

Erretzeko jokabidea gizakien bizitzan orokortzen denean, hasierako ohitura menpetasun bihurtzen da. Menpetasun horretan, honako bi dimentsio hauek har ditzakegu kontuan:

Menpetasun psikosoziala: zenbait urteren ostean, erretzaileen jokabide orokorra eta bizimodua tabakoan oinarritzen dira, eta, tabakorik gabe, bizitzako arloetan eragin-kortasunez jarduteko gai ez direla uste dute. Azkenean, zigarrotxoa protesi psikosoziala bilakatzen da, eta erretzaileak nekez ordezkatu dezaketelakoan daude. Erretzaileen eguneroko bizimoduan zigarrotxoa da nagusi. Bakar-dadeak, konpainiak, tentsioak, atsedanak...

lotura handia izango dute tabakoaren kearekin.

Menpetasun farmakologikoa: erretzaileek zigarrotxoaren kea arnasten dutenean, nikotina burmuinera iristen zaie berehala eta oso gustura sentitzen dira. Ondorio horiek sumatzeko, erretzaileek sarritan erretzen dute tabakoa. Hori dela eta, euren organismoa odoleko nikotina-tasa jakin batzuetara (nikotinemia) ohitzen da jarduteko orduan. Nikotinemia hori maila zehatz batetik beherakoa bada, erretzaileak ez dira ondo sentitzen eta berriro erretzeko gogoia dute. Horra hor abstinentzia-sindromea.



eraginak



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek jarrera kritikoak garatuko dituzte alkoholari buruzko publizitatearen aurrean.

Inoiz baino gehiago, komunikazioaren eta irudiaren munduan bizi gara. Tebistaren, irratiaeren, egunkariaeren, aldizkariaeren, Interneten... bidez etengabe jasotzen ditugun mezuetan oinarritzen gara gure iritzi gehienak eratzeko orduan.

Neurri handi batean, komunikabide horiek guztiak publizitatearen bitartez finantzatzen dira. Mezuen hartzaile izango diren biztanleen arabera, aurkako ustezko jarrereri aurre egiteko teknika eta mezu egokienak erabiliko ditu publizitateak.

Produktu batek merezi duela iragartzeko orduan, kontsumitzaileek euren lehentasunezko premia edo gurari batzuk ase ditzakeela sinetsi behar dute. Publizitateko taldeek ausardiaez lan egiten dute etengabeko fantasiak asmatzeko, ikusleek euren buruaren gainean duten ametszko irudiarekin lotu ditzaten fantasia horiek.

Alkoholari dagokionez, euren ahaleginak ikaragarriak izan dira, eta gai horretan emandako hezkuntzak baino ezin dio aurre egin eragin horri.

hasiera 3' ↓

Publizitateak erabiltzen dituen teknikak aztertu ikasleekin.

Ekarri dituzten iragarkiak bildu eta mahai batean jarri. Iragarki nahikorik ez balego, Ikasleentzako Koadernoko 7. fitxako adibideak erabili. Iragarkia koloreen, musiken, irudien, esaldien... nahasketaren emaitza dela azaldu.

garapena 45' ● ● ●

Bost laguneko taldeak osatu. Iragarki batzuk aukeratzeko eta honako galdera hauek aztertzeko eskatu: zer iradokitzen die iragarkiak?, zer produktu saldu nahi du?, nolako irudiekin lotzen du produktua?, nolako lotura dute irudiok produktuarekin?, zer osagai erabili dituzte sortzeko orduan?, informazio objektiborik ematen du?

Ondoren, taldeak publizistak izango dira. Alferreko produktu edo produktu kaltegarri bati buruzko publizitate-

-iragarkia sortuko dute, eta 8. fitxan jasotako giltzarriak hartuko dituzte kontuan: zein da nire produktua?, nire produktuaren zer ezaugarri nabarmendu nahi ditut?, nortzuk dira hartzaileak?, zer helburu du iragarkiak?, zer mezu igorri nahi dut? Aztertu ondoren, eslogana asmatu eta iragarkia sortuko dute. Taldeek emaitza eta garatutako sorkuntza-prozesua azalduko diete gainerakoei. Iragarkiak ikasgelan bertan edo ikastetxeko leku nabarmenean jarriko dira ikusgai.

amaiera 2' ✕

Publizistak industriaren merkataritza-interesen zerbitzura daudela adierazi.

Helburu dituzten biztanleak aztertzen dituzte, euren produktuak ezinbestekoak direla adierazteko. Beraz, kritikoak izan behar dugu publizitatearen argudioekin. Oro har, emaitzak ez du benetako loturarik iragarritako produktuekin.

- beharrezkoak** • Publizitateko iragarkiak
Ikasleentzako 2. koadernoko 7. eta 8. fitxak
- osagarriak** • www.ordago.net
La fuerza de la publicidad. Marçal Moliné. Cinco Días. Madrid, 1999.



→ orientazio didaktikoak

Oso egokia izango litzateke produktu toxikoei buruzko publizitaterik ez egotea; esate baterako, edari alkoholdunei buruzkoa. Izan ere, Europako Batasunean tabakoari buruzko publizitateak debekatu egiteko prozesua jasan du. Nolanahi ere, jarduera horrek aurrera jarraitzen duen bitartean, zerbait egin beharra dago hezkuntzaren aldetik, eragin horri aurre egiteko. Ariketa honen bidez, geure buruarekin

zerikusia duten alderdiak ezagutuko ditugu, teknikatik haratago doalako publizistek erabiltzen dituzten tekniketari pentsatzea. Publizitateak sentitzen ditugun premiei erantzun nahi die: zoriontasuna, alaitasuna, ondo pasatzea, gainerakoak bezalakoak izatea, onartuak izatea... Ikasleek mezu horiek kritikoki deskodetzen ikastea dugu helburu, hau da, benetako publizitate-iragarkien nondik nora-

koetan murgiltzea, erabiltzen dituzten teknikak zeintzuk diren jakiteko. Ondoren, praktikan jarriko dugu ikasitakoa, eta, publizisten antzera, produktu kaltegarriak merkaturatzeko eskatuko diegu. Iragarkien irudi iradokigarriaren atzean dagoen errealitatea antzematen lagundu beharko diegu.

→ gehiago jakin +

PUBLIZITATEKO TEKNIKAK

- **Pertsona nabarmenen testigantza:** teknika honek arrazoia (jorrotutako gaiko aditu sinesgarrien bidez) edo emozioak (musikako, kiroltako edo beste arlo batzuetako idoloen bidez) ditu helburu. Horrela, bada, hartzaileak autobalorizatu egiten dira, irudimenaren bidez iragarkia aurkezten duen pertsona ospetsuaren lekuan jartzen direnean.
- **Zentzumenen tentazioa:** publizitateak bost zentzumenak ditu helburu, ikusmena eta entzumenak, batez ere. Publizitate-sortzaileek zenbait baliabide erabiltzen dituzte, edozein produktu kontsumitzeak bizi-poza handia ematen duela sinestarazteko.
- **Umorea:** oro har, jendeak oso gustuko ditu publizitateko iragarki barregarriak. Gure atentzioa erakartzeko modu egokia da. Zenbait azterketek egiaztatu egin dute luzaroan gogoratzen dugula barregarria iruditzen zaiguna.
- **Moda:** honelako publizitateak gure bizimodu sozialaren ezaugarri den taldekeria eta berdintzeko premia erabiltzen ditu, eta talde batekoak garelako sentitzeko dugun beharrarekin jokatu du.
- **Nabarmenkeria:** kasu honetan, bakarrak garelako sentitzeko dugun premia nabarmen du teknika. Batez ere, luxuzko produktuak edo objektu garestiak saltzeko erabiltzen da, maila pertsonal jakin bat, ospea edo boterea lortzeko sentimendua saltzen du eta.
- **Leialtasuna:** sarritan, publizitateak gustuko eduki eta aspaldidanik ezagutzen ditugun produktuetan daukagun konfiantza erabiltzen du argudio moduan. Teknika honek gure segurtasun-premia du helburu. Beraz, errealitatea kudeatzeko moduko sustraiak eta erreferentziak izateko sentimendua saltzen du.
- **Sozialitatea:** taldean ondo pasatzea eta lagunekin gozatzea zoriontsu izateko irizpide garrantzitsua da gaur egun. Talde batekoak izateko eta taldearen onospena lortzeko premiak lantzen ditu teknika honek.



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek buru-estimua garrantzia eta buru-estimua garapenean eragina duten faktoreak onartuko dituzte.

Saio honek nerabeek buru-estimua buruz duten kontzeptua du aztergai. Proposatutako interpretazioa lagungarria izan behar da gure nortasunaren oinarriko dimentsioa dela ulertzeko eta ikasi, zaindu eta garatu egin dezakegula jakiteko.

Buru-estimua nork bere buruaren gainean egiten duen balioespena da, hau da, pertsonak nola sentitzen diren euren buruarekiko. Ez da kontzeptu hutsa, emozioz beteta dagoelako.

Egunero bizi ohi ditugun gertaerek eragina dute gure sentimenduetan.

Hala ere, esperientzia horien aurrean ez gaude babesik gabe. Zerbait egin dezakegu hobetzeko. Hazi egin gaitzke, geure buruaz dugun irudia sendotzen duten esperientzietan oinarrituta. Era berean, esperientzia horiek aberasgarriak izan daitezke, gure buru-estimua hondatu dezaketen esperientzia txarren aurrean behar den moduan erantzuten ikas dezakegulako.

ariketa

hasiera 5'

Saioari hasiera emateko, buru-estimua hitz egitean burura datozkien ideiak adierazteko eskatu ikasleei. Arbelean idatzi eta euren hitzak erabili kontzeptuari buruzko iritzi orokorra emateko.

Ondoren, orri zuria hartzeko eskatu. Orri hori euren buru-estimua izango da.

garapena 40'

Gure buru-estimua hondatzen duten egoerak eta gure buru-estimua garatzen laguntzen dioten egoerak daudela aztertzea da ariketaren helburua. Buru-estimua eragina izan dezaketen egoerekin zerikusia duten esaldi batzuk irakurriko ditugu (ikus ikasleentzako Koadernoko 9. fitxa). Orri-zati bat hautsiko dugu egoera bakoitzeko. Egoera horrek ematen digun minaren parekoa izango da orri-zatia. Gero, gure buru-estimua hobetzen lagundu diezaguketen egoeren

zerrenda irakurriko dugu. Oraingoan, orria konpontzen ahaleginduko gara. Ikasleek adierazitako esaldi guztiak sartu ahal izango dira zerrendan. Ondoren, 10. fitxan agertzen den ipuina irakurriko dugu. Honako galdera hauek aztertuko ditugu: zergatik jarri zituzten geruzak tipulek?, nola sentitzen ziren?, pertsonaiei gertatu ahal zaie halakorik?, zeintzuk dira zure geruzak?, zein da zure harri bitxia?, nola kendu ahal dituzu zeure geruzak?

amaiera 5'

Gainerakoek behar den moduan balioesten ez gaituztela sentiarazi edo geure buruarekiko ezinegona sortzen diguten esperientziak bizi ditzakegu. Hala ere, badugu egoera horiei aurre egiterik. Horretarako, guk geuk ditugun ezaugarri onei eman behar diegu lehentasuna eta esperientzia txarretatik ikasten ahalegindu behar gara.



→ orientazio didaktikoak

Buru-estimua eta norberaren intimitatea aipatzen duten antzeko edukiak lantzeko, egoeraren diagnostikoa egin beharra dago alde aurretik. Horrela, bada, arlo horretan zer ikaslek dituzten zailtasun handienak jakin ahal izango du hezitzaileak, euren partaidetza sendotuko du eta gainerakoei ez die pertsona horiek ezaugarri txarrak baino ez dituztela esaten utziko.

Buru-estimua ez da norberak daukan ala ez daukan ezaugarria. Egia esan, pertsona batzuek beste batzuek baino gehiago garatzeko aukera izan dute. Dena dela, ez da prozesu amaitua, aukera irekia baizik. Buru-estimua lantzean, geure buruari eta gainerakoei begirunea zor diegula adierazi behar diegu ikasleei. Lehen-tasunezko araua izango da saioa garatzeko

orduan. Une oro bizipenetan eta sentimenduetan pentsatu behar dutela adierazi: zerk sentiarazten gaituen ondo, zer dugun gustuko, zerk ematen digun min edo zerk sentiarazten gaituen txarto. Horrela, bada, gero eta hobeto jakingo dugu nolakoak garen eta nola jokutzen dugun. Badago buru-estimua hobetzerik, nork bere burua behar den moduan aintzat hartuz gero.

→ gehiago jakin +

Buru-estimua gizakien nortasunaren oinarritzko dimentsioa da eta zenbait osagai ditu: geure buruaz dugun kontzeptua, gainerakoen aurrean azaltzen omen dugun irudia, gure bizimoduko erronkei aurre egiteko orduan dugun eragin-kortasuna... Horra hor buru-estimua izeneko kaleidoskopio korapilotsuaren piezak. Nork bere buruaz, gainerakoekiko harremanaz... dituen sentimenduak modulatzeko buru-estimua. Buru-estimua ona poztasun pertsonalaren iturri iraunkorra da. Buru-estimua eskasak estutasun handia eta beste era batzuetako ezinegon psikikoak eragin ditzakeenez, are zaurgarriagoak izan daitezke pertsonak. Buru-estimua bizitzako plataforma hezigarria da. Are gehiago, berez

hezteko modukoa dela esan genezake. Terapiaren bat beharko luketen gabezia patologikoak alde batera utzita, pertsonak, euren inguruabarren arabera, zerbait egin dezakete jokabidearen motor hori garatzeko. Eguneroko bizimoduko esperientzia ugarien bidez ikasten da buru-estimua. Esperientzia objektiboak dira, eta norberaren bizitzan dute eragina, norberak eurei buruz egiten duen interpretazio subjektiboaren bitartez. Era berean, hazkuntza-egitasmo egokiaren bidez ere ikas daiteke, beti ere bertan nortasuna garatzeko helburuak proposatzen badira. Agerikoa denez, zenbat eta esperientzia on gehiago bizi haurtzaroan, orduan eta aukera gehiago egongo dira buru-estimua handia izateko. Dena dela, horrek

ez du esan nahi, horrela gertatzen ez bada, ez dagoela zer eginik. Neurri handi batean, ezaugarri pertsonal hezigarria da buru-estimua. Esperientzia txarrek geruza ilun batez estaltzen dute gure buru-estimua, eta ez gaude batera eroso. Esperientzia onak, ordea, gure belak puzten dituen aldeko haizea dira eta erabakigarritasun handiagoz nabigatzen laguntzen digute. Batean eta bestean, gure bizitzan duten eraginak ez du hainbesteko zerikusirik esperientziarekin berarekin, esperientziaz egiten dugun interpretazioarekin baizik. Hortxe esku hartzen du hezkuntzak. Izan ere, euren bizipenak behar den moduan kudeatzen irakasten die pertsonak irakuntza etengabearen bidez.



Zer gertatuko da hauxe eraba

erabakiak hartzeko prozesua



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek erabakiak hartzen ikasiko dute, euren ekintzen ustezko ondorioak aztertu ondoren.

Zalantza jakin bati konponbide egokia ematea da erabakitzea. Gehienetan, zalantza hutsalak izan ohi dira: alkandora urdina ala marroia jantziko dut? Beste batzuetan, aldiz, inplikazio handiagoak izan ditzakete: zigarrotxo hori onartuko dut ala ez?

Nerabeak trebatu egin behar ditugu, drogak hartzeko orduan erabaki arduratsuak har ditzaten. Horretarako, prozesuaren inplikazioak kontuan hartzen lagundu behar diegu. Horrela, bada, ez dute bat-bateko erabakirik, zentzugabeko erabakirik edo

beste batzuen presioak eragindako erabakirik hartuko, euren garapen pertsonalean eta sozialean zeresan handia izan dezaketen gertaeren aurrean.

Erabaki arduratsuak hartzean etorkizuna hartzen dugu kontuan. Nerabezaroan, ordea, nahiko gai zaila da, sasoi horretan oraina bizitzea delako nagusi eta helduen kezkatzat hartzen delako etorkizuna. Dena dela, prozesu hezigarria da eta jokabideen epe laburrerako ondorioak hartu behar dira kontuan.

ariketa

hasiera 15' ↓

Ariketa honen helburua etorkizuna iragartzen ikastea dela azaldu ikasleei.

Ez dira azti bihurtuko, baina euren ekintzen ustezko ondorioak aintzat hartzen ikasiko dute. Euren zat irudimeneko ekintza izango da erabakiak hartzea. Hala ere, lurraren gainean izango dituzte oinak.

garapena 30' ●●●

11.fitxan jasotako egoeretan proposatutako erabakiak irakurriko dituzte. Adierazitako erabakiaren balizko ondorioak zeintzuk diren adierazi beharko dute. Egoerak idatzi arbelean eta ustezko ondorio onak eta txarrak adierazteko eskatu. Hurrenez hurren, (+) eta (-) ikurrak erabili identifikatzeko. Ados ez daudenean, eztabaidatu egingo dute harik eta konponbide bat adostu arte. Ondorio onak ez ezik, erabaki askok sakrifizioak ere eragiten dituztela gogorarazi ikasleei. Esate

baterako, ahalegina egiten badute, ikasi egingo dute, baina denbora gutxiago izango dute lagunekin egoteko. Beraz, erabakiak ez dira abstraktuan hartzen, baldintza zehatzen arabera baizik.

Eztabaida antolatu: gure ekintzen ustezko ondorioak aztertzen ditugu erabakiak hartu baino lehen? Nolako abantailak sortzen dira hori egitean? Nolako desabantailak? Nola trebatu gaitzke zentzuzko erabakiak hartzeko?

amaiera 5' ✕

Etorkizunari aurrea hartu ahal diogula adierazi. Horrela, bada, baliteke aurreikusitakoak izatea gure ekintzen ondorioak. Aukerak eta ondorioak aztertzeko prozesua izan behar da erabakiak hartzea eta ez dugu bakarrik zertan eginik. Adiskideek, senideek eta irakasleek ikuspegi zabalagoa izaten lagundu ahal digute.



→ orientazio didaktikoak

Saio honetan proposatzen dugun teknika jokoarena da. Zenbait egoera azaltzen dira adibide moduan. Dena dela, agerikoa denez, saio hau garatzeko orduan askoz egokiagoa izango lirateke taldearen garaitik edo bizipenetatik hurbilago dauden benetako egoerak erabiltzea. Errealitate politikotik, sozialetik... atera daitezke.

Aurreratzeko duten gaitasunaren, alde aurretiko bizipenen, gainerakoen laguntzaren, irakurritakoaren... arabera, aurrean dituzten aukeren ustezko ondorioak iragartzen ahalegintzen dira pertsonak, eta aukera horietako bat hautatzen dute, euren ustez zein den egokiena kontuan hartuta: jokabide horretan, balantze hobea egon behar da ondorio onen eta txarren artean.

Gogoan izan behar dugu ariketaren helburua ez dela erabaki zuzenera iristea, gure erabakien eta ekintzen ustezko ondorioak iragartzea oso garrantzitsua dela onartzea baizik. Bizitzaren jokoan erabaki guztiek ez dute inplikazio pertsonal bera. Trebatu beharrea gaude, gelditu, pentsatu eta ondorioak iragartzeko.

→ gehiago jakin +

Gizakiok ez gara erabateko logikaz jarduteko programatutako makinak. Ez gara oinarritzko datu batzuk sartu eta egoeretan erabaki egokiak hartzen dituzten makinak. Gure etorkizuna askoz irekiagoa da. Ez gara baldintzatzen gaituen patuaren biktima babesgabeak eta zerbait egin dezakegu patuari aurre egiteko. Neurri handi batean, etorkizuna gure esku dago, gure errealitatea etengabe aldatu dezakegulako egunero hartzen ditugun erabakietan oinarrituta.

Egunero, erabaki asko eta asko hartu behar ditugu. Asko hutsalak eta garrantzi gabeak dira, konturatu gabe hartzen ditugu ia-ia eta ez

digute eguneroko bizimodua zailtzen. Beste batzuk, berriz, askoz garrantzitsuagoak dira eta gure bizimodua baldintzatu dezakete. Hori dela eta, zentzuzko neurria da erabakiak hartzeko prozesua ahalik eta gehien hobetzea, eta, zorionez, haurtzaroan eta nerabezaroan ikas daiteke.

Beraz, bizitza osoan zehar ikasten den prozesua da erabakiak hartzea. Nerabezaroan bertan ere ikasten da, bilakaeraren etapa lasaia ez bada ere. Ikaskuntza hori ez da ausaz garatzen, bizitzak saihestu ezin diren ikaskuntzetara behartzen gaituelako. Erabakiak hartzen ikastea ikasgelan bertan modu egituratua garatutako

trebakuntza izan daiteke. Era berean, modu irekian egin daiteke familiako bizimoduan bertan. Nerabeek gero eta egoera korapilotsuagoei aurre egin behar diete pixkanaka-pixkanaka, eta beti ez daude horretarako prestatuta. Egoera horrek zalantzak eta tentsioa sortzen ditu. Nolanahi ere, esperientzia guztiak bete-betean kontrolatzerik ez badago ere, zenbait hurbilketa egin daitezke babes-tutako eremu horretan, ikasgelan bertan, alegia. Era berean, familia arduratsuek ere seme-alabak trebatzeko zeregina har dezakete euren gain, erabaki autonomoak hartzen ikas dezaten.



Erabakitzekeo duzun gaitas

taldearen presioari aurre egin



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek kanpoko presioei aurre egiteko gaitasuna garatuko dute.

Drogak hartzen hasteko orduan, eragin handia dute nerabeek jasaten dituzten presioek. Nerabeek presio horiei aurre egiteko zailtasun handiak badituzte, drogak erabiltzeko eta larregikerian erortzeko arrisku handiagoa izango dute.

Autoafirmazioa sinesten dugunari edo hartutako erabakiei eustea da (beti ere aplikatzeko orduan eraginkorrak badira). Era berean, autoafirmazioa oso babes-eragile garrantzitsua da drogen

kontsumoaren eta beste arrisku-jokabide batzuen aurrean.

Nerabeak presioei aurre egiteko trebetasunetan trebatzen ditugu, presio-egoera zuzenei eta iraunkorrei eraginkortasunez aurre egiten laguntzen dieten ahalmen eta baliabide pertsonalak eskuratu ditzaten. Inor ez dago presioetatik salbu, baina eraginkortasun handiagoz saihesten ikas dezakegu.

hasiera 10' ↓

Lehenengo eta behin, ikasleei eskatu honako hau orri batean idazteko: batetik, benetako zer egoeratan jasan duten nahi ez zuten moduan jokatzeko presioa (bizipe-nak); eta bestetik, presio horiei zer egoeratan ezin izan dieten aurre egin edo ez duten jakin nola egin (sentimenduak).

garapena 35' ●●●

Jasotako egoera batzuk irakurriko dituzte. Arbelean idatzi. Ez dute gertatutakoa zehatz-mehatz zertan adierazi. Jazotakoa azaldu eta izan zituzten sentimenduak identifikatuko dituzte. Kasu bakoitzean, gainerako ikasleei galdetu inoiz antzeko esperientziaren bat bizi izan duten eta nola sentitu ziren. Egoera ohikoenean edo hezkuntza-lanari begira osagai gehien dituen egoeran oinarrituta, role playinga antolatatu. Presioaren une garrantzitsuenean

eten antzezpena eta «presiona-tuarena» egiten ari den ikasleari eskatu 12. fitxan presioei aurre egiteko agertzen diren zenbait teknika abian jartzeko. Parte hartzen ari ez diren ikasleek presionatutako pertsona ordezkatu dute.

Amaitzeko, inprobisatzeko eskatu: presioari asertibitatez aurre egiteko beste teknika batzuk erabil daitezke?, zeintzuk dira teknika horiek? 13. fitxan idazteko eskatu.

amaiera 5' ✕

Autoafirmazioak garrantzi handia duela nabarmendu. Teknika horiek euren eguneroko bizimoduan erabili ahal dituztela gogoratu. Euren benetako bizitza laborategi moduan erabiltzeko eskatu. Horrela, bada, teknika horiek probatzeko aukera izango dute, egoera errezetatik hasita. Kontrolpean dituztenean, egoera zailagoetan aplikatu ditzaketek teknikak.



→ orientazio didaktikoak

Role playinga joko hezigarria da: dibertigarria izan behar da taldearentzat eta amaiera hezigarria izan behar du aldi berean. Antzezpena ispilua da, eta, bertan, taldearen presiopean jokatzeko zenbait aukera antzematen ditu taldeak. Atentzio berezia eskaini beharko diezu euren sentimenduak edo jokabideak gainerakoen aurrean erakusteko beldurra duten nerabeei.

Saioaren hasieran, taldearen presiopeko egoera pertsonalak azaltzeko orduan ikasleek zailtasunak dituztela antzematen baduzu, zenbait egoera proposatu hitz egiten has daitezten. Esate baterako, lanean edo institutuan greba egitea erabakitzeke orduan alde ala aurka dauden adieraztea, jolas-parkeko atrakzioen batera igo nahi ez duen pertsona bakarria izatea beldur delako... Bestela,

une horretan telebistan gazteentzat ematen ari diren telesail bateko egoeraren bat erabil dezakezu adibide moduan. Batetik, oso kontuan hartu behar dira kanpoko erantzunak, aztertu egingo ditugulako; eta bestetik, oso garrantzitsua da presionatutako pertsonak bizi dituen prozesu emozionalak antzematea (beldurra, segurtasunik eza, urduritasuna, blokeoa...).

→ gehiago jakin +

Lagun-taldearen presioei aurre egiteko teknikak:

1. **DISKO AKASTUNA:** neutralizatzeko teknika honen arabera, behin eta berriro errepikatu behar dugu erantzun bera, harik eta presioa egiten digun pertsona gogaitu eta etsi arte.
2. **PAPERAK ALDATU:** teknika honen arabera, presioa egiten digun pertsona kolokan jarri eta bere jokabidea justifikatzera behartu behar dugu, legitimitatea eman beharrean.
3. **AUKERAK PROPOSATU:** inposatu nahi diguten jokabideari aurre egiteko aukerako jarduerak proposatzea da helburua, presioa egiten digun pertsonari ekimena kentzeko.
4. **KIDEAK BILATU:** teknika honek inguruko beste pertsona batzuen laguntza, lagunena edo ikaskideena, bilatzea du helburu, bakarrik ez sentitzeko eta presioa egiten digutenei aurre egiteko.
5. **UMOREA:** bat-bateko edo alde aurretik presatutako erantzun umoretsuak eroso sentitzen lagunduko digu gure erabakia defendatzeko orduan. Horrez gain, beste pertsonak lasai gaudela ikusten duenean, etsi egin lezake.
6. **EZ JAKINARENA EGIN:** teknika honen arabera, bizi dugun presio-egoera kontuan hartu gabe jokatu behar dugu, gurekin zerikusirik ez balu bezala.
7. **AITZAKIA BILATU:** teknika honen arabera, eskatzen diguten erabakia atzeratu behar dugu, eta, horretarako, proposatutakoa ez egiteko aitzakia bilatu behar dugu, ados ez gaudela adierazi gabe.
8. **TALDEZ ALDATU:** batzuetan, bide bakarria izan daiteke, gainerakoek gure aukeraketak errespetatu ditzaten. Hain zuzen ere, ez da teknika, baina aukera bakarria izan daiteke, aurreko trebetasun guztiak erabili arren presioa eteten ez denean. Zertarako eutsi pertsona onartzen, ulertzen edo errespetatzen ez duten harremani?



Asteburuan...

aisialdia



aurretiko azalpenak

→ helburua

Ikasleek aisialdian egiteko moduko proposamenen aukera handituko dute.

Batez ere, gazteentzat aisialdia kontsumo-garaia dela kontuan hartuta, egoera gero eta kezka-garriagoa da drogen erabilerekin duen zerikusiatatik.

Drogak jolas-testuinguruetan pilatu dira, eta, askotan, gazteak inertziak joan ohi dira leku horietara. Izan ere, ez dute aisialdiaz gozatzeko beste modu batzuk ikasteko aukerarik izan. Ohitura horiek justifikatzeko, honelako arrazoiak ematen

dituzte askotan: «zer egingo dugu, bestela», «hemen ez dago besterik». Askotan, arrazoi horiek egiazkoak badira ere, argi eta garbi dago konformismoaren adierazgarri direla.

Euren aisialdia antolatzean ikasle nerabeek jarrera aktiboagoa izatea da gure hezkuntza-proposamenaren helburua. Horretarako, batzuetan, egon ez dagoena sortu egin daitekeela hartu behar da kontuan.

hasiera 10' ↓

Drogei buruz hausnartze-ko zikloari amaiera eman dion ariketak aisialdiaren erabilerak lantzen dituela adierazi. Ikasle-entzako Koadernoko 14. fitxa erabili eta ikasturtea hasi zenetik aisialdian egin dituzten jarduera guztiak idazteko eskatu.

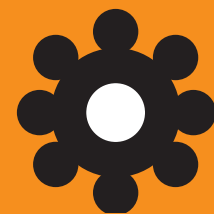
garapena 30' ● ● ●

Bost laguneko taldeak osatu. Taldeek zerrenda bana egingo dute, eta, bertan, taldekideek egindako jarduerak jasoko dituzte mailen arabera sailkatuta: kirol-jarduerak (mendira igo, igeri egin...), kultura-jarduerak (zina joan, kontzertu batera joan...), jolas-jarduerak (mahai-futboleko jokatuta edo billarrean...), gizarte-jarduerak (aisialdi-elkarteko jardueretan parte hartu...)... Taldeek euren sailkapena azalduko dute, eta, guztien artean, aisialdian erabilitako

aukerak jasotzen dituen mapa orokorra egingo dute arbelean. Oso kontuan hartu maila guztiak, proposamenak zerrenda koherente batean antolatu ahal izateko. Jarri (+) ikurra jarduera ohikoenetan; eta (-) ikurra, hain ohikoak ez diren jardueretan. Zergatik daude aldeak? Ohiturak aldatu ahal ditugu? Urteko gainerako asteetarako aisialdi-jarduerak jasotzen dituen plangintza banan-banan egiteko proposatu. Plangintzan, aukera ugari agertu behar dira.

amaiera 10' ✕

Saioaren amaieran, plangintza hori abian jartzeko proposatu. Ziklo honi amaiera eman. Zenbait ordu eman ditugu drogei, ondorioei eta kontsumoa sustatzen duten eragileei buruz hausnartzen. Ikasgelako hausnarketa saiakuntza besterik ez da, gero euren eguneroko bizimoduan aplikatu behar dutelako.



→ orientazio didaktikoak

Seguruenik, ikasleek jarduera bat edo batzuk baino ez dituzte egiten euren aisialdian.

Batzuetan, euren sormena benetan xurgatzen duen zaletasun handia izan daiteke. Beste batzuetan, ordea, ohitura hutsa izan daiteke edo beste era bateko aukera aberasgarriagoak bilatzeko ezintasuna.

Pertsona bakar bat izango balitz bezala tratatu taldea eta guztien ekarpenetan oinarrituta antolatu aisialdia.

Horrela ikusi behar dutela adierazi: Nola aldatuko litzateke nire bizitza honako hau egiterik banu...? Egin nezake? Zer behar dut horretarako? Noren laguntza izan nezake

saiatzeko orduan? Inor gutxiesten ez dutela bermatu eta ikasle guztien jarduerak egokiak izan daitezkeela azaldu. Ariketaren helburua ez da ikasle batzuen aisialdia beste batzuen baino aberatsagoa eta irudimentsuagoa dela egiaztatzea, guztien esku egon daitezkeen aukerak ugariak direla nabarmentzea baizik.

→ gehiago jakin +

Borondatez aukeratutako jardueren multzoa da aisialdia. Pertsona batek poztasuna bilatzeko asmoz egiten ditu jarduera horiek, bere kontrolpean dagoen bitartean, behintzat. Aisialdiak nortasunaren garapen aberasgarriekin, harreman sozialarekin, dibertsioarekin, atsedenarekin, introspekzioarekin du zerikusia. Nork bere buruan, gainerakoekiko harremanetan, banan-banako edo taldeko zaletasunen garapenean inbertitutako denbora da. Aisialdian, pertsonak ez daude ikasketetako edo laneko diziplinaren edo kanpoko kontrolaren menpe (elkarbizitza arautzen duen oinarritzko kontrol sozialetik haratago). Bestetik, pertsonak jarduera batzuk edo beste batzuk egiten dituzte euren asmoen, aukeren eta

esperientziaren arabera, poztasunen bat lortzeko. Musika, zinea, lagunekin hitz egitea, dantza, gizarte-konpromisoa... aisialdi-jarduerak dira zentzu horretan. Aisialdi hori ez da atseginaren eta dibertsioaren pareko, biak barne hartuta badaude ere, jarduera desiragarrienak banan-banan edo taldeka egitea delako helburua.

Aisialdia gero eta garrantzitsuagoa denez, oreka pertsonal eta sozialaren eragilea da. Denbora horretan, pertsonak euren benetako izaera erakusteko aukera dute, euren nortasuna probatzen dute, euren sormena jartzen dute agerian, beste pertsona batzuekin jartzen dira harremanetan askatasunez eta autonomiaz eta

horretarako dituzten trebetasunak dira baldintzapen bakarrak. Aisialdiaren bizipen orekatua eta zeregin produktiboetan sartutako denbora arrazoizkoa izatea dira bizimodu osasungarriaren oinarriak.

Horren aldean, ohikeria, hau da, lortu ezina dirudien dibertsioa bilatu nahian jai-zirkuitu berberetara behin eta berriro joateko ohitura, drogen kontsumoarekin zerikusia duen bizimodua da gaur egun. Gure gizarteak ekuazio bihurtu du gaueko dibertsioa/drogen kontsumoa binomioa, eta aisialdi alternatiborako hezkuntza oso lagungarria izan daiteke egoera horri aurre egiteko orduan.



edex