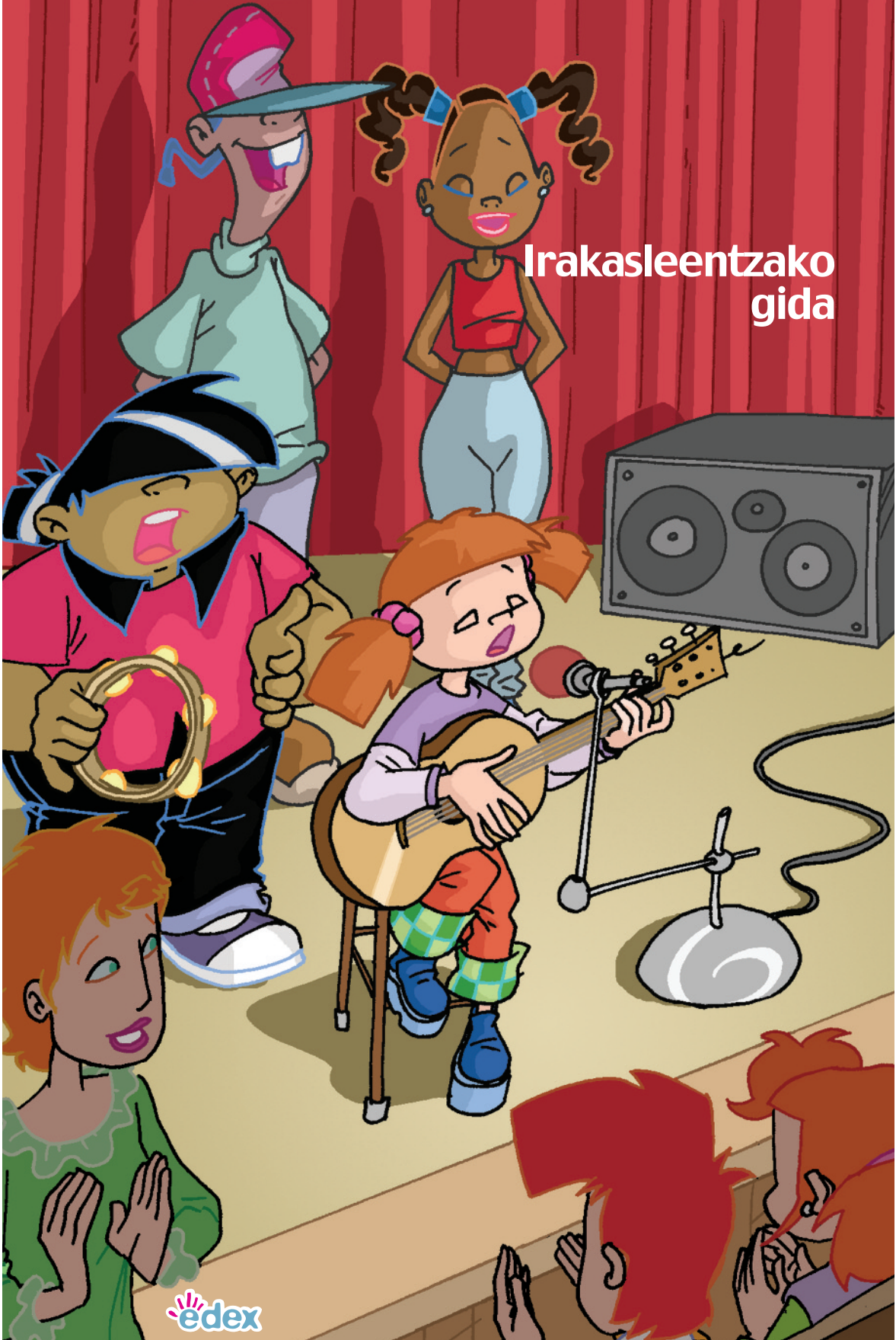


Osasunkume®

Irakasleentzako
gida



AURKIBIDEA

Proposamen osasungarria	03
Programaren esentzia	05
Programaren dinamika	08
Neurrira egindako materialak	10
Ideien liburutegia	12
Gehiago jakiteko: topikoak	13
Helburuak, edukiak eta jarduerak:	21
Helburuen Taula	22
1. aluma	25
2. aluma	39
3. aluma	53
4. aluma	67



Gaur egun, herrialde askotan eta Osasunerako Mundu Erakundeak (OME) bultzatuta, Osasuna Sustatzeko Eskolak izeneko ekimena garatzen da. Horren bitartez, ume eta gazteek euren artean, gainontzeko pertsonekin eta inguruarekin harremanetan jartzeko modu osasungarriak ikasiko dituztela espero da, bai eta askatasuna eta autonomia lortzeko moduak ere, bizimodu osasungarria izateko.

Hori posible egiteko, beharrezkoa izan da aurkezten ari garen Osasunkume, *Bizitzaren Abentura* programa, besteak beste. Erakargarriak dira neska-mutikoentzat, eskolako hezkuntza proiektuan ondo integratzen dira eta irakasleek erraz aplikatzen dituzte.

Osasunkume EDEXek sortu zuen Bilbon, 1989an, eta, geroztik, Programa hori 15 herrialdetako milaka eskolatan sartu da, urtero 300.000 eskola-ume baino gehiagorengana helduz.

Iberoamerikako neska-mutikoek autoezagutza, erabakiak hartzea edo gainontzeko pertsonetikiko harreman positiboak garatzeko moduak ikas ditzakete. Izan ere, gaitasun horiek oso beharrezkoak dira bizitzarako. Gainera, tabako, alkohol, botika, segurtasun, elikadura, higiene edo jarduera fisikoarekiko bizimodu osasungarria hartzen ere ikasten dute. Ikasketa hori hezkuntza komunitate osora zabaltzen da, bereziki senide eta irakasleen artean.

Berau aplikatu, sostengatu eta etengabe berritzeko orduan, Hezkuntza Integralerako Osasunkume Sare Iberoamerikarra osatzen duten erakunde eta gobernuak behar-beharrezko zeresana dute. Euren erantzukizunari esker, Programak zentzua hartzen du berau garatzen den komunitateetan.

Hamar herrialdetan egindako Programaren ebaluazioak agerian utzi du emaitza onak lortu direla. Era berean, irakasleek ere ederto jaso dute, eta proposamen malgu, parte-hartzaile eta ludiko gisa daukate. Gainera, programaren material didaktikoen kalitatea eta erakargarritasuna, eta ikasleen bizipenak pizteko eta hitza, hausnarketa eta ekintza sortzeko daukan gaitasuna ere baloratu dute.

Roberto Flores Fernández
Hezkuntza Integralerako Sare Iberoamerikarra
Osasunkume

PROPOSAMEN OSASUNGARRIA

“Nik, hasieran, ez nion kasurik egin, uste nuelako umeek jolasteko izaten duten album horietako bat zela. Baina, egia esan, gauza interesgarriak daude hor. Irakurri nuen istorio bat, zeinetan Danik dioen ez dela inoren lekuan jarriko eta den bezala onartzen duela bere burua. Eta Dani itsusia da... baina hara: bere burua maite du, edozelakoa dela ere. Eta nik, zergatik ezin dut gauza bera egin? Aurrerantzean, den bezala maitatuko dut neure burua”¹.

Modu horretan, ama hori semeak eskolatik zekarren materialarekin ohitzen hasi zen. Egun batean, bere kabuz aztertzeko erabakia hartu zuen, eta berarentzat eta bere bikotekidearentzat hezkuntza zentroan programatzen ziren bazterretara joaten hasi zen.

Emakume horrek aipatzen duen Dani hori *Osasunkume*ko lagun taldea osatzen duten pertsonaietako bat da. Untxi haginak dituen kirolari amorratua da. Gainontzekoak Josu (mila konpromisotan sartua), Elena (atsegin eta distraitua), Mikel (behar baino gehiago jaten duena eta komiki dibertigarriak marraz-

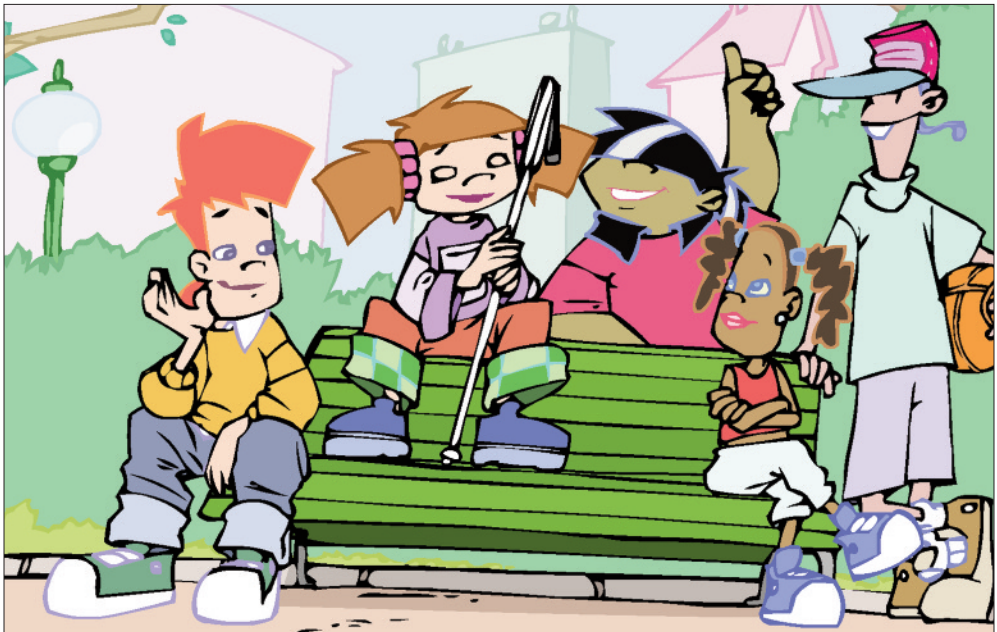
ten dituen) eta Nerea (itsua, baina, era berean, behatzaile fina) dira.

Osasunkume programak pertsonaia horiek bizitako istorioak erabiltzen ditu, eskolan sartzeko eta kalean eta familian eragina izateko. Neska-mutikoek istorio horiek irakurtzen dituztenean eta, irakasle taldearen laguntzarekin, ikasgelan lantzen dituztenean, euren historia propioa kontatzeko gogoia etortzen zaie, eta, horrela, elkarrizketa sortzen da eta bizitzaren abentura gehiago agertzen dira:

“Ez zait gustatzen etxean bakarrik uzten nautenean. Ez da maiz gertatzen, baina hala egiten dutenean oso triste sentitzen naiz”².

Modu horretako testigantzekin, emozioak askatu eta elkarrizketa handitu egiten da. Bien bitartean, neska-mutiko bakoitzak, bere barruan, ongizatea ematen dioten jarrerak sendotzeko edo egozina pizten diotenak aldatzeko arrazoiak aurkitzen ditu:

“Nik telebistako aktore horren antzekoa izan nahi nuen. Harekin konparatzen nuen neure burua beti. Orain, badakit den bezala onartu behar dudala neure burua”³.



C. VARELA

“Osasunkume” programako pertsonaiak neska-mutikoen talde bateko kideak dira.

¹ “La Aventura de Vivirla. Una experiencia de desarrollo humano con niñas y niños de Colombia”. EDEX, Corporación Caminos, Niños de Papel y Surgir. Medellín, 2004.

² Ibid.

³ Ibid.

OSASUNKUME

PROPOSAMEN OSASUNGARRIA



EDEX

Programaren arlo ludikoak.

Osasunkumeren bitartez, lortu nahi da neska-mutikoeak “sano egoteko go-goa izatea, osasuna lortzeko moduak ezagutzea, osasuna mantentzeko bana-ka edo taldeka egin behar dena egitea eta, laguntza behar dutenean, laguntza bilatzen jakitea”. (OME).

Programa honen helburua bizimodu osasungarrirako ohiturak sustatzea da, indarra eginez tabakoaren eta alkohola-ren kontsumoaren prebentzioan eta botiken erabilera arrazionalen. Erabilitako balioak garapen jasangarria, elkarbizitza-erako hezkuntza eta generoko zuzentasuna dira, umeen eskubideen gaineko ikuspuntutik abiatuta.

Diotenez, irakasten dutenak dira gehien ikasten duten pertsonak. Hori dela eta, gida honen bitartez, Programa hau zelan egituratzen den deskubritzeko gonbita egiten dizugu. Modu horretan, irakaslea zaren aldetik, zure eta neska-mutikoen ongizaterako, probetxurik onena atera ahal izango diozu.

“...oso hurbileko kontaktua dago irakasle eta ikaslearen artean. Eta, bat-batean, ahaztu egiten dugu ni irakaslea naizela, gehiago ikusten nautelako lagun gisa. Eta gauza ugari kontatzen dizkizate”⁴.

Osasunkumeren helburua bizimodu osasungarria sustatzea denez, hezkuntza eta komunikaziorako daukan estrategiak ere osasungarria izan nahi du, Programan parte hartzen dutenek esperientzia osasungarri eta bizigarria topa dezaten bertan.



EDEX

Programaren maskota, ikasturtearen lehenengo egunean.

⁴ “Osasunkume ebaluazioa”. EDEX, 2003.



J. ABAD COLORADO

Osasuna, gainontzekoekiko harreman positibo gisa ere ulertuta.

Jaio eta segundo gutxira, tximeleta hegaz hasten da, eta bere kabuz hasten du bizitzaren abentura. Pertsona batek, aldiz, urteak behar ditu horretarako, bai eta pertsona askoren babes, maitasuna eta laguntza ere. Norbera ezagutu eta maitatzeak denbora eskatzen du: norberaren indar eta mugak ezagutzea, sentitu eta pentsatzeko moduak ezagutzea, eta, batez ere, gainontzeko pertsonekin eta inguruarekin modu positiboan harremanetan jartzeak denbora eta ahalegina eskatzen du.

Bizitzarako gaitasunak

Gizaki gisa garatu eta bizimodu osasungarria eraikitzeko, neska-mutikoei behar dituzten gaitasun horiek guztiak Bizitzarako Gaitasunak deitzen dira. Ez dira arrakasta lortzeko errezetak edo jarraibideak. Eguneroko jardunari eta gainontzekoen laguntzari esker, norberak lortzen dituen gaitasunak dira. Horiei esker, gertakariak, jarrerak eta balioak

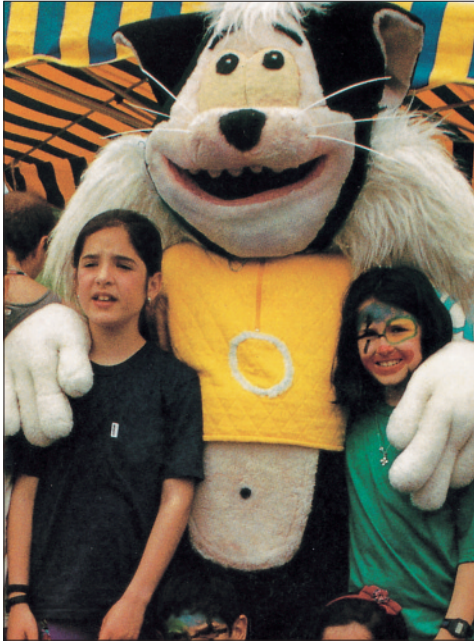
eguneroko bizitzaren aukera eta zalan-tzei aurre egiteko gaitasun bihurtzen dira. Hori da *Osasunkumeri* energia eta inspirazioa ematen dion ardatz kontzeptualetako bat, haurtzaroaren garapen pertsonal eta sozialari indarra emateko.

Ohitura osasungarriak

Osasunkumeren proposamena sustatzen duen bigarren ardatz kontzeptualak osasuna baldintzatzen duten beste faktoreekin (ohiturak deitzen ditugun horiekin) dauka erlazioa. Gaixotasun batzuk prebenitu edo tratatzeko erabiltzen diren botiken erabilera arrazionalarekin dauka zerikusia. Tabako eta alkoholaren kontsumoari ere egiten diote erreferentzia, izan ere, pertsonen osasuna kalteetzen duten eta gizartean presentzia handia duten elementu bi dira. Eta, azkenik, higiene, elikadura, segurtasun, jarduera fisiko eta atsedenarekin erlazionatutako ohiturak ere jasotzen dira bertan.

Hamabi topiko

Osasunkumeren ardatz biak hamabi topikotan antolatu dira. Topiko horiek neska-mutikoen sozializaziorako hiru esparru garrantzitsutan gurutzatzen dira: familia, eskola eta kalea dira esparru horiek.



EDEX

Maskota eta nerabe batzuk, jai batean.

Gurutzaketa horretatik, 36 gai sortzen dira, gai horiek beste hainbeste istoriotan garatzeko Osasunkumeren albumetan.

ARDATZAK	TOPIKOAK
BIZITZARAKO GAITASUNAK	Autoerrespetua
	Erronkei aurre egitea
	Tentsioa kudeatzea
	Harremanetan jartzea
	Erabakiak hartzea
OHITURA OSASUNGARRIAK	Botiken erabilera
	Alkoholaren kontsumoa
	Tabakoaren kontsumoa
	Jarduera eta atsedena
	Elikadura
	Segurtasuna
Higienea	

Helburuak

Ardatz kontzeptual bi horietan adierazten dira helburuak eta, bide batez, Osasuna Sustatzeko Eskolen ekimena-rekin partekatzen dituen helburu orokorrak:

- Euren buruaren pertzepzioa hobetzea, errespetua eta zoriaz merezi duten pertsona bakan eta baliotsu gisa.
- Eguneroko bizitzaren erronkei aurre egiteko gaitasun emozionalak arrakastaz garatzea.
- Gainontzekoekiko harremanetan, autonomia pertsonala sendotzea, erabakiak hartzeko eta lotura afektiboak sendotzeko gaitasunak garatuz.
- Gizarteak osasunarekin lotutako jarre- ren gainean duen eragina ezagutzea eta balio sendoen gaineko trebakuntza sustatzea.
- Euren inguruko drogarik ohikoenei eta droga horiek kontsumitzeagatik izan ditzaketen arriskuei buruzko informazioa ematea.
- Bere gorputzaren garapenari laguntzea, garapen horri kalte egiten dioten jarre- ren aurrean ohitura osasungarriak hartuz.
- Ikaslea osasunaren eta ongizatearen gaineko bizi-baldintzak hobetzeko konpromisoan sartzea, hau da, ikaslea ekintzarako trebatzea.

15 JOKOZ KANPO

Orainon argi zegoen emu guti- ta. Nantzena zela, baina ezba- leek nik joko onurik gabe zego- tu zuten. Dero oso haserre zegoen bidagazaketa hartegetik, eta "Tutaleek begien harria neu" esan zuten ahazka.

Egun arratsen, orokoro la- sanga. Dero irakaslearengana joan niri eta gertatuak kontatu- zion. Irakasleek batakarene eska- tu zion, baina berak ere aitoru- behar zion zuen pertsona- ligo- rantz hartzea erabaki zela.

Davian haserrek jakatu ezin- ban zuen pertsonak zerikus- ti handi zuelan.

17 ZUREGATIK ETA GUTZIONGATIK

Buru bitartu nuenen, baik- atzekin berokan an ziran. Da- niu zion zion zibun gehiago izan- ezazko "konozatzen" eta- bikazkoak eta inoieria fisika.

Muñ hura kasurtearen hesieratik- zegoen Dero zikleren.

Nik askotan esater niri zuen- dantzerena jo behar zuela, bebe- so jasotze oso buruzko zuekita.

Baina berak ber- opez gero keli- dera zela aurpegiatuo zioela- erantzun zidan, eta ez zuelo nahi- gauak onerarik.

—Bazue esater ez badiozu, neuk- asango dut: zura agura narz eta- or hago prosti hau jositako esan- nen niri zuek onerik utzidako zue- ria zizuen niri bitartean.

C. VARELA

Oinarritzko material didaktikoak kromo edo laminen albumak



F. ESPLAI

Programak neska-mutikoen partaidetza sustatzen du.

Kromoetako lau album

Jostunek jantziekin egiten duten moduan, lehenengo eta behin neurriak hartu ziren, 8 eta 11 urte bitarteko lehen hezkuntzako neska-mutikoen neurrira eginda egon zedin. Gero karikatura, koloarea eta istorioak hartu ziren, irakurle-en gustuetara heltzeko. Album forma eman zioten, testuak, kromoak edo la-

minatxoak jarri zizkioten, eta abenturan sartu ziren. Modu horretan, *Osasunkumeren* oinarritzko materiala osatzen duten lau albumak sortu ziren, hezkuntza maila bakoitzerako bat. Denak dabilta eskema kontzeptual eta diseinu grafiko beraren inguruan. Bertan kontatutako egoerak maila batetik bestera beritzen dira. Ikasle bakoitzak bere alea jasotzen du.

<p>16 AULKIAN</p> <p>Beste jaso-ordua eskolan bezala, ha irakastaila kopuratzak nigatik irabazten dituen bitarteko irabazte ez zuen nahiri bere taldean egoteko.</p> <p>Eguzkiaren hura ez zen atsegina, baina hainbeste aldiz errepikatzen zenez, ahulak nagusi. Arki neuzan barmokas ez zuen baina baki ostiakak ematen aterako, baina batetik: zepakionez onartarikoak zintzen. Horietatik ez nintzen hain gaitzi serbitzen.</p> <p>Hala ere, ni ez nintzen iaerpo jolasak gabe gertatuko zena. Batela nirea zen!</p> 	<p>18 BATETIK BESTERA</p> <p>Ustekabean, eskolan zortien bitartea ezabegina zion gutxi. Seguraz jabetu ginen arazaz, kasle batzuk denbete gaitzi buruan hazka gaitzi: pezetzen zutela.</p> <p>Ornko sistema marrazten jarri zuten: zortik aurkikoen adaketa. Banaia-banaka irakastek leu maila zigun. Denekin amatu zuten, orokoa orok kateari burua zortien aurkiko kantu, beraz batetik gaitzizko gaitzidatu, zen.</p> <p>Pedukioza, hori baita gaitzizko sursunen zerta, beharrezko, egin ditakela.</p> 	<p>19 LEKUZ KANPO</p> <p>Astehenero, hedabideek astehenero leku: igorren bari amaten ditute. Hainbeste eskola nazioza dokariz, eta gaitzi aurteki alokora edon duten pertsonen eragan ditute.</p> <p>Bide-hezkuntzako eskolatan irakosten dituzten gaitzizko oso koplekua dela ikasi ditugu. Gaitzizko aldian hainbat eskolatan erantzun behar dituzte, eta segundorikarriaren batzuetan erabakik hartu behar dituzte.</p> <p>Aldizkariak prozesu horiek itzazuri eragotzen ditu, eta horietatik, pertsona batzuetatik az dute edonon gaitzizko zardaz.</p> 
<p>ZERGITAK HASTEN DIRA NESKA ETIA MUTIL BATZUK ERRETZEN</p> 		<p>20 LEHENA ETA AZKENA</p> <p>Denboraren munitate gaitzizkoak ezabegina zion zuzenak amaten, eta egun batzutan, jolas orokoa, munitate orokoa gaitzizko. Baina ez zen esperientzia atsegina zen: la ezin gaitzizko kea irabazte, eta hainbat gaitzizko, ezabegina atzaten zigun eta gaitzizko, ezin gaitzizko ezabegina. Gaitzizkoak eta zortizkoak atzaz, gaitzizko gaitzizko, kearen eragotzen aurre egiten zituzten.</p> <p>Hain gaitzizko gaitzizkoak, baina jaisoeraren desegintzeak. Esperientzia zortizko orokoren, ezin gaitzizko zortizko gaitzizko, gaitzizko gaitzizko gaitzizko.</p> 

Elkarrizketa

Elementu sorta hori ahalik eta ondoren aprobeztatzeko, *Osasunkumek* elkarrizketa hartu zuen ikasketarako estrategia gisa. Neska-mutikoeek kromoetako irudiak aztertu ostean, albumean itsatsi eta horiekin batera agertzen diren egoerak irakurtzen dituzte. Gero, elkarrizketa sortzen da. Horixe da ohorezko gonbidatua. Elkarrizketa horretan denek hartzen dute parte: ez dago gaiei buruzko aditu bat, baizik eta zenbait aditu: zure ikasleak eta zu.

“Ni? Bai. Zu, irakaslea zaren aldetik. *Osasunkumek* bere garapena diseinatzeko neurriak hartu zituenean, erabaki zuen irakasleak izan behar zirela Programa honetako funtsezko pertsonak, neska-mutikoen bizitzako gauzei buruzko elkarrizketaren sua pizteko arduradunak. Ez soilik euren ondoan daudelako eta denbora asko ematen dutelako batera, baizik eta, gainera, euren osasunaren alde egiteko aukera ere merezi dutelako.

Kutsatu egiten duten irakasleak

Gutxitan joatea medikuaren kontsultara, defentsa onak izatea, sasoko egoitea, ikasleek maite duten pertsona bat

izatea (haren beldur izan beharrean), lana maitatzea, aisialdian atsedean hartzea eta minik hartu gabe dibertitzea. Horiek dira *Bizitzaren Abentura* honetan sartu nahi duen irakasle bati gerta daizkiokeen batzuk: pertsona zoriontsuago eta gizatiarra izatea, eta ikasleak osasunez kutsatzeko gai izatea.

Zelan?

Gida honek elkarrizketa piztu eta Programa zure ikasleekin arrakasta osoz aplikatzeko moduak iradokitzen dizkizu. Gainera, *Bizitzaren Abentura* programaren garapena koordinatzen duten erakundeek irakasleei eskaintzen dizkieten gaitasun berezi batzuk ere izango ditu. Horien bitartez, Programaren eta bere funtzionamenduen edukiei buruz gehiago jakiteaz gain, zure bizimoduari buruzko hausnarketa ere egingo duzu. Programaren sustatzaileek laguntza emango diote prozesuari, eta material didaktiko osagarria eskainiko diote, egindako jardueren jarraipena eta ebaluazioa egiteko aukera emateaz gain.

Ziur gaude material honetaz jabetzen zarenean, zure ikasleen hitza eta jarrera osasungarriak pizteko modu gehiago bururatuko zaizkizula.



X Mintegi Iberoamerikarra.



J. ABAD COLORADO

Albura neska-mutikoen alboan dago ikasturte osoan.

Kromoen album baten bitartez ikasgelako lana dinamizatzeko modu asko daude. Hain zuzen ere, malgutasuna da Programaren ezaugarrietako bat. Hala ere, zenbait gomendio aurkituko dituzu hemen:

- Ezer baino lehen, aztertu arretaz materiala, eskaintzen zaizkizun aukera ugariak zeintzuk diren jakiteko. Beste irakasle batzuekin batera egin hori.
 - Albura ikasleei eman baino lehen, kendu barruan dauden kromoak. Modu horretan, zure neska-mutikoei materialarekiko eta bertan lantzen diren gaiekiko duten itxaropena handitu egingo duzu, apurka-apurka.
 - Definitu kromoak emateko modua eta, behin amaituta, albura zertarako erabiliko den.
 - Kontuan izan jorratutako gaiak curriculumaren garapenarekin daudela erlazionatuta. Albumak agerian utziko dizu lotura hori, eta zenbait irakasgaitan erabili ahal izango duzu batera. Ez diozu derrigorrez denbora jakin bat eskaini behar Osasunerako Hezikuntzari.
 - Album guztietan gertatzen den moduan, kromoen eransketak ez du or-
- dena numerikoa jarraitzen. Ona izan daiteke kromoak gaiaren arabera sailkatzea, hiruko taldetan (familia, eskola eta kalea). Bestela, erantzuna eman nahi diozun eguneroko bizitzako egoeraren bati buruzko kromoa eman dezakezu.
 - Gida honen 22. eta 23. orrialdeetan agertzen den *Osasunkumeren* helburuen taulak oso erabilgarriak izango zaizkizu proposatzen diren gai eta egoerei buruzko ideia orokor bat izateko.
 - Gida honek 4 albumetan agertzen diren kromo eta egoerak ditu. Kromo bakoitzerako iradokitzen den jarduera osagarri bat ere badauka, eta, amaieran, 12 topikoen aurkezpen labur bat ere bai.
 - Gogoratu kontua ez dela albura betetzearren betetzea. Kontua da zure proposamenei zentzua eta baliotasuna aurkitzea.
 - Irudia eta testua irakurtzea, kromoak itsastea eta, gida honetan iradokitako jardueretatik abiatuta, elkarrizketa piztea, material hori lantzeko modu bat da. Ziur gaude neska-mutikoei hori konpartitzeko beste modu batzuk proposatu ahal izango dituzula.



C. VARELA

Osasunkumek marrazki bizidunetako serie bat ere badauka.

Osasunkume sortu zuen pertsonak hezkuntza eta komunikaziorako estrategia bat diseinatu zuen. Estrategia horrek bat egin behar zuen osasunerako hezkuntzaren gaiarekin, eta umeak izan behar zituen entzule. Hau da, bizigarria eta liluragarria izan behar zuen. Kromoen albumez gain, urteetan zehar beste material batzuk ere sartu dira Programan, audientzia ugaritu eta zabaltzeko.

Irrati saioa

Solas egiteko ipuinak izenburuarekin, programako gai eta pertsonaiak irra-

tsaio eran hurbiltzen dira audientziarengana. Modu horretan, 44 istorio dramatizatu eskaintzen dira, bakoitza 2 minutu ingurukoa. Istorio horiek 2 CDtan eskaintzen direnez, familia eta eskoletan oso erraz erabil daitezke. Horretarako dago edizioarekin batera doan Gida didaktikoa. Bertan, istorio bakoitzari lotutako ildo metodologikoak eta jarduera berezi bat aurkezten dira.

Telebistarako seriea

Aktore batzuek *Osasunkumeko* pertsonaien rola jokatzeko dituzte, izen bereko serie batean. 20 minutu inguruko 12 atal dira (Programaren topiko bakoitzerako bat). Telebistan emateko prestatu dira, eta DVD formatuan eskaintzen dira, etxe edo eskolan ikusi ahal izateko. Azken eszenatoki horretako lana errazteko, gida bat ere eskaintzen da.

Animaziozko seriea

Solas egiteko ipuinak delakoaren istorioetako batzuetan oinarrituta, animaziozko serie bat sortu da. Momentuz, hiruna minutuko hogeita hamar atal ditu. Telebistatik eta internetetik ikusteko egokia da, eta DVD formatuan aurkezten da, eskola eta etxeetan ikusi ahal izateko.



C. VARELA

Irrati saioa.

Jolasak

Programak ikasgela, familia edo aisialdiko hezkuntza zentroetarako sortutako beste zenbait baliabide pedagogiko ere baditu. Mahai-jokoak (kartak, puzzleak, antzara-jokoa, eta abar) edo PCrako jokoak dira. Bertan, *Osasunkume*ko pertsonaiak Programaren hamabi topikoen inguruan ari dira.



Interneten eta PCan jolasteko.

Interneteko gunea

Sarean www.solasegitekoipuinak.net gunea sortu da. Doan sartu daiteke bertan, *Solas egiteko ipuinak* entzuteko eta horietako batzuen animazioak ikusteko. Gune horretan, familia eta hezitzaileek osasunaren unibertsoari eta neska-muti-

koen ongizateari buruzko elkarrizketan sartzeko espazioak aurkituko dituzte.



Umeei zuzendutako espazio seguru bat, Interneten.

Maskota

Maskota bat ere badago: OSASUNKUME, katu atsegina. Mozorro, estatuatxo, arkatz-zorro, kamiseta eta beste zenbait elementu simple gisa eskaintzen da, Programaren garapenaren une gutzietan ikasgelan edo ikasgelatik kanpora erabiltzeko.

e-prevención buletina

Programaren www.osasunkume.net web orrian, irakasleek drogamenpekotasunen prebentzio komunitarioari buruzko e-prevención buletina irakur dezakete. Gainera, formatu elektronikoa ere jaso dezakete buletin hori, doako harpidetza bitartez.



Osasunkume ziberespaziora doa, www.solasegitekoipuinak.net gunetik.

Zenbait herrialdetan *Osasunkumekin* bititako esperientziatik abiatuta, ikasle, familia eta, oro har, komunitate osoaren partaidetza piztuko duten ideia batzuk jaso ditugu, Programa inplementatzeko.

Norberaren albumak

Zenbait hezkuntza zentrotako ikasleek *Osasunkume* albumaren bertsiopropioa egin dute. Euren hitz, anekdota eta marrazkiekin, neska-mutikoei bizi eman diete eskuz egindako material honen edizioei.

Eskolen arteko gutunak

Uruguain bizi den ume batek Argentinako bati idatzi dio. Azken horrek, eraberean, Espainiako neskatoki bati idatzi dio, kontatzeko Uruguaiak idatzi egin diola. Gutunak joan, gutunak etorri, batzuetan Internet bidez ere bai. Neska-mutiko horiek ez dute soilik hezkuntza bat komunean, baizik eta *Osasunkume* izeneko esperientzia bat ere bai. Irakasleek ere, berdin. Programa garatzeko moduen sorkuntza-adierazpen ugarietatik elikatze eta anaitzeko aukera bat da.

Topaketak familiekin

Gurasoak ere bizimodu osasungarriak sustatzeko abenturan sartu eta konpro-

metitzeko, garrantzitsua da Erakundearen Hezkuntza Proiektuak zenbait topaketa egitea eurekin. Borondate eta imajinario guztia beharko da horretarako. Programaren babeserako elementuak erabili ahal izango dituzu, esate baterako, *Padres y Madres* aldizkaria eta *10 pasos* gidaliburua.

Ekitaldi komunitarioak

Kromoetako istorioak edo *Solas egiteko ipuinak* delakoan kontatzen direnak txotxongilo edo musikaletako obra bihurtu dira zenbait herrialdetan, esate baterako Bolivia edo Panaman. Gainera, zenbait azoka, kirol ekitaldi, inauterietako jai eta eskola jardueratan, gure maskota izaten da gonbidatutako izarra.



SEAMOS
Hezitzaileak, *Osasunkume* lantzen.

Irratian eta telebistan

Programa egiten den zenbait hiritan, *Solas egiteko ipuinak* eta *Osasunkume* emititzen duten irrati eta herri-telebistak daude. Gainera, neska-mutikoen partaidetza duten solasaldiak ere egiten dira, eta, bertan, Programak lantzen dituen gaiak buruz mintzatzen eta kantatzen da.

Sare Iberoamerikarra

Iberoamerikako hamabost herrialdetan *Bizitzaren Abentura* sustatzen duten gobernuen kanpoko erakundeek eta gobernuen Sarean egiten dute lan. Aldian-aldean, Sare horrek topaketak egiten ditu, proposatu dugun osasunerako hezkuntza lana elikatze. Programa hau garatzen duten beste pertsona batzuekin esperientziak konpartitzeko eta erronka bateratuak hartzeko aukera bat da.



EDEX
Programa, familietarantz doan zubia.



J. ABAD COLORADO

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK



INSTITUCION EDUCATIVA DE BAYUNCA

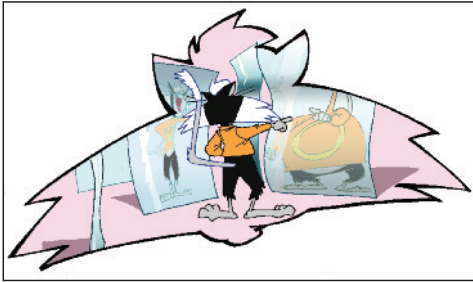


presente en la aventura de la vida



GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

AUTOERRESPECTUA



Pertsona bakoitza aukeren bilduma errepi-kaezina da. Konparatzea ez da justua, eta zentzu handirik ere ez dauka. Aniztasun zoragarri hori eskolan sartzen da. Bertan dago betidanik, mahaien aurrean jarrita. Hezkuntza dimentsio bat gehiago balitz bezala aprobetxatu dezakegu. Neska-mutikoak giza espeziaren aberastasun itzelean hezte. Euren artean sorpresa piztea, milioika pertsonaren artean bi pertsona berdin ez daudela jakinaraziz. Euren jakin-mina piztea, ze, hain desberdinak izanda, beti jarraitu daiteke ikasten. Hain aspergarria izango litzateke gizateria kloniko bat! Hain mugatuak aukerak!

Elkar ezagutzea, berriz ezagutzea eta elkar maitatzen ikastea. Gure lorpen eta gaitasunen harrotasuna sentitzen ikastea. Gure mugekin toleranteak izaten ikastea. Gure erronka gaitasun horiek ahalik eta gehien zabaltea da. Giza aniztasunaren gaineko jakin-mina ahalik eta gehien aktibatzea eta beste pertsonekin ikasteko prest egotea beti.

Gure ikasleengan hausnarketa kritikoa piztea eta aniztasun horretan pertsona guztiek zerbait egin dezakegulako sentimendua handitzea. Goxotasunez, umiltasunez, tolerantiaz, inor perfektua ez dela jakinik (zorionez!), baina bakoitzak emateko zerbait daukala sentituz. Masa anonimoa barik, pertsona berezien paisaia anitza garena jakinik. Bereziak guretzat eta maite gaituzten pertsonentzat.

Modu horretan, gure ikasleak hezten ditugu, pertsona asertiboak izan daitezen: alde batetik, euren eskubide eta interesak defendatzeko, eta, bestetik, beste pertsona batzuen eskubideak errespetatzeko. Horrela, jarrera oldarkorretatik ("Neuk baino ez daukat eskubiderik") eta jarrera uzkurretatik ("Besteek baino ez daukate eskubiderik") aparte geratzeko gaitasunak garatzen laguntzen diegu.

Neure burua ezagutzen dut, neure burua errespetatzen dut, neure burua maite dut, eta badakit pertsona bat gehiago baino ez naizela, baina ordezkaezina.

ERRONKEI AURRE EGITEA



Izaeraren dimentsio garrantzitsu bat autoestimua da. Modu sinplean, esperientzia positiboak (hau da, lorpenak) eta negatiboak (lortu gabeko helburuak) neurtzetik etorritako zerbait dela esan dezakegu. Bizipen positiboak negatiboak baino handiagoak izan behar dira, balantze hori pertsona horren aldekoa izan dadin eta bere buruaren balorazio positiboa izan dezan.

Autoestimua ere hezi daiteke. Haurtzarotik hasita, helburu txikiak ezarri daitezke, gero eta errealistagoak diren helburuak. Helburu horiek lortzeko bitartekoak aukeratu daitezke. Bitarteko horiek, batzuetan, baliabide pertsonalak dira, eta, besteetan, pertsonen laguntza eskatzen dute.

Azkenik, nahi den guztia beti ezin dela lortu ere ikasi daiteke. Batzuetan, geratzen den aukera bakarra helburuak berriro planteatzea eta ahalegina beste bide batzuetatik eramatea da. Eta, apaltasunez, onartzea inork ez duela denerako balio. Eta, harro, jakitea guztiok balio dugula zerbaitetarako.

Lorpenak dituzten eta lorpen horiek euren antolatze moduarekin erlazionatzen dituzten neska-mutikoak euren irudi positiboa lortzeko oinarriak sendotzen ari dira. Zure ikasleen adinean, autoestimua oso lotuta dago eskolako errendimendurekin.

Hori sustatzeko, oso erabilgarriak dira honako irizpideak:

- Indartu arrakastak, txikiak izan arren.
- Saritu ahalegina, ez soilik lorpena.
- Lagundu zure ikasleei helburu errealistak ezartzen.
- Ez konparatu pertsona baten ahalegina beste batenarekin.
- Zuzenketak egiten dituzunean, kritikatu ekintza bera, ez pertsona.
- Erabili modu egokian zure sentimentuak.
- Eman erantzukizunak zure ikasleei.
- Afektua adierazi.

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

TENTSIOA KUDEATZEA



Sarri askotan, pertsona helduek tentsio egoera handiegia jasan behar izaten ditugu, eta, batzuetan, ez gara gai tentsio hori behar bezala kontrolatzeko. Antsietatez betetzen gaituzten edo deprimitu egiten gaituzten egoerak dira, eta, horien aurrean, ezin izaten dugu ezer egin, eta denborak konponduko dituela espero izaten dugu.

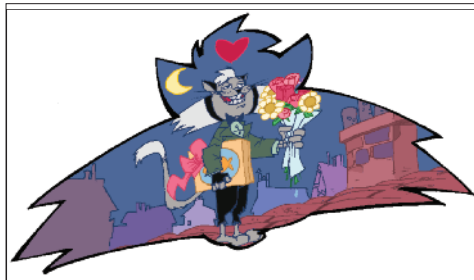
Zure ikasleek ere izaten dituzte horrelako egoerak. Esate baterako, gehiegizko eskolako lanak antsietatez betetzen ditu ikasleak. Konturatzen dira ez daukatela astirik eskatzen zaizkien gauza guztiei arrakastaz ekiteko. Animo falta, tristura eta ilusio eza etortzen dira orduan.

Gaitasun horietako batek neska-mutikoei lana antolatzeke duten moduarekin dauka harremana. Denbora ez da luzatzen, baina ikasketan ordena eta diziplina sartuz gero, errendimendua hobetu egin daiteke. Batez ere, eguneroko lanean momentu ludikoak sartzen ikasten badute. Ikasketari traba egingo ez dioten distrazioak dira: aldiz, ikasketa atseginagoa eta, ondorioz, probetxugarriagoa izango da horiei esker.

Hala ere, zenbait unetan, gehiegizko lan eta erantzukizunek emozionalki gairitu egingo dituzte ikasleak. Tentsio hori baretzeko, erlaxazio teknikak ezagutzeko antsietateari aurre egiteko eta eskakizunak gairitzeko laguntza ona izan daiteke. Maitatzen gaituzten pertsonen laguntza atsegina aurkitzearekin batera, beharakada emozionaletik egoera zailak gairitzera pasa gaitzeko.

Baliabide metodologikoak (esate baterako, lanaren planifikazioa), psikologikoak (erlaxazioa) eta sozialak (laguntzaren bilaketa) garatzen dituzten pertsonak ez dira hain erraz sartzen antsietate eta depresioan. Gainera, zailtasun egoeretan ere errazago errekuperatzen dira. Eta hori ere haurtzarotik ikas daiteke.

HARREMANETAN JARTZEA



Jaiotzen garenetik, gure bizitza osoan, gairontzeko pertsonen presentzia epela sentitzeko beharra dugu. Isolatuta, ez ginatke bizirauteko gai izango, ez fisikoki ez emozionalki. Baina bizitza soziala konplexua da. Motibazio, balio eta irizpide desberdineko pertsonak gara. Eta hori desadostasunen iturria da, ezin baita bestela izan. Hori dela eta, garrantzitsua da haurtzarotik bizitza soziala eta berau posible egiten duten baldintzak baloratzen ikastea.

Bizitza sozialak haurtzarotik barneratzen ditugun arau batzuk ditu. Hain interes eta beharizan anitzak uztartzea ahalbidetzen duten elkarbizitzako oinarriko arauak dira. Horrela, familian denok betetzen dituzten funtsezko ildo batzuk ezartzen dira. Eta ez autoritarismoagatik edo zigorrerako beldurragatik, ezpada gairontzeko pertsonen errespetuagatik eta euren artean gustura sentitzearen satisfazioagatik. Arau horiek arrazoizkoak eta ez-arbitrarioak direnean, neska-mutikoei barneratu egiten dituzte. Eta pertsona bat arduraz portatzen denean, gairontzekoek badakite berarekin konfiantza izan dezaketela.

Baina gizartearen bizitzea ez da soilik arauak errespetatzea. Gairontzekoekin topo egiteko jarrera positiboa eskatzen du. Gauzak horrela, neska-mutikoei ikasten dute elkarrizketa bat ez dela arrazoi nork duen elkar konbentzitu nahian ari diren pertsonen arteko zalaparta bat. Konturatzen dira elkarrizketa bat gauzak ikusteko dauden modu desberdinei buruzko erakusketa sutsu baina lasaia dela. Arretaz eta interesez entzuten ikasten dute, beste pertsonaren lekuan jartzeko ahalegina eginez, beste hori esaten ari dena hobeto ulertzeko. Eta maite diren pertsonekin eta adiskideekin hitz egitearen plazeraz gozatuz.

Neska-mutikoei apurka-apurka ohartzen dira beti ez direla ados egoten. Eta hori gertatzen denean, beharrezkoa dela, kanpoko argumentuen aurrean, norberaren posizioa defendatzea, beti ere, argumentu horiek ematen dituzten pertsonak errespetatu eta eurengandik errespetu bera eskatuz.

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

ERABAKIAK HARTZEA



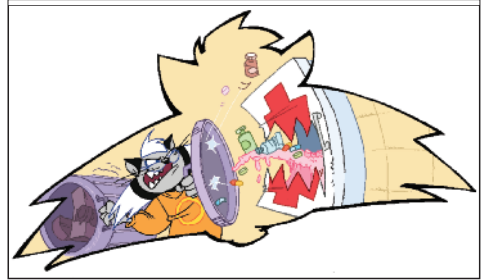
Aukerak eskaintzea neska-mutikoei auke-ratzen ikasteko modua da. Jateko orduan, elikagai mota guztien kolore, usain eta itxurak eskaintzen baditugu, erabakitzeko aukerak daude. Jolas egiteko orduan, telebista eskaini beharrean, zenbait joko eskaintzen badira, aukerak daude. “Erabakitzea” hitza ez litzateke existituko, “abaniko” hitzak ez balu eszenatokia freskatuko.

Modu kontziente eta erantzulean erabakitzeko ikastea behar-beharrezko prozesua da arrakastaz mugitzeko. Jaiotzatik nerabezaro-ra, eragiten diguten erabakietako asko gure gurasoek eta hurbileko beste heldu batzuek hartzen badituzte, besteen erabakien arabera mugitzen gara. Hautzaroan eta nerabezaroan gaitasun horretan trebatzen bagara, erabaki pertsonalak hartzen ikasteko aukerak handiagoak izango dira.

Gure jarrera, gure izaera, hartutako erabakien eta horien ondorioen arabera marrazten da. Aukeraketa prozesu horretan, batzuetan asmatu egiten dugu, eta, beste batzuetan, aberastu egiten gara. Beste batzuetan, aldiz, ez hainbeste. Okerrak ere izaten dira. Eta asmatu edo kale egitearen “arrisku” horretan ikasten dugu bizitzen.

Erabakiak modu autonomo eta ardurasuan hartzeak identifikatutako alternatiben aldeko eta kontrako puntuak aztertzea dakar, bai eta itxaropen horiek gure balioen galbahetik pasatzea ere. Hori ez da beti posible. Beti ez gara modu arrazionalen erabakitzeko gai izaten. Batzuetan, taldearen presioak, gizartearen eraginak, modak... eraman egiten gaituzte. Norberaren eta komunitatearen osasun eta ongizaterako arriskutsuak diren jarreretak asko kanpoko presioetatik etorritako erabakien emaitza izaten dira sarritan, norberaren erabakitik etorritakoetatik baino. Apurka-apurka, gainontzekoen desirari men egiteak noiz ardura duen edo noiz ez ikas daiteke. Lagunak galdu gabe erabakiak arduraz hartzea ere ikasi egiten da.

BOTIKEN ERABILERA



Nolabait ere, “osasunaren kultura” botikaren ingurutik dabil. Botikak fetitxe bihurtu dira, eta birritan pentsatu barik jotzen da euren gaitasuna. Eta, batzuetan, medikurengana joan ostean errezeta sortarekin ateratzen ez bagara, iruditzen zaigu ez digula ulertu edo ez digula behar bezalako arreta eman.

Atzera begira jartzen bagara, “farmako” hitzak zentzu bikoitza zeukan grekerazko jatorrizkoan: “panazea” eta “pozoina”. Denboran zehar, zentzu bikoitz hori mantendu egiten da. Osasun arloko langileek dosi eta denbora tarte jakinetan emandako farmako bat osasun arazo baterako konponbidea izan daiteke, aldeaz aurretik balorazio egokia eginez gero (beti ez da horrelakorik egiten).

Hala ere, automedikuntza erabiltzen denean, antzeko gaitzen bat izan zuen pertsona ezagun batek gomendatutako botikarekin gure organismoaren funtzionamenduan sartzen garenean, etxeko botikinean mota guztietako pilula eta edabeak pilatzen direnean eta, gaitzik txikienarekin eta profesionalen gomendiorik gabe, botika horiek erabiltzen direnean, orduan, botikak izan ditzakeen onurak desagertu egiten dira, eta aliatu egokia izan zitekeena etsai toxiko bihurtzen da.

Jokatzeke modu horren bitartez sortu daitezkeen jokaera-eskemak menpetasuna sortzen duten beste kontsumo mota batzuetarako bidea erraztu dezake. Edozein gaitzen aurrean, kimikara jotzeko bidea erraztu dezake. Eta, bilaketa horretan, sozialki onartuta dauden baina osasunerako kalte larriak dakartzaten beste substantzia batzuetara heldu gaitzke.

Osasuna sustatzeko, bizimodu osasungarria hartu behar da. Baina, gainera, gaixotasunari modu arrazionalen egin behar zaio aurre. Eta botikak bereizketarik gabe erabiltzea modu irrazional eta arriskutsua da. Gainera, osasunaren ekonomiari kalte egiten dio, beste beharrezko batzuei erantzuteko duen gaitasuna murriztu egiten baita.

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

ALKOHOLAREN KONTSUMOA



Alkohola da mundu osoan droga nagusia, gehien hartzen dena, eta arazorik larrienak sortzen dituena elkarbizitzan, osasun publikoan eta denon segurtasunean. Gure herrialdea ere ez da salbuespena.

Alkoholodun edarien kontsumoa handituz eta orokortuz joan da, populazioaren zatirik handienara heldu arte. Dagoeneko ez dira soilik gizonak alkohola hartzen dutenak. Zifren arabera, alkohola kontsumitzen duten emakumeen kopurua handituz doa. Era berean, nerabezaroan ere gero eta presentzia handiagoa dauka, eta zenbait zailtasun sozialekin lotutako mozkeria esperientziak agertzen dira (trafiko istripuak, nahi gabeko haurdunaldiak, eta abar).

Alkohol gehiegi hartzea biolentzia mota ugariarekin dago lotuta, eta hilketen, larrialdiengatik ospitaleratze... kasuen proportzio handi batean presente dagoen elementua da.

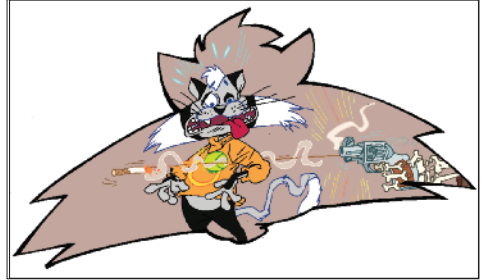
Dударик gabe, alkoholaren gehiegizko kontsumoarekin lotutako fenomenorik dramatikoa da, intoxikazio etilikoaren ondorioz, motordun ibilgailuak gidatzeagatik hiltzen den jende kopuru handia. Hori ardurtzeko moduko errealitatea da mundu osoan. Komunitate osoari eragiten dio eta erakunde guztiak eta gizarte osoa jartzen du alerta egoeran.

Esan liteke gazte asko ez direla dibertitzeko gai, burmuinean alkohol dosi nahikorik ez badute. Eta hori helduengandik, modarengandik, adiskidetasunengandik... ikasi duten zer baita da.

Denbora luzez, droga ilegalek menpetasunarekin arduratutako herritar eta administrazioen arreta jaso badute ere, gero eta gehiago konturatzen gara alkohola dela gure gizarteko "droga" nagusia.

Hori dela eta, beharrezkoa da eskolaren, familiaren eta komunitate osoaren arteko ahaleginak bateratzea, gaur eguneko gazte-riaren zati handi baten ongizatea kolokan jarri dezaketen ohitura batzuk aldatzeko.

TABAKOAREN KONTSUMOA



Aspalditik, Osasunaren Munduko Erakundeak argi dio erretzea dela gaixotasun eta heriotza goiztiarren arrazoi nagusia. Gainera, nahi gabeko erretzaileek inoren tabako keak arnasten dituztenez eta ke horrek arriskuak dituzenez, eurek ere jasaten dituzte arriskuak. Hori dela eta, mundu osoko herrialde ugari sinatu duten Tabakismoa Kontrolatzeko Hitzarmen Markoa sustatu du.

Horregatik, tabakoari "EZ" esatea da pertsona batek bere osasuna zaintzeko eta bizikaltatea hobetzeko hartu dezakeen erabakirik onenetakoa. Herrialderik aurreratuenean, osasunaren sustapenean, tabakismoaren beherakada orokorraz hitz egin daiteke (eskualdez eskualdeko desberdintasunak albo batera utzita, jakina). Ilbilde positibo horrek argi erakusten du prebentzio eta sustapen estrategia batzuek populazioarengan duten eragina. Dena dela, herrialde pobretuak tabako industriaren merkatu berri ari dira bihurtzen, eta goraka doaz.

Prebentzio ekintzak gaztetatik hasi behar dira, nerabezaroa baino lehenagoko urteetan. Izan ere, garai horretan hasten da jendea substantzia hau kontsumitzen.

Eta tabako kontsumoak arrisku nabarmenak baditu pertsona erretzaileentzat, gaur eguneko ikerketek diote ez erretzeko erabakia hartu dutenen osasunarentzat ere arrisku handiak dituela. Beste pertsona batzuek erretako tabakoaren keak arnastearen ondorioz, zenbait gaixotasun sortu daitezke edo gaixotasun horien sintomatologia handitu egin daitezke.

Osasunarekin zuzenean lotutako gaiez aparte, nahi gabeko tabakismoaren bitartez beste zenbait jarrera eta balio ere jorratu daitezke: tolerantzia, gainontzeko pertsonen eskubideekiko errespetua eta norberaren eskubideen berrespena, elkarbizitza arauen onarpenera edo gatazken konponbide negoziatua.

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

JARDUERA ETA ATSEDENA



Garapen osasungarriak jarduerari eta atsedinari, energiaren gastuari eta berreskurapenari eskainitako denboraren arteko oreka eskatzen du eguneroko.

Oreka hori jardueratik edo atsedenetik apurtzen denean, ikasleen ikasketetan zein bizitza sozialean eragiten duten zenbait gaitz sortu daitezke (hiperaktibitatea, logura, arre-ta falta eta abar).

Zoritxarrez, gero eta gehiago ohitzen gara ikasleek gurasoek baino lanaldi luzeagoa izatera. Desplazamendu eta eskola-orduek gain, etxerako lanak, prestatu beharreko kontrolak edo errekuaratu beharreko ikasgaiak gehitu behar dira. Hori gutxi ez, eta jarduera osagarriek (ingeleza, informatika, musika eta abar) neska-mutikoen denboraren zati handi bat jaten dute.

Denbora tarte sedentarioa da, gehienetan bakarka, telebistaren aurrean edo makina elektronikoen jolasean pasatzen dena. Ariketa fisikoa ez da nahi bezain praktika erregularra, batez ere nesken kasuan. Esparru horretako heziketa prebentiboak ondoko ohitura hauek sustatu beharko litzuzke, besteak beste:

- 10 bat ordu egitea lo, loaldiak atsedena eman dezan. "Loaren higieena" behin eta berriro aipatu behar da (loa ahalbidetzen duten giroaren baldintzak, afariaren eta edari suspergarrien eragina eta abar).
- Eguneroko bizitzan ariketa fisikoa sartzea gauza garrantzitsua da, bai garapenaren ikuspuntutik zein, helduaroari begira, sortu ditzakeen ohituren ikuspuntutik.
- Aisialdia bizitzeko modu sortzailea sustatzea, zaletasunak dibertsifikatuz eta gaitz nontzako pertsonetikiko kontaktu aberasgarria sustatuz, familia barruan eta kanpoan.

ELIKADURA



"Hain onak izanda, inork ez gaitu maite...", esango lukete fruta, barazki eta leka-leek, hitz egiteko gai izango balira. Kolore eta itxura ederra izan arren, zapore exotikoa, freskura, prezio eta nutrizio balio onak izan arren, gutxi kontsumitzen dira. Arrainarekin, berdin. Aldiz, haragi gehiegi eta animalien koipe eta azukre asko duten elikagai gehiegi jaten dira.

"Ez zaitez zaletu goserik gabe jaten dituzun elikagaiekin ez egarririk gabe edaten dituzun likidoekin", gomendatzen zuen Sócratesek. Beharbada, gomendiotik eta azalpenetik, dastaketara pasatu beharko genuke. Pertsonak eskubidea dugu zenbait elikagai EZ gustatzeko, baina elikagaiek, denek, eskubidea dute probatuak izateko, ukatuak izan baino lehen.

Lehenengo eta behin, jakin beharko genuke zer gertatuko litzatekeen baliabide pedagogiko gisa erabiltzen dugun elikagaien gurpilaren alboan elikagairik "ezezagunenak" edo "txartoen ikusitakoak" jarriko bageritu, neska-mutikoen artera sartu daitezke.

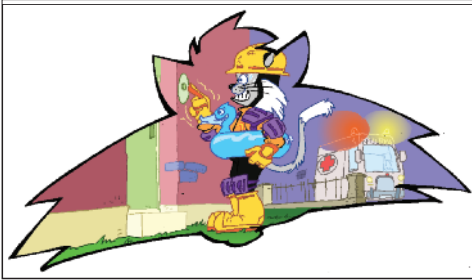
Dietarekiko portaera arduratsuak sustatzea garrantzi handia dauka euren gaurko eta etorkizuneko bizitzarako:

- Batetik, garapen fisiko eta psikiko egokia ahalbidetzen du.
- Bestetik, zenbait gaixotasun saihesten laguntzen du (txantxarrak harreman nabarmena dauka goxo gehiegi jatearekin, koloneko minbizia eta idorrerriak zuntz gutxiegi-ko elikadurarekin -frutak eta barazkiak-, bihotzeko gaixotasunak gatz eta koipe gehiegi dietarekin oso lotuta dauden kolesterol eta hipertentsioarekin, obesitateak gehiegi kaloriekin eta abar).

Elikagai ugari dieta bat sustatzea baino, garrantzitsuagoa da neska-mutiko guztiei elikadura berrmatzea. Batzuetan, gosalduta barrik heltzen dira eskolara, eta hortxe hartu behar du parte hezkuntza komunitateak.

GEHIAGO JAKITEKO: TOPIKOAK

SEGURTASUNA



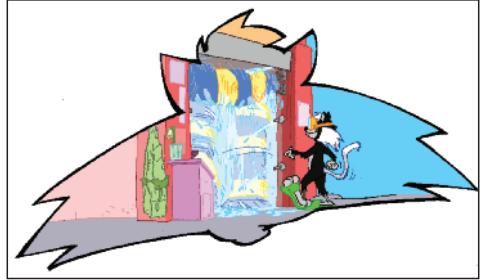
Neska bat edo mutiko bat zaintzea berari begira egotea edo zenbait gauza debekatzea baino gehiago da. Gainera, euren curiositateak eskatzen dien guztiaz galdetzeko konfiantza eskaintzea ere bada: “Zer gertatuko litzateke nire moduko 5 urteko neskatok baten txakurtxo baintuztarian garbituko balu eta, txakurra urez betetako baintuztirik atara gabe, haren ilea lehorgailuarekin sikatuko balu? Zergatik poxpoloek ezin dute umeekin jolastu? Arropa zuritzeko produktua azalean botatzen badut, orezta hauek kenduko ote zaizkit?”.

Konfiantza horrek, gainera, momentu egokian laguntza eskatzeko balio behar du, ez beranduegi denean laguntza eskatzeko. “Gauzez atera nahi dugu, helduen dibertitzeko modua zein den ikusteko. Bazatoz gurekin? Zuhaitzean etxola bat eraikitzeko, zerra eta mailua behar ditugu. Lagunduko diguzu? Gose naiz, eta gailetak urrunegi ditut. Hartuko dizkidazu?”. Gaitasun hori garatzen duten pertsonak hobeto egiten diete aurre arriskuei, eta euren burua zaintzen eta segurtasun gehiagorekin bizitzen ikasten dute.

Neska-mutikoen errazegi izaten dituzte istripuak: etxeko sukaldean erretzen dira, entxufeekin jolasean elektrokutatu egiten dira; farmakoak, garbiketarako produktuak edo bestelako gai toxikoak hartzean pozoitu egiten dira, gauza txikiak kontrako eztaerarik sartzen zaizkie, euren jolas eta kiroletan lesionatu egiten dira, trafiko istripuak izaten dituzte edo biolentziaren biktimak izaten dira.

Gai honen gaineko adituak ez daude ados “istripu” hitza erabiltzearekin, hitz horrek asko duelako zoritxarretik eta albo batean uzten duelako erantzukizuna. Neska-mutikoen bizi dituzten giroetako batzuk txarrak dira, eta egoera zail horiek ekartzen dituzte. Gehienetan, ez dira, hitzak dioten moduan, ustekabeko gertakariak, ezpada aurreikusteko modukoak. Eragindakoak dira. Ez bakarrik kalean eta etxean. Eskolan ere, segurtasun eskaseko eszenatokiak daude. Inguru seguruagoak ematea hezkuntza ekintzaren puntu garrantzitsua da.

HIGIENEA



Diotenez, Frantziako Enrike IV.a ez zen sekula garbitzen, eta bere emaztea, ezkontzagauean, zorabiatzeko puntuan egon zen. Frantziako Luis XIV.a ere medikuak agintzen zionean baino ez omen zen bainatzen.

Kontakizun horietan kontaktzen da gure ohitura ugarietako bat ez dagoela soilik osasunarekin erlazionatuta, ezpada, batez ere, maitasunarekin eta pertsonen arteko harremanen kalitatearekin.

Gure neska-mutikoen euren gorputzaren higie egokia izateko irakaspena ematean, euren gorputza zaintzen eta maitatzen irakasten diegu, eta, horrela, gainontzeko pertsonak ere maiteko dituztela konturatuko dira. Gainontzekoek ez dute eurengandik alde egingo, kiratsa dela eta. Eta, gainera, gaixotasunak saihestuko dituzte. Hauexek dira jarraitu beharreko zenbait ildo:

- Dutzatzea, zikinkeria, izerdia eta zelula hilak kentzeko.
- Burua sarri garbitzea, koipea eta zolda kentzeko.
- Bazkari bakoitzaren ostean haginak garbitzea.
- Dietetikaren inguruko ohiturak aldatzea: litxarreriak gutxitu eta barazki eta fruten kopurua gehitu, azken horiek plaka bakteriarria gutxitzen laguntzen baitute.
- Gorputzaren jarrera egokia izatea, bereziki denbora luzez jarrita egon behar dugunean.

Era berean, higie gorpuzta baino harago doa. Inguru garbia leku atsegin eta eroso da. “Erratza pasatu”, “garbitu” eta “txukundu” aditzak sarritan erabiltzen diren etxetan, zenbait izurrite eta gaixotasun nekez sartzen dira. Hori dela eta, inguruaren higie eta elikaduraren higie ere aipatzen da maiz. Hauek izan daitezke berau sustatzeko ildoetako batzuk:

- Elikaduraren higie zaintzea (kontserbazioa, fruta zuritzea eta abar).
- Otorduak baino lehen eta komuna erabili ostean eskuak garbitzea.
- Argi egokiarekin irakurri eta ikastea, liburu behar bezala jarrita eta begietatik behar den distantzian.

OSASUNKUME



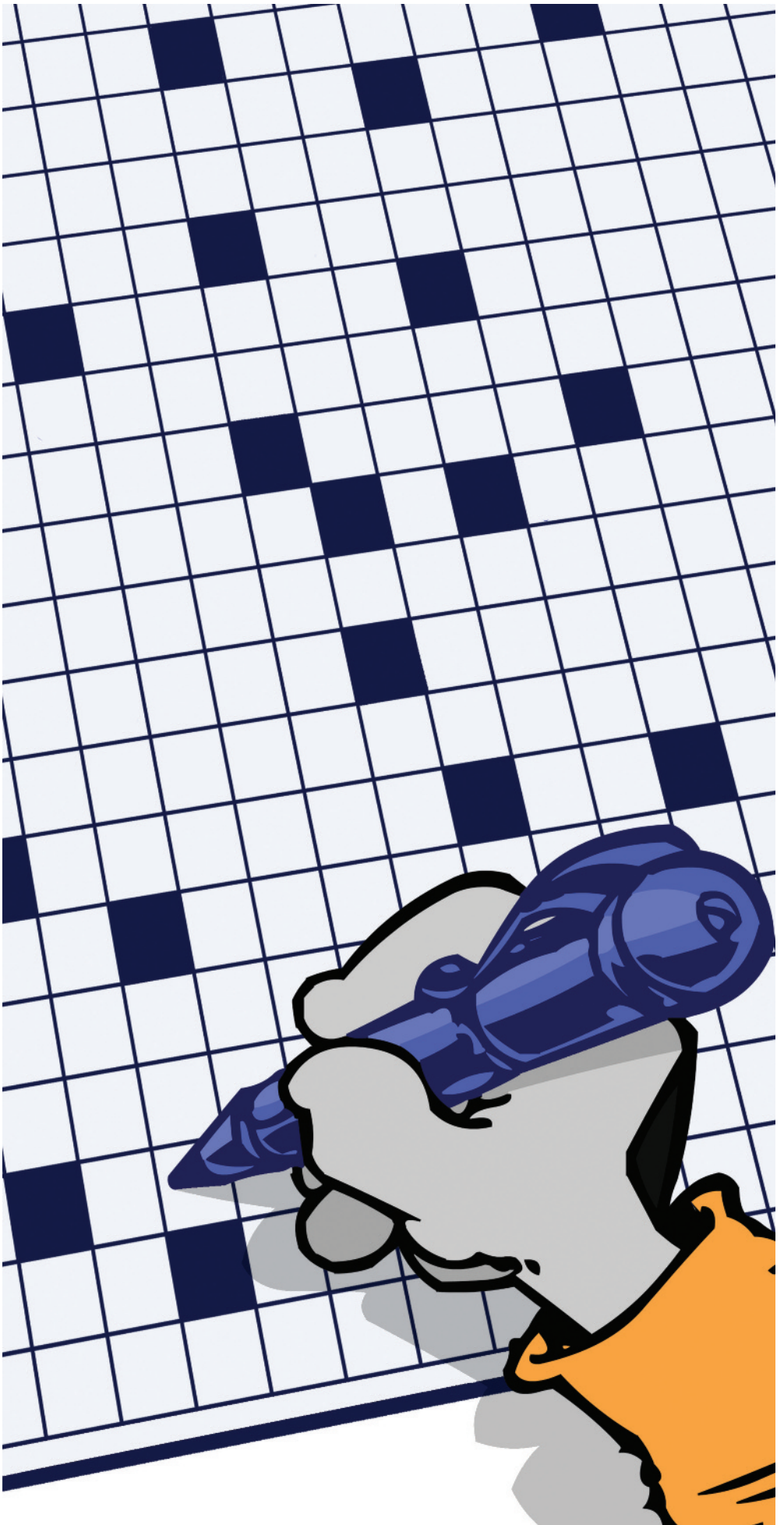
**Edukiak,
helburuak
eta jarduerak,
mailaren
arabera**

OSASUNKUME PROGRAMA

ARDAIZAK	TOPIKOAK	ZK.	HELBURUAK 1. ALBUMA	HELBURUAK 2. ALBUMA
BIZITZARAKO GAITASUNAK	AUTOERRESPETUA	1	Familia bateko kide zarela sentitzea	Desberdintasunetik abiatuz berdina sentitzea
		13	Nork bere burua onartzea	Norberaren gaitasunak ezagutzea
		25	Kontzienteki bizitzea	Maitatua sentitzea
	ERRONKEI AURRE EGITEA	2	Besteen konfiantza lortzea	Kontziente izatea
		14	Entzuten ikastea	Porrotei aurre egiten jakitea
		26	Kontsekuentea izatea	Ahalegina baloratzea
	TENTSIOA KUDEATZEA	3	Gatazkak konpontzen ikastea	Laguntza bilatzea
		15	Laguntza eskatzen ikastea	Indarrak neurtzea
		27	Kritikei aurre egitea	Asteko zereginak antolatzea
	HARREMANETAN JARTZEA	4	Adiskidetasuna lantzea	Hitza betetzea
		16	Asertziozko erantzunak ematea	Besteek gugan jarritako konfiantzari ez huts egitea
		28	Konpromisoak betetzea	Asertzioarekin erantzutea
ERABAKIAK HARTZEA	5	Erabakiak arrazoitzea	Erabakiak gogoeta egin ondoren hartzea	
	17	Presioak identifikatzea	Helburuak bitartekoetara egokitzea	
	29	Akatsak onartzea	Gogoeta egin ondoren erabakitzea	
OHITURA OSASUNGARRIAK	BOTIKEN ERABILERA	6	Sendagai naturalak baloratzea	Sendagaien erabilera murriztea
		18	Txertaketen onurak baloratzea	Osasunari dagokionez munduan dauden desberdintasunak ikustea
		30	Automedikaziorako irizpideak bereiztea	Sendagaiak behar bezala erabiltzea
	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	7	Alkohola eta gatazkak lotzea	Gehiegi edatea bizikidetzarentzat txarra dela konturatzea
		19	Kontsumo osasungarriak izatea	Alkoholodun edariak bereiztea
		31	Zenbait debeku ulertzea	Alkoholik gabeko festak baloratzea
	TABAKOAREN KONTSUMOA	8	Tabakoa eta gaixotasuna lotzea	Tabakismoaren eta minbiziaren arteko erlazioa ikustea
		20	Irudi faltsuak identifikatzea	Mendekotasun kontzeptua ulertzea
		32	Ez erretzeko eskubideari eustea	Modaren presioaz jabetzea
	JARDUERA ETA ATSEDENA	9	Etxeko lanak banatzea	Atsedena ongizatearekin erlazionatzea
		21	Kirolaren balioez konturatzea	Nekea eragiten duten egoerak identifikatzea
		33	Salbuespenak ezagutzea	Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea
	ELIKADURA	10	Fruta baloratzea	Gosaria errendimenduari erlazionatzea
		22	Modu orekatuan elikatzea	Askotariko dieta baloratzea
		34	Gozoki osasungarriak bereiztea	Askari egokiak zeintzuk diren ikastea
SEGURTASUNA	11	Suteen aurrean jokatzeko jakitea	Arriskutsuak diren egoerez jabetzea	
	23	Arriskuez jabetzea	Ikastetxea ebakutzen ikastea	
	35	Kontuz zirkulatzea	Igerian jakitearen garrantzia ulertzea	
HIGIENEA	12	Ahoko higienara ohitzea	Eskuak garbitzeko ohitura hartzea	
	24	Animaliekin kontuz ibiltzea	Hortzak behar bezala eskulatzeko ikastea	
	36	Hondakinak birziklatzea	Ingurunea babestea	

AREN HELBURUEN TAULA

	HELBURUAK 3. ALBUMA	HELBURUAK 4. ALBUMA	ZK.	TOPIKOAK	ARDAZAK
	Geure burua maitatzea	Gurasoen aurrean ikusgai sentitzea	1	AUTOERRESPECTUA	BIZITZARAKO GAITASUNAK
	Aniztasuna errespetatzea	Norberaren eskubideak defendatzea	13		
	Zoriona merezi izatea	Positiboki pentsatzea	25		
	Helburuak lortzeko planak asmatzea	Boteretsu sentitzea	2	ERRONKEI AURRE EGITEA	
	Helburuak lortzen ikastea	Finkatutako helburuak betetzea	14		
	Porrotak gainditzea	Arazoei aurre egitea	26		
	Atsedena hartzeko etenaldiak jartzea	Emozioak adieraztea	3	TENTSIOA KUDEATZEA	
	Lasaitzen ikastea	Tratu bidegabe bati aurre egitea	15		
	Kezkak norbaitekin partekatzea	Aldizka kirola egitea	27		
	Erantzukizunak nork bere gain hartzea	Etxeko lanak banatzea	4	HARREMANETAN JARTZEA	
	Entzuten jakitea	Bazterketa zer den sentitzea	16		
	Harreman ona izatea	Pubertaroa ezagutzea	28		
	Zerbait egin aurretik gogoeta egitea	Berdinen presioari eustea	5	ERABAKIAK HARTZEA	
	Norberaren balioen arabera jokatzeko	Indarkeriaren aurrean erantzutea	17		
	Geure kabuz aukeratzea	Adostasuna bilatzea eta lortzea	29		
	Errezetarekin hartzea	Botikina behar bezala erabiltzea	6	BOTIKEN ERABILERA	
	Erremedio errazak baloratzea	Kutsatzeak saihestea	18		
	Sendagaiekiko menpekotasuna ulertzea	Publizitatearekiko jarrera kritikoa izatea	30		
	Alkohol gehiegi edateari uko egitea	Alkohola neurritz edatea zer den jakitea	7	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	
	Alkohol gehiegi edatearen ondorioak ikustea	Jarrera arduratsuak baloratzea	19		
	Alkohol gehiegi edatea istripuekin erlazionatzea	Alkohol gehiegi edateari uko egitea	31		
	Nikotina menpekotasunarekin erlazionatzea	Tabakoarekiko menpekotasuna ulertzea	8	TABAKOAREN KONTSUMOA	
	Tabakismoa gaixotasunarekin erlazionatzea	Jarrera arriskutsuak identifikatzea	20		
	Promozionaren trikimailuez jabetzea	Promozioari aurre egitea	32		
	Bizikidetzako baloratzea	Telebistarik gabe dibertitzen jakitea	9	JARDUERA ETA ATSEDENA	
	Lo-orduen garrantziaz jabetzea	Astaldia edukitzea	21		
	Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea	Auzoa hobetzen laguntzea	33		
	Frutak eta barazkiak baloratzea	Otorduetan elkarrekin hitz egitea	10	ELIKADURA	
	Obesitatea eragiten duten faktoreak ezagutzea	Anorexia mentala identifikatzea	22		
	Gozoki gehiegi ez jatea	Nekazaritza ekologikoa baloratzea	34		
	Zuhurtziagabetasunak identifikatzea	Seguru bidaiatzea	11	SEGURTASUNA	
	Segurtasun-baldintzak baloratzea	Istripuak saihestea	23		
	Babes-neurriak hartzea	Galtzadatik ibiltzen jakitea	35		
	Janariaren higiena zaintzea	Dutxatzeko ohitura hartzea	12	HIGIENEA	
	Komunak zaintzearen garrantziaz jabetzea	Jarrera osasungarrian esertzea	24		
	Eguzkitik babestea	Kutsadura murriztea	36		



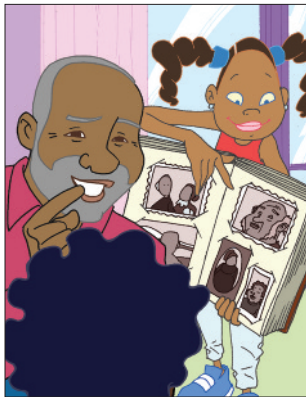


OSASUNKUME

1. ALBUMAREN EDUKIAK

ARD.	TOPIKOAK	FAMILIA	ESKOLA	KALEA
BIZITZARAKO GAITASUNAK	AUTO-ERRESPETUA	1. FAMILIA ONEKOA Familia bateko kide zarella sentitzea	13. DESBERDINAK ETA BERDINAK Nork bere burua onartzea	25. HUTSUNE BAT ARGAZKIAN Kontzienteki biziitzea
	ERRONKEI AURRE EGITEA	2. KONFIANTZA OSOKOA Besteen konfiantza lortzea	14. BELARRIAK ERNE Entzuten ikastea	26. LANERA! Kontsekuentea izatea
	TENTSIOA KUDEATZEA	3. HURKOAREN LEKUAN Gatazkak konpontzen ikastea	15. PAUSO BAT AURRERANTZ Laguntza eskatzen ikastea	27. KRITIKA BIDE GABEA Kritikei aurre egitea
	HARREMANETAN JARTZEA	4. ATEAK ZABALDUZ Adiskidetasuna lantzea	16. SEGURU BAIETZ Asertziozko erantzunak ematea	28. KONPROMISOA Konpromisoak betetzea
	ERABAKIAK HARTZEA	5. JOKALDIA PENTSATU Erabakiak arrazoitzea	17. EUTSI ZEUREARI Presioak identifikatzea	29. EGINDAKO EGINDA DAGO Akatsak onartzea
OHITURA OSASUNGARRIAK	BOTIKEN ERABILERA	6. SENDAGAI NATURALA Sendagai naturalak baloratzea	18. TXERTOAK DENONTZAT Txertaketan onurak baloratzea	30. ERREZETAREKIN EDO GABE Automedikaziorako irizpideak bereiztea
	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	7. AUKERA BERRIA Alkohola eta gatazkak lotzea	19. BAIETZ ASMATU! Kontsumo osasungarriak izatea	31. GEURE ONERAKO Zenbait debeku ulertzea
	TABAKOAREN KONTSUMOA	8. IZURRI ISILA Tabakoa eta gaixotasuna lotzea	20. GEZURRAK EHIZATUZ Irudi faltsuak identifikatzea	32. KE TXARRAK Ez erretzeko eskubideari eustea
	JARDUERA ETA ATSEDENA	9. BANAKETA JUSTUA Etxeko lanak banatzea	21. KIROL ADISKIDETSUA Kirolaren balioez konturatzea	33. EGUN BATEKOAGATIK...! Salbuespenak ezagutzea
	ELIKADURA	10. KOLORE GUZTITAKOAK Fruta baloratzea	22. APUR BAT DENETIK Modu orekatuan elikatzea	34. GUSTU HANDIZ Gozoki osasungarriak bereiztea
	SEGURTASUNA	11. SEGURU-SEGURU Suteen aurrean jokatzeko jakitea	23. BURUA BERE LEKUAN Arriskuez jabetzea	35. ANAITUTAKO HIRIAK Kontuz zirkulatzea
	HIGIENEA	12. BIZITZA OSORAKO Ahoko higijenera ohitzea	24. KONPAINIARIK GABE Animaliekin kontuz ibiltzea	36. ZENBAT ETA GUTXIAGO, HOBE Hondakinak birziklatzea

AUTOERRESPETUA



1. FAMILIA ONEKOA

Familia bateko kide zarela sentitzea

Familiako argazki zaharrak kutxa handi batean daude gordeta, eta asteburua kutxa hori ordenatzeko erabili dugu.

Argazkiak albumetan itsasten genituen bitartean, aitak eta amak argazki haien istorioa kontatzen zidaten. Eta irudi haiek ikustean, gure sorterrria etortzen zitzaidan burura.

Asko gustatzen zait arbasoei buruzko istorioak entzutea. Batez ere, aititeren istorioak. Aitak haren antz handia dauka. Mundu guztiak esaten ditu gauza onak aititeri buruz, eta ni harro nago haren abizena izateaz.



13. BEREZIA

Nork bere burua onartzea

Erraz konpartitzen dut eguneroko bizitza nire lagun taldearekin. Euren laguntzari esker, ni bezala itsuak direnek ia-ia jarduera guztiak egin ditzakete.

Hasiera batean, ematen zuen jolaslekuko pertsona desberdin bakarra neu nintzela. Baina, sakon begiratu gero, konturatuko ginatekeen hori ez zela horrela.

Pertsona guztiak, basoko zuhaitzak bezala, desberdinak gara, eta denek balio dugu berdin.



25. HUTSUNE BAT ARGAZKIAN

Kontzienteki bizitzea

Lagun talde bateko kide izatea gauza zoragarria da. Pertsona batzuk zenbait taldetako kide dira: eskolan, auzoan... Beste batzuek, aldiz, zailtasunak dituzte talde bateko kide izateko.

Normala denez, gauzak ez doaz beti ondo. Batzuetan haserretu egiten gara, baina normalena da haserre horrek ez irautea.

Behin lagunekin haserretu nintzen, partidu bat jolasteko ez zidatelako abisatu. Gero, gogoratu nuen arratsalde hartan esan niela amamarengana joan behar nuela. Gaizki-ulertua baino ez zen izan: barkamena eskatu nien.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

1. Zuhaitz genealogikoak egin eta senide aipagarriren bat aurkitu, arrazoia zehaztuz.
13. Begiak itxita ibiltzea eskatzen duen jolasen bat egin, eta azaldu ze sentsazio bizi izan diren. Gero, minusbaliotasunak dituzten pertsonen bizi dituzten egoerei buruz hitz egin.
25. Bakoitzak bere koadernoan, bere burua marraztu behar du, bere lagunik onenen alboan. Marrazki bakoitzaren azpian, pertsona horren dohainen bat idatziko du.

ERRONKEI AURRE EGITEA



2. KONFIANTZA OSOKOA

Besteen konfiantza lortzea

Aita eta ama banatu egin zirenetik, gauza asko aldatu dira. Orain arduratsuagoak eta kolaboratzaileagoak izan behar dugu, ze amak lan gehiegi dauka, eta denbora gutxi lan guztiak egiteko.

Batzuetan, bere lagun baten etxean uzten gaitu. Bueltatzean, dena ondo joan dela ikusten du eta zorionak ematen dizkigu.

Egunero-egunero konfiantza handiagoa dauka gudan. Ondorioz, denok sentitzen gara ondo. Laster, bakarrik egon ahal izango gara denbora tarte laburretan.



14. BELARRIAK ERNE

Entzuten ikastea

Ikasgelako ordezkari nintzen aldetik, irakasleari hamar ideia eman behar nizkion, eskolako elkarbizitza hobetzeko.

Bakoitzak egoki iruditzen zitzaiona esan zuen: mutilak atseginagoak izatea, urik ez alferrik galtzea komunitan, eskolak dibertigarriagoak izatea, txango gehiago egitea...

Irakaslearekin hitz egin nuenean, hamar baino gehiago izan ziren plazaratutako ideiak. Ez zitzaidan ondo iruditzen bat bera ere ezabatzea: denak ziren guztiz baliagarriak.



26. LANERA!

Kontsekuentea izatea

Zuzendariak udalean erreklamazioa egin zuenetik aste batzuk baino ez ziren pasatu.

Ikaskide berriak zailtasunak zituen eskolako leku batzuetara joateko, eta hori onartezina iruditzen zitzaigun.

Elenak proposatu zuen kexatu baino zerbait gehiago egin behar genuela. Eta horrelaxe egin genuen: hurrengo larunbatean, gure lagun taldeak eta zenbait gurasok behin-behineko erremedioa eman genion egoerari.

Hala ere, zain gaude oraindik, udalak gure ikaskidearen eskubideak bermatu eta lanekin aurrera jarraituko duelakoan.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

2. Ikasleei esan bakarrik utziko dituzula hamar minutuz, eta bakoitza entretenitu dadila zerbaitekin. Itzultzerakoan, esperientzia hori buruz egingo duzue berba, eta gertatutako gauza positibo eta negatiboak ebaluatuko dituzue.
14. Ikasgelako ordezkariak aukeratu, ikaskideen bozeramaile legez joka dezaten, ikasgelako eta eskolako funtzionamendua hobetzeko. Izenarekin batera, adierazi zergatik aukeratu den pertsona hori.
26. Identifikatu egoera bat eskolan edo auzoan, zinetan ikasgelan duzunaren moduko pertsona talde baten elkartasuna behar baita, eta hasi lanean.

TENTSIOA KUDEATZEA



3. HURKOAREN LEKUAN

Gatazkak konpontzen ikastea

Aita gure logelara etorri zen, zarataka genbiltzalako. Esan zigun lasaitzeko, modu horretan hobeto ikusiko genuela gure arazoa.

Gero, batak besteari azaldu genion zein zen bakoitzaren ikuspuntua, eta erabaki genuen bakoitzak apurtxo bat etsi behar zuela, amore eman, arazoa konpontzeko.

Geroztik, ez gara gehiago haserretzen bideokontsola dela-eta, konpartitzen ikasi dugu eta.



15. PAUSO BAT AURRERANTZ

Laguntza eskatzen ikastea

Ardurata pasatu nituen azken egunak, ze oporrak heldu aurretik lan bat entregatu behar nuen eskolan, atzeratuta nembilen eta.

Banekien lagun eta ikaskide nuen Elenak laguntza eman ahal zidala, bera zen-eta gelako onena gai horietan.

Laguntza eskatzea erabaki bezain laster, pisu handi bat kendu izanaren sentrazioa izan nuen. Bere azalpenen ostean, dena garatu zitzaidan apur bat argiago, eta ziur nengoen lana aurrera aterako nuela.



27. KRITIKA BIDEGABEA

Kritikei aurre egitea

Bat-batean arazotan nengoen: nire lagunek ibilkaldia egitea erabaki zuten, noiz eta igeriketa ikastaroa hasi behar nuen.

Eurekin joateko esan zidaten. Kritikak ere egin zizkidaten, esanez neurekoia nintzela eta neure kontuekin bakarrik arduratzen nintzela, eta neure onurarako erabiltzen nituela.

Erantzun nien begiralearekin geratuta nengoela, eta ezin nuela hutsik egin. Kritikak bidegabekoak izan ziren, eta atsekabetuta sentitu nintzen, pena norbaitekin konpartitzeko gogoz.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

3. Istorioa irakurri baino lehen, eskatu ikasleei zeuk ekarritako koloretako arkatzak euren artean banatzeko. Eurak arduratu beharko dira banaketaz. Zuk adi begiratu beharko diezu, gero gertatutakoaz hitz egiteko.
15. Umeek, begiak itxita, imajinatu behar dute pertsona batekin ari direla hizketan. Pertsona horri laguntza eskatu nahi diote. Kartoi mehe batean pintatuko dute pertsona hori eta, labur, azalduko dute nor den eta zergatik aukeratu duten pertsona hori. Horma-irudi batean, idatzi ze pertsona motari eska dakioken laguntza.
27. Ikasle bakoitzak, paperean idatzita, barkamena eskatu beharko dio beste bati, eta papera irakasleari emango dio. Mezuak sinatuta edo sinatu gabe egon daitezke, eta ikasgelan jarriko dira denboratxo batez, ikusteko moduko leku batean. Ondoren, horri buruzko eztabaida egingo da.

HARREMANETAN JARTZEA



4. ATEAK ZABALDUZ

Adiskidetasuna lantzea

Pozik gonbidatzen ditut lagunak etxera, eta ez bakarrik nire urtebetetzean: astean zehar ere bai.

Gure etxea oso handia ez bada ere eta jolasteko gelarik ez daukadan arren, txokotxo bat topatzen dugu sukaldean edo egongelan.

Nire gurasoei ere asko gustatzen zaie ni beste ume batzuekin egotea, astia dudanean. Gustatzen zaie ume horiek ezagutzea eta euren kontuak jakitea. Beti esaten dute jostailuak izatearen gazarik onena lagunekin konpartitzea dela.



16. SEGURU BAIETZ

Asertiozko erantzunak ematea

Elena lagunak nire aurrean doministiku egin izana ez zen gizalagezkoa.

Une batez pentsatu nuen hobe zela ezer ez esatea Elenari, ez haserretzeko. Gainera, banekien zaila dela doministikuak saihestea.

Azkenean, erabaki nuen neure eskubideak defendatzea, eta dena izan zen uste baino errazagoa. Elenak barkamena eskatu zidan, eta esan zuen aurrerantzean zapia erabiliko zuela eta burua albo batera bihurtuko zuela, doministiku egiteko gogoarekin zegoenean.



28. KONPROMISOA

Konpromisoak betetzea

Zapia lepoan lotu zidatenean, emozio berezia sentitu nuen. Ohore eta erantzukizun handia zen niretzat Mowgli auzoko eskaut taldeko kide izatea.

Promesaren zeremonia kanpamentuan egin genuen. Hantxe zeuden nire lagun eta senideak. Hartzen ari nintzen konpromisoaren lekuko ziren.

Ziur nengoen lagunak harro egongo zirela nitaz, neu ere zapi hura eramateaz harro nengoen bezala.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleak binaka jarri, bata bestearen etxera joateko gonbita egin diezaioten elkarri: bazkalzera, jolastera edo etxerako lanak egitera. Aldez aurretik, familiekin hitz egin eta horren gaineko euren konpromisoa lortu.
- Esan zure ikasleei gogora dezaten egoeraren bat zeinetan, errespetu falta edo tratu txarrak jasaten ari zirela sentitu arren, ezer ez zuten esan. Erantzun pasibo bat, agresibo bat eta asertibo bat idatzi beharko dute. Bakoitzaren desberdintasunak, abantailak eta desabantailak aurkitu behar dituzte.
- Gelako kide bakoitzak konpromiso bat hartuko du, egunero etxean bete beharko duena (mahaia prestatzea, zaborra ateratzea, logela txukun mantentzea, eta abar), eta jakinarazi egingo du zein den konpromiso hori. Astebete geroago, gauzak nola joan diren azalduko dute.

ERABAKIAK HARTZEA



5. JOKALDIA PENTSATU

Erabakiak arrazoitzea

Partixean ari ginen, azken partidari, eta bikote bien arteko amaiera oso estua ari zen izaten.

Dadoa jaurti ostean, aukera bi genituen: fitxa etxean sartu eta hamar kontatu, edo etxexora joan beste fitxarekin. Ondo pentsatu ostean, arriskatzea erabaki genuen, jakin arren amari askotan irteten zaiola bosta.

Orain berari tokatzen zitzaion. Mikelen fitxa jan ala ez, suerte kontua izango zen, baina bagenekien gure erabakia zentzuduna zena.



17. EUTSI ZEUREARI

Presioak identifikatzea

Zenbait asteren ostean, pozik nengoen hartutako erabakiarekin: Adierazpen Plastikoan apuntatu nintzen.

Josu eta Daniren kontra egin behar izan nuen, eurek nahi zutelako beraiekin batera Kirolean apuntatzea. Horrek atsekabe bat baino gehiago ekarri zidan. Gainera, ni presionatzeko, esaten zidaten Plastika neskatoentzako zela, eta hori gezurra da.

Euren txantxei eutsi nien, betidanik gustatu zait-eta Plastika. Orain, eurak dira zeramika egin nahi dutenak.



29. EGINDAKOA EGINDA DAGO

Akatsak onartzea

Arineketan ibili arren, ez nintzen eskolara garaiz heldu. Ni nintzen errudun bakarra, bidean denbora galtzen ibili nintzen eta.

Momentu batez pentsatu nuen gertatutakoari buruzko ezertxo ere ez niela esango gurasoei eta irakasleari, euren errieta saihesteko.

Baina azkenean konturatu nintzen erantzukizuna neurea zela, eta ondorioei aurre egin behar niela. Litekeena zen asteburuan eskolako lanak eramatea etxerako, ikaskideen lana ez oztopatzeke.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

5. Mahai-joko saio txiki bat antolatu (dominoa, zazpi eta erdia, eta abar) taldeka jolasteko. Hartutako estrategiak eta arriskuak aztertu.
17. Idatzi ipuin labur bat, amaiera posible biren batean, protagonistak bere nahien arabera erabakia hartuko du, eta bestean, bere lagunaren nahien arabera.
29. Idatzi arbelean ikasleek egin dituztela onartzen dituzten akatsak, eta akats horiek euren kargu hartzeak edo ez hartzeak (gertatutakoa ukatzea, gezurra esatea...) ekarri dizkien ondorioak. Ikasleek ikasi zutena azaldu ahala, lezio horiek nabarmenduko ditugu.

BOTIKEN ERABILERA



6. SENDAGAI NATURALA

Sendagai naturalak baloratzea

Ondoez hartatik, gutxien gustatu zitzaidana zen ohean geratu behar nuela, noiz eta asteburuan.

Ez zen gaixotasun larriegia, eta, ondorioz, gurasoek ez zioten deitu medikuari.

Amama gurekin zegoen egun batzuk pasatzen, eta sendagai natural bat prestatu zidan. Bere amak irakatsitako errezeta zahar bat zen, beti sendatzen omen zuena. Astelehenean klasera bueltatuko nintzen!



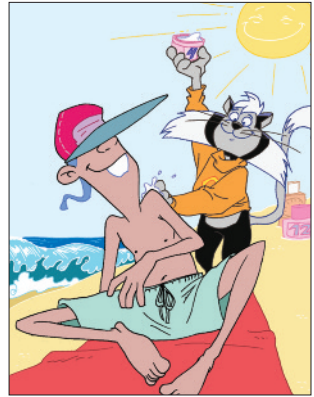
18. TXERTOAK DENONTZAT

Txertaketen onurak baloratzea

Irakasleak esan zigunean ostiralean Eskola Osasunekoak etorriko zirela txertoa jartzera, sekulakoa sortu zen.

Jolas-orduak, mutilak txantxetan eta harropuzkeriatan hasi ziren, eta, jolasean, ostiralean eskolara ez etortzeko aitzakiak asmatzeari ekin genion.

Ikasgelara bueltatzean, irakasleak azaldu zigun txertoak gaixotasun larrietatik babestuko gintuela. Hain zuzen ere, herrialde txiroetako umeek txertorik ez dutenez, gaixotasun larri horiek jasaten dituzte. Orduan, gogotsu hartu genuen injekzioa.



30. ERREZETAREKIN EDO GABE

Automedikaziorako irizpideak bereiztea

Sendagaien bidez, organismoa gaixotasunetatik sendatu edo babesten da.

Sendagai batzuek, aldiz, onurez gain, arriskuak eta zailtasunak ere ekar ditzakete, medikuek agindutako moduan erabiltzen ez baditugu.

Batzuetan, gurasoek sendagaiak ematen dizkigute, medikuaren errezetarik gabe. Hori egiten dute gaixotasunak txikiak direnean, esate baterako hotzeria dugunean, kolperen bat jaso dugunean edo eguzkiaren arriskuetatik babestu nahi gaitzutenean.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

6. Gaixotasunak sendatzen dituzten errezeta naturalak lortu aitite eta amamaren eskutik. Informazio hori osasunaren profesional batekin kontrastatu.
18. Aztertu dezatela ze gaixotasun desagertu diren txertaketa masiboei esker, zeintzuk agertu diren berriz eta zeintzuk beharko luketen premiazko txerto bat.
30. Medikuen errezetarik gabe gurasoek ematen dizkieten sendagaiak adierazi, eta ondorioak atera, irakaslearen laguntzarekin.

ALKOHOLAREN KONTSUMOA



7. AUKERA BERRIA

Alkohola eta gatazkak lotzea

Ikuskizunari begira nengoela, gogoratu nintzen gurasoei galdera bat egin niela: nire azalaren kolorea eta eurena zergatik zen hain desberdina?

Gurasoek erantzun zidaten ni adoptatutakoa nintzela, ozeanoaz bestaldeko umezurtegi batean hartu nindutela, euren familiaren parte izateko.

Esan zidaten mozkortutako gidari batek nire lehenengo gurasoak hil zituela. Zorionez, nik berriro bizitzen hasteko aukera izan nuen.



19. BAIETZ ASMATU!

Kontsumo osasungarriak izatea

Eskolako jaietako bigarren eguna amaitzear zegoen, eta gure ekimena arrakastatsua izango zela seguru geunden, jendea gure guneko mostradorean pilatuta zegoen eta.

Udako kanpamentua finantzatzeko ideia ona izan zuen Mikelek: beste guneeekin konparatuta, gurea desberdina izatea.

Zukua, ura eta irabiakiak baino ez genituen zerbitzatuko, musikak ez zuen jendearen elkarrizketa oztopatuko eta ez genuen plastikozko edalontzirik erabiliko. Auzokideek ondo ulertu zuten gure mezua.



31. GEURE ONERAKO

Zenbait debeku ulertzea

Normalean, pertsona nagusi batek alkoholdun edariak oso kantitate txikian edaten baditu, bere organismoak ez du kalterik izango.

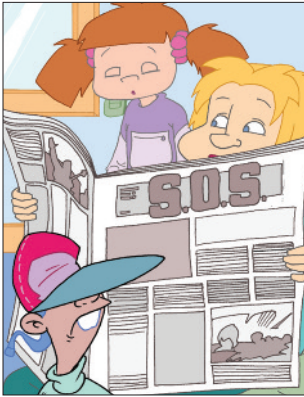
Baina pertsonak, nagusiak izan beharrean, txikiak direnean, gauzak oso desberdinak dira, ze gure organismoa garatzen ari da, eta alkoholak oztopatu egiten du garapen hori.

Modu osasuntsuan hazteko dugun eskubidea defendatzeko, agintariak legeak onartzen dituzte: adibidez, adin txikikoei alkohola saltzea debekatzen duen legea. Hala ere, pertsona guztiak ez daude lege horiek betetzeko prest.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Alkoholaren kontsumoak ikasleen etxeetan edo inguruan eragindako gatazken zerrenda bat egin.
- Eraman zuku-makina edo irabiagailu bat ikasgelara, zenbait fruta eta barazkirekin. Egin zuku naturalak, eta nahasi lehendik prestatutako beste batzuekin.
- Zenbait arauen zentzuari buruzko hausnarketa egin (motorrarekin kaskoa erabiltzea, autoan segurtasun uhala erabiltzea, leku publikoetan tabakoaren kontsumoa mugatzea, abiaduraren muga...).

TABAKOAREN KONTSUMOA



8. IZURRI ISILA

Tabakoa eta gaixotasuna lotzea

Egun hartako egunkarian, amak albiste izugarria irakurri zuen, eta bere albora joateko esan zigun, irakurri eta denon artean gai horri buruz eztabaidatzeko.

Lehenengo orrialdean eta izenburu handitan, albisteak zioen tabakoak bost milioi pertsona hiltzen dituela urtero munduan, minbiziarekin edo bihotzeko zein biriketako gaixotasun larriekin.

Holako albiste ikaragarria irakurrita, erabaki genuen zerbait egin behar genuela geure buruak tabakoaren ketik babesteko eta erretzaileei erretzeari uzten laguntzeko.



20. GEZURRAK EHIZATUZ

Irudi faltsuak identifikatzea

Publizitatea egiten jolastu ginen, eta saioa espero baino dibertigarriagoa izan zen.

Aldizkari zaharrak eraman genituen gelara, eta erretzaileei promes faltsuak egiten zizkieten iragarkiak aukeratu genituen. Horieta baten asmoa zen konbentzitzea pertsonak erakargarriagoak direla ezpainen zigarroa daukatenean.

Istoria ezin zen egia izan, izan ere, jakina da erretzaileen hor-tzak horitu egiten direla, ileari kiratsa dariola, larruzala lehenago zahartzen zaiela eta hatsa desatsegina dela inguratzen zaienez.



32. KE TXARRAK

Ez erretzeko eskubideari eustea

Zigarroa ezpainen zuen gizonarengana joan ginen eta, modu atseginean, eskatu genion amatatzeko. Baina gizon hark pikutara bidali gintuen, umore txarrarekin.

Hura leku publikoa zen, eta debekatuta zegoen erretzea. Arau horren bidez, erretzaileak ez garenok babestuta gaude, gauza jakina baita «bigarren eskuko» kea ere kaltegarria dela.

Geure burua zaintzeaz gain, gainontzeko pertsonak ere zaindu behar ditugu.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

8. Kalera irten erretzen ari diren pertsonen bila, elkarrizketa labur bat egiteko. Errespetu guztia-rekin, galdetuko zaie: Noiztik erretzen duzu? Zer sentitzen duzu erretzerakoan? Uste duzu kaltegarria dela zure osasunerako? Zergatik bai edo ez? Noiz arte jarraituko duzu erretzen? Ume-ekin elkartzen zaren hurrengoan, esan dezatela zeintzuk diren gehien interesatu zitzaizkien erantzunak.
20. Publizitate iragarki bat egin, jendeari erretzeari uzteko gonbit eginez. Iragarkia erakargarri eta seduktorea izan behar du. Iragarki horretan ezin dira gezurra, errietak edo salaketak erabili. Soilik enkantua eta umore ona.
32. Ikasle bakoitzak gauza bera egingo du ezagutzen duen erretzailearen batekin. Hurrengo topa-ketan, jasotako erreakzioak zeintzuk ziren konpartituko dute, eta ez erretzea eskatzen duten seinaleak egingo dituzte, gero erabilera publikoko leku itxietan itsasteko.

JARDUERA ETA ATSEDENA



9. BANAKETA JUSTUA

Etxeko lanak banatzea

Gustura hartzen ditugu asteburuak. Eskolako lanak albo batera utzi eta denbora gehiago izaten dugu atsedean hartzeko, gure zaletasunak praktikatzeko eta lagunekin zein gurasoekin momentu ederrak pasatzeko.

Familia batzuetako ama eta alabentzat, igandeak ez dira jaiegun izaten, etxeko lan ugari egin behar izaten dituztelako.

Gure kasuan ez da horrela, etxeko lanak denon artean banatzen ditugu eta. Eta ez bakarrik jaiegunetan. Horrela, denok deskantsatu eta goza dezakegu aisialdiaz.



21. KIROL ADISKIDETSUA

Kirolaren balioez konturatzea

Gelako gehienok kirola egiten dugu normalean. Batzuek euren kabuz egiten dute, federatu gabe. Besteoi lehiaketetan parte hartzea gustatzen zaigu.

Gure entrenatzaileak prestatu egiten gaitu, forman egon gaitezen, teknika hobetu dezagun eta partiduak irabazi ditzagun, baina ez edozein preziotan.

Hori dela eta, jokalaria guztiak ateratzen ditu kantzara, eta ez bakarrik onenak. Argi uzten digu kirola gauza bikaina dela gorputzerako, bururako eta lagunak egiteko.



33. EGUN BATEKOAGATIK...!

Salbuespenak ezagutzera

Asko gustatzen zaizkigu jaiak. Denak ez daude egutegian, baina bai gure oroitzapenean, eta gogotsu itxaroten ditugu.

Batzuk taldean edo auzolanean prestatzen dira. Horiexek dira dibertigarrienak, gehiago parte hartzeak aukera ematen digute eta.

Senideekin batzen gara eta ezohiko ikuskizun eta jarduerekin gozatzen dugu, esate baterako kalean ematen den zinemarekin. Hori da gehien gustatzen zaiguna: goizetik oheratzearen egunerokotasuna apurtzea. Gure gurasoek dioten moduan: egun batekoagatik...!

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

9. Etxeko lanen zerrenda bat egin eta adierazi nork egiten dituen. Lortutako emaitzei buruzko eztabaida hasi.
21. Futbol mistoko lehiaketa bat antolatu. Bertan, ez da sarituko gol gehien sartzen duen taldea, baizik eta jokalaria gehien txandakatzen dituen, jokoan gehien dibertitzen dena eta sinpatia gehien pizten duena.
33. Prestatu jantziak, mozorroak, maskotak, gonbidapenak eta bestelakoak inauterietarako, herriko jaietarako edo eskolarekin erlazionatutako ospakizunetarako.

ELIKADURA



10. KOLORE GUZTIETAKOAK

Fruta baloratzea

Abokatua banintz, erraz defendatuko nuke fruta, jolas-ordu eta meriendetan aparte uzten dutenen kontra eginez.

Frutaren alde esango nuke gustu guztietakoak daudela, eramateko eta jateko erraza dela, urte osoan eskuratu daitekeela, zukua egin eta edanda ere har daitekeela, etab.

Esango nuke oso osasuntsua dela eta, amaitzeko, esaera zahar bat botako nuke: «arratsean sagar bat jaten duenak, medikua etxetik ateratzen du».



22. APUR BAT DENETIK

Modu orekatuan elikatzea

Eskola hasteko, pertsona bakoitzak aurreko egunean jan zuena azaldu zuen.

Ondoren, irakasleak bizikleta baten gurpila zirudiena marraztu zuen arbelean, eta erradioen artean aipatutako elikagai asko sartu zituen.

Ikasi genuen elikagai guztiek ez diotela onura bera ematen organismoari, elikagai bakoitzean mantenugai jakin bat delako nagusi. Eta ikasi genuen gure elikadura egokiagoa dela zazpi taldeetako elikagaiak jaten ditugunean (bitaminak, proteinak...).



34. GUSTU HANDIZ

Gozoki osasungarriak bereiztea

Lagun taldeko kide guztiei gauza bera gertatzen zaigu: gurasoek sekulako erretolikak botatzen dizkigute, asteko paga osoa litxarrerietan gastatu ez dezagun.

Udan, gure litxarreriarik gogokoena izozkiak dira. Forma, kolore eta zapore guztietako izozkiak. Batzuk koloretako izotz-zatiak baino ez dira, eta besteen osagai nagusia, aldiz, esnea da.

Azken horiek dira gure gurasoen gustukoena, «txerrikeriak» deitzen dituzten horien kontsumoa jaitsi dezagun nahi dute eta.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

10. Eraman ikasgelara fruta desberdinak, ahal dela herrialde askotakoak. Horrela, fruten entsaladak eta zukuak prestatuko dituzue, jateko eta edateko.
22. Eskatu ikasleei orri batean idazteko zer jan zuten aurreko egunean, gosarian, bazkarian eta afarian. Bakoitzak ebaluatu beharko du ze elikagai kontsumitzen duten gutxitan edo inoiz ez, eta zein kontsumitzen duten gehiegitan.
34. Astelehenean, ikasleek esango dute zertan gastatu duten asteko paga, eta ikasgelako gastua nora joan den ikertuko da (litxarreriak, aurrezkia, liburuak, jolas-makinak, eta abar). Grafikoa egin, komentatu eta ikasgelako "soslaia" egin.

SEGURTASUNA



11. SEGURU-SEURU

Suteen aurrean jokatzeko jakitea

Aita telefonoz ari zen hizketan egongelan, eta zartagina sutan zegoela ahaztu zitzaion.

Lehenengo usaindu egin zuen, eta gero kea ikusi. Orduan konturatu zen. Sukaldera heldu zenean, gar handiak zeuden, eta gortinetara heltzeko puntuan zeuden. Hori gertatuz gero, sutea modu arriskutsuan zabalduko zen.

Zorionez, sukaldari ona izateaz gain, aitak beste gauza bat ere bazekien: zer egin holako egoera baten aurrean.



23. BURUA BERE LEKUAN

Arriskuez jabetzea

Aspaldi luzean nire arreba motozikleta bat lortu nahi zuen, atzera eta aurrera ibiltzeko autonomia gehiago lortzeko.

Beraz, urtebetetze hura oso berezia izan zen berarentzako, ez bakarrik amak lagundu ziolako motorra erosten, ezpada amaren konfiantza osoa zuelako ere.

Bere poza konpartitzera nire bila etorri zenean, motorrera igotzeko gonbita egin zidan, kaskoa emanaz. Modu horretan bakarrik onartuko bainuen motorrean ibiltzea.



35. ANAITUTAKO HIRIAK

Kontuz zirkulatzea

Bizikletan goazenean arreta handia izan behar dugu, istripurik ez izateko. Badakigu zergatik erabili behar den kaskoa, zergatik mantendu behar den bizikleta egoera onean, zergatik ezagutu eta errespetatu behar diren seinaleak, eta, batez ere, zergatik eraman behar diren begiak ondo irekita.

Baina ez dakiguna da zergatik hiriak ez dauden diseinatuta umeak kontuan hartuta. Izan ere, hori horrela ez bada, arreta guztiak gutxi dira.

Ematen du hiria autoentzako bakarrik dagoela eginda, hau da, hiri-oihaneko erregearentzako.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

11. Denen artean, dekalogo bat prestatu, etxera eraman eta familien artean banatzeko. Dekalogo horretan argibideak jasoko dira, etxea sutan badago zer egin behar den jakiteko.
23. Marrazkiak eta esaldiak egin, motorra, bizikleta, patinetea edo antzekoetan ibiltzean kaskoa erabiltzeko gomendioari buruz.
35. Eskola inguruko edo eskolara joateko bideetako jolaserako espazioak aztertu, segurtasun baldintzen inguruan. Alkateari edo zinegotzi ordezkariari eskutitz bat idatzi, espazio horiek hobetzeko neurri konkretu eta egingarriak proposatu.

HIGIENEA



12. BIZITZA OSORAKO

Ahoko higienera ohitzea

Gaua bere etxean pasatzeko gonbita egin zidan Mikelek. Komunean nengoela, itzelezko sustoa hartu nuen: edalontzi batean sartuta, hortzordeak ikusi nituen.

Txantxarra zela eta, bere amamak hagin gehienak galdu zituen banaka-banaka, eta orain protesia behar zuen, hobeto jateko eta itxura hobetzeko.

Ahoko higienea mantendu izan balu eta haurtzaroan haginena gaineko kontrol handiagoa jaso izan balu, bestelakoa izango zen bere egoera gaur egun.



24. KONPAINIARIK GABE

Animaliekin kontuz ibiltzea

Harrigarria badirudi ere, animaliek mila gaixotasun baino gehiago transmititu ahal dizkiete pertsoneri.

Giza hondakinen artean dabiltzanak izaten dira animaliarik arriskutsuenak: arratoiak, saguak, enarak, katioak edo usoak.

Etxean izaten ditugun animalia motak ere (txakurrak eta katuak, esate baterako) arriskutsuak izan daitezke, batez ere, kaletik dabiltzanak. Izan ere, ez dute albatariaren kontrolirik izaten. Horiekin kontuz ibili behar da.



36. ZENBAT ETA GUTXIAGO, HOBE

Hondakinak birziklatzea

Dani eta ni gara zaborra egunero ateratzearen arduradunak. Lan horretatik gehien gustatzen zaiguna da ontzi bakoitza dagokion edukiontzian sartzea.

Ondo dakigu beira, papera eta beste material batzuk birziklatuz gero, airearen eta uraren kutsadura gutxitu egingo dela, eta lehengaiak eta energia aurreztuko direla.

Lur planetaren osasuna zaintzean, bertako biztanle guztien osasuna ari gara babesten, eta gure ostean etorriko diren guztiena. Horixe izango da utziko diegun herentzia.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

12. Dagokion kromoko irudi handituaren ondoan, idatzi ahoaren higienea zaintzeko bost neurri. Ikasgelan edo bainugelan jar daitezke, ikusteko moduko lekuetan.
24. Gelako kide batek etxean animalia bat badu, beste ikasle guztiei kontatuko die zelako zainketak eman behar dizkion osasun, elikadura edo ariketa zein deskantsu aldetik.
36. Zaborren gaiari dagozkion aditz batzuen esanahia adierazi: "Gutxitzea", "Berrerabiltzea" eta "Birziklatzea". Ondoren, eskolako hondakinei buruzko taldekako konpromiso konkretu eta neurgarriak hartu.



2. ALBUMAREN EDUKIAK

ARD.	TOPIKOAK	FAMILIA	ESKOLA	KALEA
BIZITZARAKO GAITASUNAK	AUTO-ERRESPETUA	1. DESBERDINAK ETA BERDINAK Desberdintasunetik abiatuz berdina sentitzea	13. BENETAKO ZALDUNA Norberaren gaitasunak ezagutzea	25. LAGUN ONEZ INGURATUTA Maitatua sentitzea
	ERRONKEI AURRE EGITEA	2. ELKARRENTZAKO MODUKOAK Kontziente izatea	14. MAITASUNEAN NAHIKOA Porrotei aurre egiten jakitea	26. ZORTEA GARAITU Ahalegina baloratzea
	TENTSIOA KUDEATZEA	3. LAGUNTZA SEGURUA Laguntza bilatzea	15. LANEZ GAINEZKA! Indarrak neurtzea	27. DENA BERE GARAIAN Asteko zereginak antolatzea
	HARREMANETAN JARTZEA	4. PROMESA Hitza betetzea	16. EZKUTU-EZKUTUAN Besteek gugan jarritako konfiantzari ez huts egitea	28. LAGUNDUTA Asertzioarekin erantzutea
	ERABAKIAK HARTZEA	5. ZUREGATIK ETA NIREGATIK Erabakiak gogoeta egin ondoren hartzea	17. OINAK LURREAN Helburuak bitartekoetara egokitzea	29. ARRISKATU GABE ERABAKI Gogoeta egin ondoren erabaki
OHITURA OSASUNGARRIAK	BOTIKEN ERABILERA	6. KENDU GEHIEGIZKO KILOAK! Sendagaien erabilera murriztea	18. GUZTION ESPERANTZA Osasunari dagokionez munduan dauden desberdintasunak ikustea	30. EZ GUTXIAGO, EZ GEHIAGO Sendagaiak behar bezala erabiltzea
	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	7. TRAGO TXARRA Gehiegi edatea bizikidetzarentzat txarra dela konturatzea	19. ZERO ALKOHOL Alkoholdun edariak bereiztea	31. DIBERTSIO BERMATUA Alkoholik gabeko festak baloratzea
	TABAKOAREN KONTSUMOA	8. IKASGAI IKASIA Tabakismoaren eta minbiziaren arteko erlazioa ikustea	20. HIRU PUNTUKO SASKIRATZEA Mendekotasun kontzeptua ulertzea	32. EZ DAGO MODAN Modaren presioaz jabetzea
	JARDUERA ETA ATSEDENA	9. ATSEDENALDIA Atsedena ongizatearekin erlazionatzea	21. BIGARREN ZATIA DA Nekea eragiten duten egoerak identifikatzea	33. ERANTZUN AZKARRA Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea
	ELIKADURA	10. INDARRAK HARTZEN Gosaria errendimenduarekin erlazionatzea	22. BARAZKI ADISKIDETSUAK Askotariko dieta baloratzea	34. KONPAINIA ONA Askari egokiak zeintzuk diren ikastea
	SEGURTASUNA	11. PAUSO TXAR BAT Arrisksutsuak diren egoerez jabetzea	23. PROBA GAINDITUA Ikastetxea ebakutzen ikastea	35. BETI UR GAINEAN! Igerian jakitearen garrantzia ulertzea
	HIGIENEA	12. KANPOTAR NIMINOAK Eskuak garbitzeko ohitura hartzea	24. IRRIBARRERIK HOBERENA Hortzak behar bezala eskuilatzten ikastea	36. GIRO ONEAN Ingurunea babestea

AUTOERRESPETUA



1. DESBERDINAK ETA BERDINAK

Desberdintasunetik abiatuz berdina sentitzea

Aitak ipuin hau kontatu zigun: planeta arraro bateko biztanle bat Lurrera etorri zen, bertakoak elkarrengandik desberdinak zirela kontatu baitzioten.

Estralurtarrak milioika pertsona ikusi zituen: neskak eta mutilak, zuriak eta beltzak, argiak eta ez hain argiak. Hala ere, eginkizuna burutu ondoren bere planetara itzuli zenean, Lurreko biztanle guztiak berdinak zirela esan zuen.

Horren arrazoia zera zen: estralurtarraren begiek pertsonen bihotza besterik ez zutela ikusten.



13. BENETAKO ZALDUNA

Norberaren gaitasunak ezagutzea

Gelan Erdi Aroari buruz hitz egiten aritu ginen. Gutako askori izugarri gustatzen zitzaizkigun gaztelu, herensuge, zaldun eta printzesei buruzko ipuinak.

Nire irudimenari hegan egiten utzi nion, eta une batez zaldun adoretu bilakatu nintzen. Nire armarria bihotz batek, patinete batek eta irribarre batek osatzen zuten.

Horiek dira, izan ere, nire zaletasun eta gaitasunik handienak; lagunek esaten didatenez, adiskide ona naiz, taula gainean primeran moldatzen naiz eta nire txistek oso barregarriak dira.



25. LAGUN ONEZ INGURATUTA

Maitatua sentitzea

Ospitaleko egonaldia uste baino errazagoa eta atseginagoa egin zitzaidan. Ebakuntza ongi irten zen, eta sendagileak oso ongi portatu ziren nirekin.

Gurasoak egunero etortzen zitzaizkidan bisita egitera, eta asteburuetan senideak eta auzotar batzuk etortzen ziren. Orduan konturatu nintzen nitaz arduratzen den jende asko dagoela.

Ettxera itzultzean, lagunak segituan bisitatzera etorri zitzaizkidan eta kanpoan nengoen bitartean gertatutako guztia kontatu zidaten.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

1. Gelako egutegian ikasle guztien urtebetetze-egunak idatziko ditugu. Norbaiten urtebetetzea iristean, ikasle bakoitzak txartel batean pertsona hori zergatik atsegin duen idatziko du. Txartelak gelako toki jakin batean utziko dira.
13. Ikasle bakoitzak bere armarria marraztuko du, bere gaitasun nagusiak irudikatuz. Marrazki guztiak denek ikusteko moduko toki batean jarriko dira. Ikasleek armarri bakoitza pertsona horrengan ikusten dituzten beste dohain batzuekin osatu ahal izango dute.
25. Ikasleek gaixo egon direnean edo ezintasunen bat izandakoan sentitutakoa kontatuko dute. Nork zaindu eta bisitatu zituen? Pertsona zehatz baten bisita irrikatu al zuten?

ERRONKEI AURRE EGITEA



2. ELKARRENTZAKO MODUKOAK

Kontziente izatea

Nire gurasoek oso pozik ziruditen nire urtebetetzerako gordeta zeukaten ustekabearekin. Bazekiten auzotarren txakurtxo bat asko maite nuela, eta txakurkume bat oparitu zidaten.

Baina jostailu bat ez zela gogorarazi zidaten; txakurtxo hezi eta zaindu egin beharko nuela, eta hori ez zela beti atsegina izango.

Nire erabakiak izango zituen ondorioetan pentsatzen hasi nintzen, eta azkenean baietz esan nuen. Banekien txakurkumearen eta nire arteko harremanaren arrakasta nire esku zegoela.



14. MAITASUNEAN NAHIKOA

Porrotei aurre egiten jakitea

Eskolatik bidalitako noten arabera, matematikekin ez nintzen oso ongi moldatzen.

Baina arratsalde hartan aitak ez zidan huts egin; izan ere, nahiko zorrotza den arren, bazekien ahalegin handia egiten eta aurreratzen ari nintzela.

Zatikiekin arazoak nituelako atsekabetu egiten zen, noski; baina aitak ez zuen inolako zalantzarik matematika edo ni aukeratzeko orduan: bere maitasunak azterketa guztiak gaindituko zituzkeen.



26. ZORTEA GARAITU

Ahalegina baloratzea

Atletismoko azken proba oso lehiatua izan zen. Azken bihurgunera hiru lagun batera iritsi ginen. Nire ahalegin indartsuari esker, ordea, helmugara iristen lehena izan nintzen.

–Zorionak, Elena. A zer zortea izan duzun! –esan zidan izeba Adelak, domina jarri zidatenean.

Bihotzez eskerrak eman nizkion arren, izebari esan nion nire arrakastaren giltza ez zela zortea izan, baizik eta hiru hilabetez egindako entrenamendua.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

2. Ikasleek galdera hauei erantzungo diete:

Zer gertatuko litzateke....

Josurena bezalako txakur bat edukiko bazenu?; gauero lagun desberdin baten etxean lo egingo bazenu?; zure familiara kide berri bat iritsiko balitz?; irrikatzen duzun bideojolasa erosiko ez balizute?; zure senideren bat hilko balitz?

14. Ikasleek denen artean istorio bat asmatuko dute, izenburu honekin: “Beste guztia ongi egiten zuen ikasle kaskarra”.
26. Gelara kirolari bat ekarriko dugu, entrenamenduaren eta kirol-arrakastaren arteko erlazioa azal dezan.

TENTSIOA KUDEATZEA



3. LAGUNTZA SEGURUA

Laguntza bilatzea

Atzo goizean Danirekin eztabaida bizia izan nuen eta haserretu egin ginin. Oso triste nengoen, taldekide guztiak bere alde jarri zirelako.

Daniri nitaz betirako ahazteko oihukatu nion, ez nintzela inoiz bere laguna izango.

Etxera heldu nintzenean, ama negar egin nuela konturatu zen, eta gertatzen zitzaidana kontatu nahi nion galdetu zidan. Amari dena azaldu ondoren, askoz hobeto sentitu nintzen. Arazoak ditudanean, amak beti lagundu egiten dit.



15. LANEZ GAINEZKA!

Indarrak neurtzea

Arratsalde hartan ere eskolatik ziztu bizian irten nintzen, ia ez nuen denborarik izan lagunei agur esateko. Gauza mordoa nuen egiteko.

Askaldu ondoren musikako eskolara joan behar nuen, eta hura amaitutakoan, afaldu baino lehen, eskolako lanak egin behar nituen. Hurrengo egunean ingeleseko eskola neukan, eta larunbatean, eskubaloiko entrenamendua.

Hurrengo ikasturtean nire indarrak hobeto neurtu beharko ditut, ahituta ez bukatzeko. Nire lanaldia heldu batena bezain luzea da ia!



27. DENA BERE GARAIAN

Asteko zereginak antolatzea

Aste bati probetxu handia atera diezaiokegu. Zazpi egunean zehar, jarduera interesgarri eta dibertigarri ugari egin ditzakegu.

Jarduera gehienak egiteko, ordea, haiek antolatzea komeni da, dena azken unerako utzi beharrean.

Agenda bat erabiliz gero, denbora hobeto antolatuko dugu eta egunero gauza garrantzitsu bat egiteko tarte bat izango dugu: lagunekin jolasteko eta familiarekin hitz egiteko.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasle bakoitzak, paper batean, zerbait beraien kabuz egin ezin dutenean edo edozein arrazoiengatik gaizki sentitzen direnean lagundu egiten dioten hiru senideren eta hiru lagunaren izenak idatziko ditu. Ondoren, paperean idatzitakoa gelakideei erakutsiko die.
- Ikasle bakoitzak irakas-denboratik kanpo egiten dituen jarduerak azalduko ditu. Jarduerok behartuta egiten dituen edo haiekin gozatu egiten duen galdetuko diogu.
- Ikasleek agenda bat egin edo erosi dute, eta hura erabiltzera ohituko dira.

HARREMANETAN JARTZEA



4. PROMESA

Hitza betetzea

Eguraldi aparta zegoenez, lagunekin bizikletan ibiltzera joateko asmoa nuen.

Trafiko-istripuek, ordea, aita kezkatu egiten zuten, eta errepide nagusira irtengo ez nintzela hitz emateko eskatu zidan. Bestela, nire bizikleta ezingo nuen berriro erabili. Eta berak beti bere hitza betetzen du!

Agindutakoa beteko nuela esan nionean, ez nengoen aita engainatzen nire helburua nola edo hala lortzeko. Hitza eman nion, eta agindutakoa beteko nuen. Nire lagunek ulertu egin beharko zuten.



16. EZKUTU-EZKUTUAN

Besteek gudan jarritako konfiantzari ez huts egitea

Jolastokira jaitsi ginenean, Josu niregana hurbildu eta bere sekretua kontatu zidan: Elena gustatzen zitzaien.

Harrituarena egin nuen, baina bistakoa zen Josuk Elena gogoko zuela. Beti elkarrekin ibiltzen ziren, eta Josuk ahal zuen guztietan adarra jotzen zion. Horrelako kasuetan gertatzen dena!

Aitorpen hura zama handia zen niretzat; izan ere, sekretuek duten gauzarik onena norbait kontatzea izaten da. Baina ez nion inori ezer esango. Bestela, Josu nirekin haserretuko zen, eta ez nion huts egin nahi nigan konfiantza osoa zeukan pertsonari.



28. LAGUNDUTA

Asertzioarekin erantzutea

Josuri denek berak nahi duena egitea gustatzen zaio. Taldeko plan guztiak ia beti berak antolatzen ditu.

Idea oso onak izaten dituen arren, Josuk ezin du beti berak nahi duena lortu. Egun hartan, eta Nerea ere Josuren alde zegoen arren, arratsaldea beste modu batera pasatuko nuela esan nien.

Etxean geratu nahi nuen, azkenaldian irakurtzen ari nintzen liburu zirrargarriaren amaiera jakiteko, eta nire lagunek ulertu beharko ninduten.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

4. Ikasleek beren hitza bete ez zuteneko adibideak emango dituzte. Zergatik ez zuten agindutakoa bete? Nola sentitu ziren, eta nola gertatu ziren gauzak?
16. Ikasleek zuhurra, sekretua eta errespetua hitzen esanahia aztertuko dute. Haien sinonimoak eta antonimoak bilatuko dituzte, eta adiskidetasun hitzarekin erlazionatuko dituzte. Lagun onak sentitu diren egoerak azalduko dituzte, eta lagun txarrak sentitu direnak ere bai.
28. Ikasleek beren adiskidetasuna galtzeko beldurrez beste norbait ezeztatzeko gai izan ez diren egoera bat azalduko dute. Balizko beste jokabide batzuk eztabaidatuko dituzte.

ERABAKIAK HARTZEA



5. ZUREGATIK ETA NIREGATIK

Erabakiak gogoeta egin ondoren hartzea

Eguna hasi besterik ez zen egin eta ordurako erabaki asko hartuak nituen. Konturatu gabe ia, jantziko nuen arropa, gosarian jango nuen mermelada edo jolasaldira eramango nuen fruta aukeratuak nituen.

Eskolara abiatzeko prest nengoela, nire anaiak itxaroteko eskatu zidan. Erabaki bat hartu behar nuen, eta gogoeta egin behar izan nuen: joan, eta hori egiteagatik gaizki sentitu, edo anaiari itxaron eta eskolara berandu iritsi.

–Dani –esan nion–, hiru minutu baino ez ditugu. Sentitzen dut, baina ezin dizut bat gehiago ere eman.



17. OINAK LURREAN

Helburuak bitartekoetara egokitzea

Erabakita daukat; handia naizenean hegazkin-pilotu izango naiz. Baina ez airelinea komertzialetakoa, beti ibilbide berdinak egiten dituzten eta turistak batera eta bestera eramaten dituztenetakoa.

Niri abentura gustatzen zait; kirol-hegazkin bat pilotatuko dut, eta Amazoniako oihana salbatu nahi duten naturalistak eramango ditut.

Hori amesten nenbilen, andereñoak lurrera itzularazi ninduenean.

–Etorkezun hori ez da inoiz iritsiko –esan zidan–, orain ez bazara ahalegintzen eta ez badituzu zatiki horiek ebazten.



29. ARRISKATU GABE ERABAKI

Gogoeta egin ondoren erabaki

Jostailu-dendara joan ginen Josuri bere urtebetetzeko oparia erostera. Taldeko kide bakoitzak diru kopuru bat jarri zuen, benetan merezi zuen zerbait erosi ahal izateko.

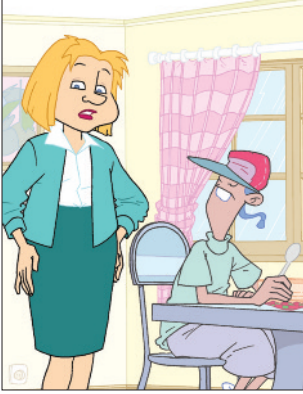
Ez genuen ikusitako lehenengo gauza aukeratu, ezta telebistan hainbeste azaltzen den jostailu hori ere. Asko pentsatu ondoren, Josuri dudarik gabe gustatuko zitzaion zerbait erosi genuen: urrutiko kontroladun auto bat.

Izan ere, jolas-dendatik pasatzen zen bakoitzean Josu hari begira geratu ohi zen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek erabakiak hartzea eskatzen duten eguneroko egoerak identifikatuko dituzte, eta erabaki bat hartzeko aukera emango zaie (adibidez, lagun batek beraien CD kuttunena eskatzen die, edo aurreztuta duten dirua). Taldeka, ikasleek egoerak antzetzuko dituzte, eta hartutako erabakiak gogoetaren edo presioaren ondorioa izan diren aztertuko dute.
- Gelako ikasle batzuek gainerakoei epe laburrera lortu nahi duten gauza garrantzitsu bat azalduko diete, eta helburu hori lortzeko egiten ari direna zehaztuko dute.
- Prozesu honen eraginkortasuna egiaztatuko dugu: ikasle bakoitzak kartoi mehezko 7 fitxa jasoko ditu. Bertan, erabakiak hartzeko pausoak azaltzen dira: 1. Zein da arazoa?; 2. Zuk zer nahi duzu gertatzea?; 3. Zein dira konponbide posibleak?; 4. Zein dira konponbide bakoitzaren abantailak eta desabantailak?; 5. Zein konponbidek dirudi onena?; 6. Erabakia gauzatzen dut; 7. Nire aukeraketaren emaitza baloratzen dut.

BOTIKEN ERABILERA



6. KENDU GEHIEGIZKO KILOAK!

Sendagaien erabilera murriztea

Azkenaldian, ama ez zen oso pozik sentitzen bere buruarekin. Gizenegí zegoen, eta, horregatik, trakeski ibiltzen zen eta arropak estuegi zituen.

Lagun batek argaltzeko pastillak gomendatu zizkion, baina amak ez zion jaramonik egin. Beraren iritziz, sendagaiak behar-beharrezkoak direnean bakarrik erabili behar dira, eta beti sendagile batek aginduta.

Amak bere burua zaindu besterik ez zuen egin behar. Ziur zegoen hobeto jan eta ariketa fisiko gehiago eginez gero bere arazoa konponduko zuela.



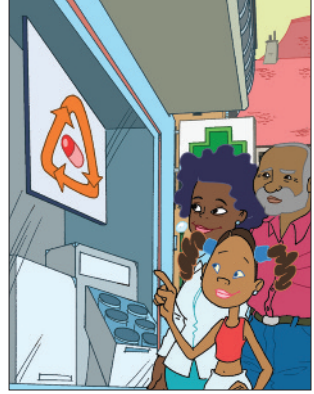
18. GUZTION ESPERANTZA

Osasunari dagokionez munduan dauden desberdintasunak ikustea

Betidunik, pertsonak landareak erabili izan ditugu gaixotasun ugari sendatzeko. Gainera, ikertzaileek sendagai berriak sortzea lortu dute.

Aurrerapen zientifiko horiei esker, gaixotasun asko jada ez dira hilgarriak, eta gaixoen bizitza luzatu eta bizi-kalitatea hobetu egin da.

Laguntza humanitarioko erakundeek sendagaien prezioak jaitsi egin nahi dituzte, sendagai horiek lor ezin ditzaketen pertsonak hil ez daitezten.



30. EZ GUTXIAGO, EZ GEHIAGO

Sendagaiak behar bezala erabiltzea

Farmaziako erakusleihoan zegoen kartelak atentzioa eman zigun. Barruan galdetu genuen, eta botikariak kartelaren esanahia azaldu zigun.

Sarritan, etxeetan dagoeneko beharrezkoak ez diren sendagaiak pilatzen dira, sendagileak agindutako tratamendua amaitu dugulako.

Sendagai horiek farmaziara eramanez gero, ingurumena hondakin kutsatzaileetatik babestuko dugu eta oraindik erabilgarriak diren sendagaiak aprobetxatu egingo dira.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek sendagaiak hartzeko moduari dagokienez Daniren amaren eta beraien senideen artean (ama, aita, aitona, amona, izeba eta osaba) dauden antzekotasunak eztabaidatuko dituzte. Pertsona horiek imitatzeko eskatuko diegu.
- Ikasleek HIESa duten pertsonentzako sendagaien kostuak eta etekinak ikertuko dituzte, baita Brasilen kasua aztertuz. Hainbat tokitan lortzeko zaila den sendagai batek osatzen dituen beste gaixotasun batzuk ikertuko dituzte.
- Gurasoen laguntzaz, ikasleek etxeko botikina berrikusiko dute, sendagaiak egunean jartzeko.

ALKOHOLAREN KONTSUMOA



7. TRAGO TXARRA

Gehiegi edatea bizikidetzarentzat txarra dela konturatzea

Aita eta amaren arteko harremana aspalditik gaizki zebilen, eta egun batean bizikidetzeta jasanezina egin zen. Aitak gehiegi edaten zuen, eta ez zuen tratamenduan jartzerik nahi.

Handik denbora batera, aita sendagilearengana joan zen eta alkoholiko izandako pertsona talde batekin elkartzeko hasi zen. Talde horretan, pertsonak elkarri lagundu egiten diote alkoholik ez edateko.

Orain gauzak askoz hobeto daude etxean, eta aitarekin pasatzen ditugun aste bukaera eta oporrekin asko gozatzen dugu.



19. ZERO ALKOHOL

Alkoholun edariak bereiztea

Gelan ikusi dugunez, alkoholun edariak frutak, zerealak eta abar fermentatuz egiten dira.

Baina alkoholun edari guztiak ez dira berdinak. Zaporea, kolorea eta alkohol-kantitatea aldatu egiten dira edari batetik bestera. Alkohol-kantitatea gradutan (°) agertzen da edari bakoitzaren ontzian.

Irakasleak esan digunez, alkoholun edariak oso kaltegarriak dira haurrentzat, beraien graduazioa edonolako dela ere, eta helduei arazo asko sortzen dizkiete.



31. DIBERTSIO BERMATUA

Alkoholik gabeko festak baloratzea

Joan zen asteburuan, bigarren hezkuntzakoek festa bat antolatu zuten ikasbidairako dirua biltzeko, eta arrakasta handia izan zuen.

Gu ere han izan ginen, festa hamalau urtetik beherakoei ere irekita baitzegoen. Inoiz ikusitako festarik onenetarikoak izan zen; jendea amaierara arte dantzan eta abesten aritu zen.

Arrakasta ikusita, antolatzaileek beste festa bat egingo dute, eta hartara ere ez dute betiko izorratzailea gonbidatuko: alkohola.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek alkohola dela eta familietan sortutako arazoan adibideak emango dituzte (ez da beharrezkoa datu pertsonalak ematea). Beraien inguruan gehiegi edaten duten pertsonen laguntzen dien erakunde edo osasun-zerbitzuren bat ezagutzen al duten galdetuko diegu. Pertsona bat erakunde horretan sartzeko jarraitu beharreko prozesua eztabaidatuko dugu.
- Ikasleek alkoholun edarien etiketak ekarriko dituzte gelara, eta graduazioaren arabera sailkatuko dituzte.
- Eskolako edozein jai dela eta, zuku eta esnekietan oinarritutako edari osasungarrien dastatze bat antolatuko dugu.

TABAKOAREN KONTSUMOA



8. IKASGAI IKASIA

Tabakismoaren eta minbiziaren arteko erlazioa ikustea

Urte bat igarota zen aitona utzi gintuenetik, oraindik gaztea zela. Urteurren triste hartan, beraren hilibian ezin zen lorarik falta.

Hilerrirako bidean, aitona eskolatik irtetea kontatzen zizkidan ipuinak etorri zitzaizkidan gogora. Aurpegi beltzarana zeukan, eta zigarro bat beti ezpainenetan.

Sendagileak esan zuenez, zigarro horiek izan ziren biriketako minbiziaren eragin ziotenak eta hilibira eraman zutenak. Aitona oso gaztetik hasi zen erretzen. Nik ez dut gauza bera egingo!



20. HIRU PUNTUKO SASKIRATZEA

Mendekotasun kontzeptua ulertzea

Gure harridurako, irakasleak bere txaketako poltsikotik zigarro-pakete bat atera zuen eta zaborretara botatu zuen. Ordura arte ez genekien erretzailea zenik, eskolan debekatuta baitago erretzea.

Irakaslearen organismoa nikotinaraz ohituta zegoen, eta substantzia horren erruz, oso sarritan erretzeko gogoia sartzen zitzaion.

–Neska-mutilak, mendekotasun hau gainditzea oso zaila egiten ari zait, baina azkenean erretzeari utziko diot eta pixka bat askeagoa izango naiz –esan zuen pozik–. Orduan, denok gogo handiz txaloka hasi ginen.



32. EZ DAGO MODAN

Modaren presioaz jabetzea

Mikel izan zen xehetasun hartaz jabetu zen taldeko lagun bakarra: Lucky Lukek, gure heroiak, jada ez zuen erretzen.

Ordura arte, beti zigarro bat ezpainenetan zuela agertzen zen telebistan. Orain, berriz, lastotxo bat zeukan ahoan, haren sortzaileak pentsatu baitzuen hura ez zela jarraibide ona.

Erretzaileak beti gutxiengoak izan dira, eta, gainera, egunero haietako askok zentzuzko erabaki bat hartzen dute: erretzeari uztea, ez dagoelako modan.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek “makina erretzailea” probatuko dute. Plastikozko botila bat urez beteko dugu; ahoa kotoiz estali eta gainean tetina bat jarriko dugu. Tetinan zulo bat egin eta zigarro piztu bat sartuko dugu. Ondoren, botilan zulo bat egingo dugu. Ura irteten hasi bezain laster, botila “erretzen” hasiko da, eta kotoia horitzen joango da. Kotoiak erretzailearen biririk irudikatzen ditu.
- Ikasleek erretzeari uztea helburu hartu duten pertsonak elkarrizketatuko dituzte (helburu hori lortu dutenak nahiz erretzen jarraitzen dutenak). Beraien arazoiez eta tabakoa uzteko izan dituzten arazoez galdetuko diete. Amaitzeko, koadro-laburpen bat egingo dute.
- Ikasleek beren komiki gustukoena eta beren idoloen argazkiak edo posterrak ekarriko dituzte. Pertsona horiek erretzen azaltzen ote diren egiaztatuko dute. Serie, nobela edo filmetako protagonistek erre egiten ote duten aztertuko dute, eta horrela bada, gutun bat idatziko diete eredu txarra izan ez daitezen eskatuz.

JARDUERA ETA ATSEDENA



9. ATSEDENALDIA

Atsedena ongizatearekin erlazionatzea

Nire etxean arau batzuk daude, eta denak saiatzen gara haiek betetzen. Horri esker, gauzak nahiko ondo doaz.

Arau horietako bat zera da: egunean hamar ordu lo egin behar dudala gutxienez.

Hori da, izan ere, nire adinean organismoak indarberritzeko behar duen denbora. Horri esker, hurrengo egunean jolasteko eta ikasteko baldintza hoberenetan nago.

Larunbatak familia guztiarentzat bereziak dira. Hurrengo egunean ez dago goiz jaiki beharrik, eta, hori dela eta, eguna pixka bat luzatzen dugu, bakoitzak bere zaletasunekin.



21. BIGARREN ZATIA DA

Nekea eragiten duten egoerak identifikatzea

Eskolako goizeko orduak zertxobait luzeak egiten dira. Horregatik, goizaren erdialdean atsedenaldirik bat egiten dugu.

Tarte horretan bizkortu egiten gara, nagiak ateratzen ditugu eta ogitarteko txiki bat edo fruta janez indarrak berritzen ditugu.

Jolas-orduan, gainera, lagunekin elkartzen gara, futbolekin jolasten dugu, saltoka eta korrika ibiltzen gara. Batzuetan, ordea, ariketa gehiegi egiten dugu; izerditan igotzen gara gelara, eta ez dugu ezer egiteko gogorik izaten.



33. ERANTZUN AZKARRA

Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea

Ariketa fisikoa egitea jostagarria da, eta, gainera, sasoiaren egoten laguntzen digu. Hori esaten genion Mikeli, bere ohiturengatik oso lodi dagoelako.

–Ariketa fisikokoak –esan nion– organismoari garatzen laguntzen dio: odolaren zirkulazioa hobetzen du, muskulua indartzen ditu, birika edukiera handitzen du...

Mikelek begiak bere jostailu elektronikotik altxatu zituen, eta irribarretsu erantzun zidan: «Arrazoi duzu, baina, gutxienez, nire erpuak auzoko azkarrenak dira».

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek eskolarik gabeko orduetan zer egiten duten azalduko dute. Talde batek bertako ki-deek zenbat ordu lo egiten duten aztertuko du; beste batek, astegunetan telebistari begira eta bideojokoekin zenbat ordu ematen dituzten; eta gainerakoek jarduerak horiek asteburuetan duten banaketa aztertuko dute. Ikasleek grafiko erraz batzuk egingo dituzte eta, ondoren, ez-tabaidatu egingo ditugu.
- Ikasleei jolas-ordurako jolas berriak proposatuko dizkiegu. Jostagarriak izan diren galdetuko diegu, eta gelako buruko ahaleginaren ondoren atsedena hartzeko balio duten.
- Ikasleek sasoiaren egonez gero egiteko errazagoak diren eguneroko jarduerak idatziko dituzte (autobusa ez galtzeko korrika egin, erosketekin eskailerak igo, motxila eta guzti txango bat egin, harrapaketa jolastu...).

ELIKADURA



10. INDARRAK HARTZEN

Gosaria errendimenduairekin erlazionatzea

Gosaria ez dut txantxetan hartzen. Horregatik, ohetik lehenago altxatzen naiz, eta gosaltzen denbora dezente pasatzen dut.

Afaritik hurrengo eguneko bazkaira arte ordu asko daude, eta ezinbestekoa da ongi gosaltzea egunaz gozatzeko.

Gosariko karbohidratoek, proteinek eta bitaminek egunean zehar behar ditudan kalorien laurdena ematen didate.



22. BARAZKI ADISKIDETSUAK

Askotariko dieta baloratzea

Banekien barazki freskoek organismoarentzat ezinbestekoak diren bitaminak dituztela. Hala ere, ez nituen batere gustuko.

Barazkiekin nuen harremana aldatu egin da Gladys izebaren etxean egon nintzenetik. Bertan, dieta osatua eta orekatua egiten zuten, janari bakoitzean mantenugai bat nagusi zelako.

Nire osaba-izeba eta lehengusuekin egon nahi banuen, barazkiak jaten ikasi beharko nuen, haiek egunero jaten zituztelako. Baina ohitzea ez zen batere zaila izan, osaba-izebak primerako sukaldariak baitira.



34. KONPAINIA ONA

Askari egokiak zeintzuk diren ikastea

Askaria egunean zehar egiten ditugun lau otorduetako bat da. Ez da otordurik garrantzitsuena, bazkaritik afarira heltzen laguntzen digun zubi bat baizik.

Askariko jogurtak, frutak edo hestebeteak gure organismoari egunean behar dituen kalorien hamarrena inguru eman behar diote.

Askaria, hala ere, nire otordurik gustukoena da, sarritan nire lagunekin batera hartzen dudalako.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

10. Goizaren amaieran, ikasleei nola sentitzen diren galdetuko diegu, eta bakoitzaren egoera gosaldu duenarekin erlazionatuko dugu.
22. Ikasleei Mikelek kontaktutakoaren antzerako egoerak azaltzeko eskatuko diegu, bizi izan badi-tuzte.
34. Ikasleek astean zehar askaltzen dutena zehatz-mehatz idatziko dute. Ondoren, informazio hori besteei erakutsiko diete. Ikasleen elikadurari buruzko oharra hartuko ditugu, eta gurasoei behar diren gomendioak emango dizkiegu.

SEGURTASUNA



11. PAUSO TXAR BAT

Arriskutsuak diren egoerez jabetzea

Istripuaren ondorioz, amonak denbora luzez atsedena hartu beharko zuen. Lurrera erortzean, bere hezur ahulek ezin izan zuten kolpea jasan.

Oso gaizki sentitu nintzen, eta ospitaletik itzuli zenean, larrialdi-zerbitzuetatik pasatu ondoren, ia ez nuen adorerik izan amona agurtzeko.

Izan ere, amonak nire patinetearekin egin zuen estropezu, eta badakit patinetea korridorean uztea arduragabekeria izan zela. Tamalez, nik istripuak saihestu egin daitezkeela ulertzeko, amona lurrera erori behar izan zen!



23. PROBA GAINDITUA

Ikastetxea ebakuatzen ikastea

Eskolako alarmak jo zuen, eta txukun-txukun irteeretara abiatu ginen. Larrialdi bat zen arren, dena ohi baino hobeto zihoan: jendea ez zebilen korrika, eskaileretatik ez zuen inork jauzirik egiten, ez zen oihurik entzuten...

Denak jolastokian bildu ginenean, alarmak berririo jo zuen. Oraingoan, ebakuazio-simulakroa arrakastatsua izan zela esan nahi zuen.

Egun hartatik aurrera, eskola toki seguruagoa iruditu zaigu.



35. BETI UR GAINEAN!

Igerian jakitearen garrantzia ulertzea

Sorosle hura oso ezaguna egin zitzaigun; izan ere, igerian irakatsi zigun emakumea zen.

Horri esker, hondartzan edo igerilekuan gaudenean primeran pasatzen dugu.

Gu zaintzen dauden pertsonak ere lasaiago egon daitezke. Badakite igerian ongi egiten dugula; gainera, bizikidetza-arauak errespetatzen ditugu eta bainularientzako gomendioak jarraitzen ditugu.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

11. Ikasleek etxean izandako istripuak azalduko dituzte, eta etxean istripu bat gerta daitekeen tokiak marraztuko dituzte.
23. Ikastetxeko ebakuazio-plana azaldu eta gauzatuko dugu.
35. Gelako ikasle guztiei igerian al dakiten galdetuko diegu, eta norbaitek ez badaki, behar diren neurriak hartuko ditugu.

HIGIENEA



12. KANPOTAR NIMINOAK

Eskuak garbitzeko ohitura hartzea

Sarritan, gaixotasunak saihestea nire esku dagoela ikasi dut.

Horregatik, eskuak maiz garbitzen ditut, xaboi asko erabiliz. Batez ere lurrarekin edo animaliekin jolasten egon ondoren, eta komunetik irtetean.

Ezer jan aurretik ere eskuak garbitzen ditut, ahora eramaten ditugulako, edo eskuekin janaria ukitzen dugulako. Ahoa gaixotasunak eragiten dituzten germen ikusezinentzako sarbidea da.



24. IRRIBARRERIK HOBERENA

Hortzak behar bezala eskuilatzzen ikastea

Arratsalde batean, erizain bat etorri zen eskolara. Hortzeria izugarri bat eta eskuila eskerga bat zekartzan. Gure barreak korridoretik entzun zitezkeen.

Erizaina berehala konturatu zen ikasgaia ongi genekiela. «Txantxarra saihesteko, goxoki gutxiago jan eta otordu bakoitzaren ondoren hortzak garbitu behar ditugu», esan genuen denok batera.

Hala ere, hortzak nola eskuilatu behar diren ez geneukan hain argi. Goitik beherako mugimenduekin saioak egin ondoren, eskuila, hortzetako pasta eta haria oparitu ziguten.



36. GIRO ONEAN

Ingurunea babestea

Beste askotan bezala, joan zen igandean txango bat egin genuen auzoko hainbat pertsonarekin.

Egun hartan, ordea, motxiletan beste gauza batzuk generamatzan: poltsa birziklagarri handiak, eskularruak eta makila puntazorrotz batzuk.

Egunaren amaierarako oso nekatuta geunden, baina pozik ere bai. Izan ere, zenbait edukiontzi bete genituen beraien burua naturazaletzat hartzen dutenek utzitako hondakinekin.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

12. Ikasle bakoitzak aldamenekoaren eskuak aztertuko ditu, eta haiekin zer ukitu duen esango dio. Eskuak egunean zehar zenbat aldiz garbitu dituen asmatu beharko du, beraien usaina eta kolorea kontuan izanik.
24. Ikasleek hortzak behar bezala eskuilatzeko saioak egingo dituzte (saioaren iraupena, pasta mota, eskuilaren mugimendua, hortzetako hariaren erabilera, etab.).
36. Ikasleek auzoko atsedeneku batean edo ikastetxearen inguruan "orrazketa" ekologiko bat egingo dute. Ondoren, "lehen" eta "gero" dioten kartelak jarriko dituzte, eta mantentzeari buruzko oharra idatziko dituzte.
Aurkitutako hondakinak sailkatuko dituzte, inguruan zakarrentzirik dagoen egiaztatuko dute, etab.



OSASUNKUME

3. ALBUMAREN EDUKIAK

ARD.	TOPIKOAK	FAMILIA	ESKOLA	KALEA
BIZITZARAKO GAITASUNAK	AUTO-ERRESPETUA	1. PAREGABEA NAIZ Geure burua maitatzea	13. GUTAKO BAT Aniztasuna errespetatzea	25. LAGUNEZ EGINDAKO PASTELA Zoriona merezi izatea
	ERRONKEI AURRE EGITEA	2. HELBURU ERDIETZIA Helburuak lortzeko planak asmatzea	14. ESKU LAGUNGARRIA Helburuak lortzen ikastea	26. DAUKAGUN HOBERENA Porrotak gainditzea
	TENTSIOA KUDEATZEA	3. DENARAKO DENBORA Atsedena hartzeko etenaldiak jartzea	15. ARNASA SAKON HARTU! Lasaitzen ikastea	27. ADISKIDETA-SUNERAKO GARAIA Kezkak norbaitekin partekatzea
	HARREMANETAN JARTZEA	4. BARKAMENA ESKATU Erantzukizunak nork bere gain hartzea	16. 5 ZENTZUMENEKIN Entzuten jakitea	28. LAGUN BEREZIA Harreman ona izatea
	ERABAKIAK HARTZEA	5. ZALANTZARIK GABE Zerbait egin aurretik gogoeta egitea	17. EZ IEZADAZU HORI ESKATU! Norberaren balioen arabera jokatzea	29. BIDEGURUTZEA Geure kabuz aukeratzea
OHITURA OSASUNGARRIAK	BOTIKEN ERABILERA	6. ARGIBIDEAK Errezetarekin hartzea	18. ONDOEZ ARINA Erremedio errazak baloratzea	30. AURPEGIA ETA GURUTZEA Sendagaiekiko menpekotasuna ulertzea
	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	7. EZTA TXANTXETAN ERE! Alkohol gehiegi edateari uko egitea	19. TRAGO SOBERA Alkohol gehiegi edatearen ondorioak ikustea	31. LAGUN TXARRAK Alkohol gehiegi edatea istripuekin erlazionatzea
	TABAKOAREN KONTSUMOA	8. ONGI ETORRI BIZITZARA Nikotina menpekotasunarekin erlazionatzea	20. ADISKIDETASUN ZENTZUDUNA Tabakismoa gaixotasunarekin erlazionatzea	32. HILTZERAINO BORROKA Promoziorekin trikimailluz jabetzean
	JARDUERA ETA ATSEDENA	9. DENAK OPORRETAN Bizikidetzan baloratzea	21. ONDORIOAK SUFRITU Lo-orduen garrantziaz jabetzea	33. AUKERA BERRIAK Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea
	ELIKADURA	10. ORTU OPAROA Frutak eta barazkiak baloratzea	22. BATUKETAK ETA KENKETAK Obesitatea eragiten duten faktoreak ezagutzea	34. ERABAKI GOZOA Gozoki gehiegi ez jatea
	SEGURTASUNA	11. DERRIGORREZKO LURRERATZEA Zuhurtziagabetasunak identifikatzea	23. ESKOLA SEGURUA Segurtasun-baldintzak baloratzea	35. LAGUNA ETA ARERIOA Babes-neurriak hartzea
	HIGIENEA	12. JANARI-HIGIENEA Janariaren higieena zaintzea	24. GURE ZERBITZURA Komunak zaintzearen garrantziaz jabetzea	36. IDEIA ARGIA Eguzkitik babestea

AUTOERRESPETUA



1. PAREGABEA NAIZ

Geure burua maitatzea

Etxetik irten aurretik, Danik ispiluan bere buruari begiratu zion. Bere hortz handi samarrak, beti jantzita zeraman txapela eta bere motots txikia aztertu zituen. Bera bezalakorik ez zegoela sentitu zuen, paregabea zela.

–Gogoko zaitut, mutiko– esan zuen ispiluari begira.

Beste askotan bezala, Dani lagunekin elkartzekoa zen. Haiekin jolasean eta berrikerian tarte atsegina pasatuko zuen. Baina, gero, joan egin beharko zen. Ezin zen inola ere entrenamendura joan gabe geratu!



13. GUTAKO BAT

Aniztasuna errespetatzea

Jolastokian lehenago inoiz ikusi ez nuen mutiko bat zegoen. Bere azalaren kolorea eta hitz egiteko modua ez zen gurea bezalakoa.

Bakarrik zegoenez, hurbildu egin nintzaion eta nola deitzen zen galdetu nion. Bere izena Raul zela erantzun zidan; beste hiri batetik zetorrela, eta horregatik hasi zuela berandu ikasturtea.

Eskailerak elkarrekin igo genituen eta lagunak egin ginen. Gelara iristean, Raul nire lagunei aurkeztu nien eta irakasleak ongiatorria eman zion gela guztiaren izenean. Ondoren, Raulek bere buruaz hitz egin zigun.



25. LAGUNEZ EGINDAKO PASTELA

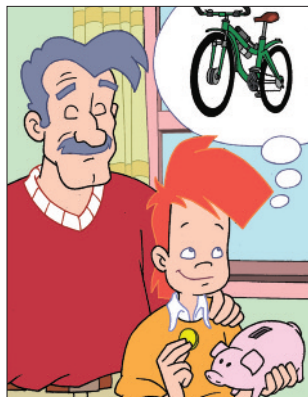
Zoriona merezi izatea

Jaio nintzenean, mundu guztiak ikusi nahi ninduen, zenbat pisatzen nuen jakin nahi zuten, senideren batekin antzekotasunak aurkitu nahi zizkidaten, eta nire begien kolorea ikusi nahi zuten. Egun hartan, ni nintzen munduko pertsonarik garrantzitsuena. Nire urtebetetzea iritsi eta egun zoriontsu hura ospatzen dugunean, nire ingurukoentzat garrantzitsua izaten jarraitzen dudala konturatzen naiz.

Joan zen astean lagun batekin haserretu izanak edo irakasgai bat suspenditu izanak ez du hainbeste axola. Besteei benetan inporta zaiena haien aldamenean nagoela da. Horrek oso ongi sentiarazten nau.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

1. Ikasle bakoitzak bere argazki bat eta ispilu txiki bat ekarriko ditu. Bakoitzak bere irudiari begiratu dio, bere edertasuna eta bereizgarriak ikusteko. Ondoren, argazki guztiak kartoi mehe handi batean itsatsiko dituzte, eta kartoia gelako horma batean jarriko dute. Ikasle bakoitzak bere argazkiaren goialdean bere irudia eta nortasuna islatzen dituen esaldi bat idatziko du.
13. Ikasle bakoitzak bere jatorria eta ohiturak edota bere guraso edo aitona-amonenak islatzen dituen elementu bat ekarriko du (musika, artisautza, janaria, arropak, ipuinak, etab.). Bakoitzaren azalpenak agerian utziko du ikasleen aniztasuna.
25. Ikasleei zera proposatuko diegu: aurrerantzean, urteak betetzen dituenak lagunei opari bat egingo die (eta ez alderantziz): bere jaiotzari buruzko kontakizun bat, argazki eta guzti: nolakoa zen, zenbat pisatzen zuen, zeintzuk zeuden berarekin, zer esan zuten ikusi zutenean, etab. Zorionak eta txaloak jasotzeko baldintza izango da.



2. HELBURU ERDIETSA

Helburuak lortzeko planak asmatzea

Denbora asko neraman bizikleta bat eskuratu nahian. Baina hilabeteak aurrera zihoazen eta bizikleta ez zen iristen. Beraz, egun batean nire buruari esan nion: «Josu, bizikleta bat nahi baduzu, plan bat asmatu beharko duzu».

Arratsalde hartan gurasoekin hitz egin nuen eta tratu bat proposatu nien: astero diru kopuru bat aurreztuko nuen, eta urte bat igaro ondoren, beraiek bizikleta erosteko falta zena jarriko zuten.

Asteak joan eta asteak etorri, ahal nuen diru guztia aurreztu nuen, eta adostutako epea iritsi zenean, nire helburua lortu nuen. Azkenean, nire lagunekin bizikletan ibili ahal izango nintzen.



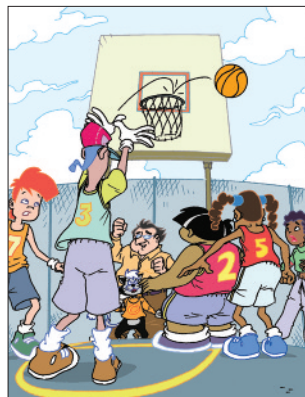
14. ESKU LAGUNGARRIA

Helburuak lortzen ikastea

Irakasleak matematikako ariketaren ebazpena bigarren aldiz azaldu zuen. Zirudienez, gela guztiak ulertu zuen. Denek, nik izan ezik.

Hasieran ezer ez esatea erabaki nuen. Azalpena ulertu ez nuela esan banu, beharbada norbaitek barre egingo zidan. Edo, agian, irakasleak pentsatuko zuen beraren azalpenei ez niela jaramonik egiten.

Baina ezin nituen gauzak horrela utzi. Eskua altxatu nuen, eta irakaslearen hirugarren azalpenari esker dena ulertu nuen.



26. DAUKAGUN HOBERENA

Porrotak gainditzea

Jaurtiketa libreak nire esku zeuden. Egoera zaila zen; izan ere, puntu horiek ezinbestekoak ziren partida irabazteko, eta horrekin, txapelketako finala.

Lehenengoan baloia saskiratu nuen, baina bigarren jaurtiketan kale egin nuen. Berdindu egin genuen, eta luzapena jarri zuten.

Aldageletan, entrenatzailea hurbildu, eta esan zidan: «Inork ez du beti asmatzen, eta zu gehien saiatzen direnetako bat zara». Hobeto sentitu nintzen, eta neure burua gainditu behar nuela erabaki nuen, taldeari daukadan hobereana emateko.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek hiri ezezagun batera bidaia hipotetiko bat egingo dute, ahalik eta toki gehien ikus-teko. Bakarrik joango dira, ez dute mapa edo kale-izendegirik edukiko eta hirian egun bat bakarrik egongo dira. Beraien bizitzako egun zoragarrietako bat igarotzeko, zein galdera egin beharko lituzkete galdetuko diegu, eta nori.
- Ikasleek irakasleari edo gelakideei laguntza eskatzera ausartu ez ziren egoera bat deskribatuko dute. Erabaki horren arrazoiak eta ondorioak azalduko dituzte.
- Ikasle bakoitzak azken egun, aste, hilabete edo urteetan gaizki edo nahi ez bezala irten zaizkion gauzak idatziko ditu. Ondoren, egoera horietako bat aukeratu eta taldeari azalduko dio: zer gertatu zen, zergatik, nolakoa izan zen bere erreakzioa eta beste pertsonena.

TENTSIOA KUDEATZEA



3. DENERAKO DENBORA

Atsedena hartzeko etenaldiak jartzea

Aste osoa zertxobait urduri eta kezkatuta neraman. Zeregin mordoa nuen, eta denbora nahikorik ez denak egiteko.

Matematikako lanak, entrenamendua, eresketa batzuk, etxeko lanak... Dena burura etorri zitzaidan asteburu aurreko arratsalde hartan. Oso urduri nengoen, eta ez nintzen gauza ezer egiteko.

Onena pixka bat lasaitzea izango zela pentsatu nuen. Nire bildumarako erositako azken seiluak jartzeak lasaitzen lagunduko zidan. Hori egin eta gero, zereginak lehentasunaren arabera antolatuko nituen.



15. ARNASA SAKON HARTU!

Lasaitzen ikastea

Hurrengo orduan azterketa bat geneukan. Proba garrantzitsua zen, eta gutako asko urduri geunden.

Heziketa fisikoko orduan, irakasleak koltxonetatan etzateko esan zigun. Urduri gaudenean –azaldu zuen–, gorputza eta burua lasaitzen jakin behar dugu. Arnasa sakon hartu...

Irakasleak irudimena erabili behar genuela esan zigun. Bakoitzak gauza atsegin batean pentsatu behar genuen. Mikelek dudarik gabe lortu zuen helburua: hainbeste lasaitu zen, esnatu egin behar izan genuen.



27. ADISKIDETASUNERAKO GARAIA

Kezkak norbaitekin partekatzea

Gertatutakoak min handia egin zidan. Gaizki sentitzen nintzen etxean sortu zen iskanbilagatik. Seguruenik nire errua zen, eta nire anaia Mikelekiko ulerkorragoa izan behar nuen.

Dani atsekabetuta nengoela konturatu zen, eta gertatutakoari buruz hitz egin nahi al nuen galdetu zidan.

Nire lagunarekin hitz egin ondoren, hobeto sentitu nintzen. Maite zaituzten pertsoneri zure arazoak kontatzea eta laguntza eskatzea tristura arintzeko modu ona da.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

3. Ikasleek beren estres-iturri nagusiak aztertuko dituzte: zerk eragiten die estresa, eta zer egin hura kontrolatzeko. Jarraian, urduri daudenean lasaitzeko aproposak eta komenigarriak iruditzen zaizkien jarduerak idatziko dituzte.
15. Ikasleek lasaitze-arietak egingo dituzte. Nola sentitu diren galdetuko diegu, eta eskolako zereginetan lasaitzeko proposamenak egiteko eskatuko diegu.
27. Ikasleei kezkaren batean pentsatzeko eskatuko diegu (oraingoa edo iraganekoa izan daiteke). Ondoren, jolastokira irten eta ikusten duten lehenengo ezezagunari arazoa kontatuko diote. Gelara itzulitakoan, beraien esperientzia azalduko dute. Horrela, gure arazoak konfiantzazkoak diren pertsona ezagunei kontatzearen garrantzia azpimarratuko dugu.

BIZITZARAKO GAITASUNAK

HARREMANETAN JARTZEA



4. BARKAMENA ESKATU

Erantzukizunak nork bere gain hartzea

Amona oso pertsona garrantzitsua da guretzat. Bakarrik bizi da, eta bere kabuz moldatzen den bitartean bere etxean bizitzen jarraituko duela esaten digu.

Hala ere, amonarekin sarritan egoten gara: urtebetetzeak eta Gabon Zahar gaua elkarrekin pasatzen ditugu, asteburuetan bere etxera joaten gara, eta hilean behin bazkaltzera gonbidatzen dugu.

Horregatik, igande hartan amonarenera bazkaltzera berandu iristeak atsekabetu egin ninduen. Amonari ezusteko bat izan nuela azaldu nion, eta barkamena eskatu nion.



16. 5 ZENTZUMENEKIN

Entzuten jakitea

Nereak gelara sartu aurretik kontaktzen dizkigun istorioak oso dibertigarriak dira. Uste dut bera ere poztu egiten dela kasu egiten diogulako. Denoi gustatzen zaigu besteek guri kasu egitea.

Baina besteei entzuten ere ikasi egin behar da. Hitzak entzutea ez da nahikoa. Hizketan ari zaigun pertsonaren adierazpenei ere erreparatu behar diegu, eta sentitzen duena ulertzen saiatu behar gara.

Besteei entzuten dakitenek errazago egiten dituzte lagunak.



28. LAGUN BEREZIA

Harreman ona izatea

Elenak lagun asko ditu, eta gehienoi berarekin jolastea gustatzen zaigu.

Oso atsegina da eta primeran egiten du dantzan, baina horiek ez dira bera gogoko izateko arrazoiak. Nire ustez, Elenak lagun asko ditu behar duzunean lagundu egiten dizulako, eta ia beti umore onez dagoelako.

Oso pertsona berezia da niretzat, eta, horregatik, nire estimua erakusten diot. Gauza atseginak eta zintzoak esaten dizkiot, eta bere urtebetetzean opariak egiten dizkiot. Harro nago gure laguna delako, eta niregatik gauza bera sentitzen duelako.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Umorea eta seriotasuna uztartuz, ikasleek azkenaldian barkamena zenbat aldiz eskatu duten eta zergatik idatziko dute, eta gauza bera barkamenik eskatu ez duten kasuetan. Horrez gain, norbaitengandik jaso dituzten barkamenak azalduko dituzte, edo jasotzea espero dutenak. Ondoren, barkamenen txapelduna aukeratu dute.
- Gurearen antzekoa den hizkuntza bateko abesti bat jarriko dugu. Ikasleak ulertzen dituzten hitz guztiak idazten joango dira. Abestia bi edo hiru aldiz entzungo dute, ahalik eta gauza gehien ulertzeko. Ondoren, idatzitakoak erakutsiko dute eta abestiaren esanahia eztabaidatuko dute, hau da, adierazten dituen ideiak eta sentimenduak.
- Ikasleek estimatzen duten gelakide bati oparixko bat emango diote. Ondoren, normalean egoten ez diren ikasle batekin parekatuko dira. 15 minutu elkarrekin pasatuko dituzte; denbora horretan, eskolako beste leku batzuetara joateko aukera izango dute.

ERABAKIAK HARTZEA



5. ZALANTZARIK GABE

Zerbait egin aurretik gogoeta egitea

Nire lagunek taldeko kapitaina izatea proposatu zidatenean, oso pozik sentitu nintzen eta ordu erdi inguru eman nuen nire familiari horren berri ematen.

Eskaintza onartu aurretik, ordea, nire erabakiak ekarriko zituen ondorioetan pentsatzen hasi nintzen. Minutu gutxi batzuk geroago baietz esan nuen. Banekien denboraldian zehar entrenamendu guztietara joan beharko nintzela, eta zelaian eredu izan beharko nintzela.

Baina ohore bat zen niretzat, eta zeregin erraza, gainera, primerako lagunak ditudalako!



17. EZ IEZADAZU HORI ESKATU!

Norberaren balioen arabera jokatzea

Mikelek nire azterketa kopiatzen uzteko eskatu zidanean, hainbeste harritu nintzen, non ez bainuen erreakzionatzeko denborarik izan, eta eskatutakoa egin nuen.

–Badakit oso estututa zeundela –esan nion nebari azterketa eta gero–, baina orain ni naiz gaizki sentitzen dena. Ez nuen hori egin behar!

Izan ere, niretzat ongi ez dagoen zerbait egin berri nuen. Gainera, Mikel bere burua eta irakaslea engainatzen ari zen, eta hark ezingo zion bere arazoak konpontzen lagundu.



29. BIDEGURUTZEA

Geure kabuz aukeratzea

Beste askotan bezala, igande arratsaldean zer egingo genuen erabakitzeko ordua heldu zen.

Josuk toki batera joan nahi zuen, eta Elenari dibertigarriagoa iruditzen zitzaion beste batera joatea. Nahasita nengoen. Biak ziren nire lagunak, eta ez nekien noren alde egin.

Orduan, nire erabakia lagunaren eraginaren menpe zegoela konturatu nintzen. Neure buruari esan nion: «Mikel, zergatik ez duzu zure iritzia zuk nahi duzunaren arabera ematen?». Eta horixe egin nuen: hirugarren aukera bat bilatzea proposatu nuen, eta denen artean beste toki bat pentsatu genuen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleei hiru edo lau egoera jakinen aurrean zer egingo luketen galdetuko diegu: irakaslearen idazmahaiaren azterketako galderak aurkituko baliutze; eskolako desfileko modelo izatea proposatuko baliete; liburu bat, CD bat eta izozki baten artean aukeratu beharko balute. Erabakiak hartzeko kontuan izan dituzten alderdiak aztertuko ditugu.
- Ikasleek egin dizkieten proposamenen “lotsagarriak” deskribatuko dituzte: nork egin dizkien eta nola. Taldeka, ikasleek eskatutakoa egin duten egoerak antzeztuko dituzte, eta proposamenari uko egin dioteneakoak ere bai. Protagonisten sentimenduak azalduko dituzte.
- Hiru bikote boluntario eskatuko ditugu, BAI eta EZaren jolasa egiteko. Hiru proposamen on egingo ditugu. Bikotekide batek proposamenaren alde egingo du, eta besteak kontra. Denen artean, proposamenei uko egiteko modurik egokienak eta desagokienak zeintzuk izan diren eztabaidatuko dute.

BOTIKEN ERABILERA



6. ARGIBIDEAK

Errezetarekin hartzea

Azken egunetan ez nintzen ongi sentitzen. Gurasoei horren berri eman nienean, sendagilearengana eraman ninduten. Sendagileak aztertu egin ninduen, sintomei buruz galdetu zidan, eta, orduan, diagnostikoa eman zuen.

Ez zen larria: zenbait egunez atsedena eta sendagai bat hartzea nahikoa izango zen.

Errezeta egin ondoren, sendagaia nola eman behar zen azaldu zuen. –Nolanahi ere –sendagileak azpimarratu zuen–, irakurri erabilera-orrria eta ez eten tratamendua nahiz eta gaixoa hobeto sentitu.



18. ONDOEZ ARINA

Erremedio errazak baloratzea

Egun hartan ez nintzen oso ongi sentitzen. Tripako min pixka bat neukan, eta ez neukan ezertarako gogorik. Jolas-ordua bukatu bezain laster, irakasleari etxera joan nahi nuela esan nahi nion.

Irakasleak eskua bekokian jarri zidan eta sukar pixka bat neukala ikusi zuen. Orduan, aitari deitu zion, eta Daniri nirekin joateko eskatu zion.

Etxera iristean, aitari sendagairen bat emateko eskatu nion, baina berak etzateko esan eta bekokian oihal busti bat jarri zidan. Hurrengo egunerako guztiz osatuta nengoan.



30. AURPEGIA ETA GURUTZEA

Sendagaiekiko menpekotasuna ulertzea

Sendagai batzuk ez daude edozein pertsonarentzat eskuragarri.

Izan ere, zenbait botika kontu handiz eman behar dira, menpekotasuna sor dezakete eta. Horrek zera esan nahi du: sendagaiak hartzea ohitzen direnak haiek uzteko zailtasun handiak izan ditzakete.

Horregatik, osasun-agintariek zenbait botikaren erabilera mugatzen dute, eta farmazialariek errezetarik gabe ez dituzte saltzen, eta are gutxiago adingabeei.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

6. Etxean telebista, musika-katea, garbigailua, etab. duten ikasleei eskua altxatzeko eskatuko diegu. Ondoren, tresna horien argibideak irakurri dituzten galdetuko diegu. Argibideak irakurtzeak duen garrantzia azpimarratuko dugu, batez ere sendagaien kasuan. Izan ere, ez dakigu sendagai batek zer-nolako kaltea eragin diezagukeen.
18. Ikasleek etxeko erremedioei buruzko informazioa bilduko dute (buruko mina, tripako mina, sukarra, sudurreko kongestioa, etab. sendatzeko), eta, gero, gelara ekarriko dute.
30. Osasun-arloko pertsona bat (farmazialaria, erizaina, etab.) eskolara gonbidatuko dugu, medikazioari buruzko oinarritzko arauak azal ditzan. Ikasle bakoitzak hark esandakoaren laburpen bat egingo du eta azaldu egingo du.

OHITURA OSASUNGARRIA

ALKOHOLAREN KONTSUMOA



7. EZTA TXANTXETAN ERE!

Alkohol gehiegi edateari uko egitea

Gabon Zahar eguna gure festarik gogokoena da. Egun horretan ez da ezer falta: oporrak, kaleetan zalaparta, denentzako opariak... eta alkohola, alkohol gehiegi.

Familiarekin oso ongi pasatzen dugu. Mahaiaren inguruan bilduta berriketan egiten dugu, kartetan jolasten gara eta abestiak kantatzen ditugu. Heldu batzuek, ordea, gehiegi edaten dute eta gogaikarri bihurtzen dira; batzuetan, haurroi alkohola probatzera gonbidatzen gaituzte.

Baina guk ez dugu gonbidapen hori onartzen; badakigu alkoholarekin ezin dela jolastu.



19. TRAGO SOBERA

Alkohol gehiegi edatearen ondorioak ikustea

Giza gorputzeko organoak eta beren eginkizunak ikasten ari ginela, alkohol gehiegi edateak organo horietan eragiten dituen kalteak aztertu genituen.

Irakasleak poster bat erakutsi zigun; garuna, bihotza, digestio-aparatua eta gibela dira alkoholak gehien kaltetzen dituen organoak.

Alkohola menpekotasuna sor dezakeen droga bat da, eta hori gertatzen denean, osasunari izugarritzko kaltea eragiten dio. Eta bizikidetzari ere bai.



31. LAGUN TXARRAK

Alkohol gehiegi edatea istripuekin erlazionatzea

Etixerako bidean gindoazen, egun osoa mendian igaro eta gero. Bat-batean, polizia batek autoa errepide ertzean gelditzeko adierazi zion aitari.

Poliziak odoleko alkohol-maila neurtzen duen tresna batean putz egiteko eskatu zion. Minutu batzuen buruan, berriro bidean geunden; aitak badaki gidatzera joanez gero, alkohola ez dela lagun ona. Kontrol haren helburua pertsonak alkoholaren eraginpean gidatzen dutenetatik babestea zen. Arduragabe horiek pertsona askoren bizitza arriskuan jartzen dute.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Alkoholak ospakizun familiarretan duen presentzia aztertuko dugu: inoiz alkoholik eskaini al dieten, norbaitek gehiegi edaten duen...
- Ikasleek epaiketa bat antzetzuko dute. Bat defentsarako abokatua izango da, beste bat fiskala, beste bat akusatua (alkohola), beste bat epailea, beste batzuk lekukoak eta gainera-koak ikusleak. Bakoitzak bere rola ahalik eta hobekien antzetzuko du.
- Asteleheneko egunkarian trafiko-istripuetan hildako edo zauritutako pertsonen kopurua zenbatuko dugu. Ikasleek zergatiak aztertuko dituzte, istripua izan duenaren adina, istripu mota (gehiegizko abiadura, bidetik irtetea, aurreratze desegokia...) eta gertatu zen ordua kontuan hartuz.

TABAKOAREN KONTSUMOA



8. ONGI ETORRI BIZITZARA

Nikotina menpeketasunarekin erlazionatzea

Nire amak bazekien tabakoa bere osasunari kalte handia egiten ari zela. Horregatik, baten baino gehiagotan erretzeari uzten saiatu zen, baina beti amore ematen zuen, nikotinak menpeketasun handia sortzen baitu.

Haurdun zegoela konturatu zenean, tabakoarekin zuen erlazioa kolpetik eteteko arrazoi are indartsuago bat aurkitu zuen.

Izan ere, bazekien zilbor-hestearen bidez umekiak amaren gauza onak zein txarrak hartzen zituela, eta bizitzara ongietorririk onena eman nahi zidan.



20. ADISKIDETASUN ZENTZUDUNA

Tabakismoa gaixotasunarekin erlazionatzea

Gero eta gauza gehiago dakizkigu tabakoaren kontsumoaren ondorio hilgarriari buruz, nahiz eta tabakoaren industria hori ezkutatzeko saiatzen den.

Zigarroen mundunak zenbait minbizi mota eragiten ditu; karbono monoxidoa gaixotasun kardiobaskularrekin erlazionaturik dago; eta nikotinak menpeketasuna sortzen du.

Bestalde, zenbat eta gazteago erretzen hasi, orduan eta aukera gehiago dituzu tabakoaren menpe egoteko. Beraz, lagun batek tabakoa eskaintzen badizu, zentzukoena hau erantzutea da: «Ez, eskerrik asko».



32. HILTZERAINO BORROKA

Promozioaren trikimailuez jabetzea

—Atera pistola, kemena baduzu- oihukatu zuen Danik—. Arratsalde hartan ere duela borrokatu ginen, elkarri desafiozko begirada bat bota ondoren. Beti egiten genuen, zine-kartel haren azpitik igarotzean.

Hala ere, bagenekien Mc.Laren delako unai hark zigarro-konpainia batentzat lan egiten zuela, eta bere helburua ez zela Mendebalde Urruna gogoraraztea, gu erretzera gonbidatzea baizik. Beranduago, egunkarian irakurri genuen gizon hura ez zuela pistoladun batek akabatu, tabakoak baizik, eta pena handia eman zigun. Zigarroak balak bezain hilgarriak dira.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek ezagutzen duten erretzaileraren bati gutun bat idatziko diote. Tabakoa uzteak ekarriko lizkioken onurak azalduko dizkiote, eta erretzeari uzteko arrazoiak ere bai. Gutunak, hitzez gain, marrazkiak ere izango ditu, eta ezingo dio hartzaileari gaizki sentiarazi.
- Arbelean pertsona baten adina 0 urtetik 25 urtera arte irudikatzen duen zutabe bat marraztuko dugu. Ondoren, boluntario batzuk eskatuko ditugu “adin egokiaren” lehiaketan parte hartzeko. Lehiakideek galdera hauei erantzungo diete: zenbat urterekin jaiotzen da pertsona bat? Zenbat urterekin hasten da ibiltzen? Zenbat urterekin ikasten du zakarkeriak esaten? Zenbat urterekin irteten da bakarrik kalera jolastera? Zenbat urterekin ez du nahi eskolara joan? Zenbat urterekin hasten da erretzen? Azkeneko galderan gure iritzia emango dugu. Irabazlea inoiz erretzen ez hastea hobe dela erantzuten duena izango da.
- Ikasleek, binaka, tabako-paketeen bi aldeetan jartzeko mezu itsaskor bana idatziko dute. Erretzaileei beraien inguruko jendeari kalterik ez egiteko eskatuko diete, eta beren buruari egiten dioten mina saihesteko. Mezuak laburrak eta sortzaileak izango dira.



9. DENAK OPORRETAN

Bizikidetza baloratzea

Familia osoa une hura iristeko irrikitan zegoen. Ikasturte luzea azkenean bukatua zegoen, eta bi hilabeteko oporrak genituen aurrean, emozioz beteak. Atsedena hartuko genuen, mendira edo hondartzara joango ginen eta oporretako lagunekin elkartuko ginen berriro.

Gurasoek ere oporrak hartuko zituzten, eta elkarrekin denbora gehiago egoteko aukera izango genuen. Gurasoekin hitz egitea eta jolastea izugarri gustatzen zitzaidan. Oporrek zeukaten hoberena zen.



21. ONDORIOAK SUFRITU

Lo-orduen garrantziaz jabetzea

–Ez dizut berriro deituko; eskolara berandu iritsiko zara– oihukatu zidan nire anaia Danik komunetik.

Goiz hartan ere asko kostatu zitzaidan ohetik altxatzea. Logura handia nuen, aurreko gauean ohi baino beranduago oheratu bainintzen.

Seguruenik, egun hura gogorra egingo zitzaidan. Gelan galduago sentituko nintzen eta lagunekin jolasteko gogo gutxiago edukiko nuen. Nahiko atsedena ez hartzeak ondorioak dakartza beti.



33. AUKERA BERRIAK

Ariketa fisikoa osasunarekin erlazionatzea

Joan zen ikasturtean, biok gauza bera egiten genuen asteburuetan.

Arratsaldearen zati handi bat telebistari begira edo bideojokoekin jolasean ematen genuen.

Baina auzoko mendi-elkartean sartu ginenetik gauzak aldatu egin dira. Orain, asteburuetan ibilaldiak egiten ditugu, eta urtean behin kanpaldia ere bai.

Gure begiralea oso atsegina da, eta mendiak maitatzen eta ingurumena zaintzen irakatsi digu.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasle bakoitzak bere azken oporrei buruzko idazlan bat egingo du, edo bere ametsetako oporrei buruzkoa. Kontaketan oporrek irabazi zuena edo irabaziko duena ere azalduko du.
- “Gau alaiak, goiz goibelak” atsoztza aztertuko dugu. Ikasleei beren adinean indarbertzeko zenbat lo-ordu behar dituzten azalduko diegu, eta ohitura batzuk hartzea ezinbestekoa dela azpimarratuko dugu.
- Auzoko edo udalerriko jolas, kirol edo kultur elkarteak eskolara gonbidatuko ditugu, ikasleak haietan sartzera anima ditzaten. Elkarteetako bazkide batzuek azalpenak emango dituzte.

ELIKADURA



10. ORTU OPAROA

Frutak eta barazkiak baloratzea

Aitak etxe aldameneko fruta eta barazki dendara bidali gintuen erosketa batzuk egiteko.

Beraren ustez, frutak eta barazkiak ezin dira inoiz falta erosketa-saskian, osasuntsu egoteko ezinbestekoak baitira.

Sagarrak, madariak, papaiak, melokotoiak, porruak, azak, tomateak, azenarioak.... Aukera handia genuen eskura, eta erraza izango zen gogoko genuen zerbait aurkitzea. Zukuek gain, entsaladak dira gure espezialitate hoberena sukaldean.



22. BATUKETAK ETA KENKETAK

Obesitatea eragiten duten faktoreak ezagutzea

Mikelek lagun asko zituen, eta arerio bakar bat: komuneko baskula.

Tresna hark Mikelek hain gogoko zituen esnegain eta txokolatzeko pastelxoak, jaten zituen litxarreriak eta hainbeste aldiz bisitatzen zuen merkataritza-guneko «otordu laster» guztiak zenbatzen zituen.

Danik, bere gerrikoaren luzeragatik adarra jotzen zion lagun onak, arazoa konpontzeko laguntza eskaini zion. Batuketa eta kenketetan oinarritutako estrategia erraza proposatu zion: kaloria gutxiago hartzea eta ariketa gehiago egitea.



34. ERABAKI GOZOA

Gozoki gehiegi ez jatea

Kiosko hartako gozokiak erakargarriak ziren Mikelentzat. Gusanitoek, gozokiek eta txokolatzeko palmerek bere jolas-orduetako asko eta igande arratsaldeak ezitzen zizkieten.

Aste bat lehenago bere diru gutzia bertan xahutu izango zukeen. Baina orain gauzak desberdinak ziren: azterketa medikoaren ondoren, pixka bat gutxiago pentsatzen zuen bere gustuetan eta zertxobait gehiago bere osasunean.

Izan ere, sendagilearen arabera, Mikelek kolesterol izeneko substantzia baten maila altuegiak zituen. Gainera, bere taldeko kamiseta gero eta estuago zeukan.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

10. Gurasoen laguntzarekin, haurrek egunero jolas-orduan fruta bat jan dezaten plan bat ezarriko dugu.
22. Ikasle bakoitzaren pisua taula baten bidez baloratuko dugu, garaiera eta sexuaren arabera. Gehiegi pisatzen dutenei aitabixi edo amabixi bat jarriko zaie; pertsona horrek ariketa fisiko gehiago egiten lagunduko die, eta kaloria asko duten elikagaien kontsumoa murrizten.
34. Egunean bost barazki eta fruta jatea komeni da. Zenbat gozoki jatea komeni ote da? Ikasleei galdera hori egingo diegu, eta denen artean gozoki gutxiago jateko moduak proposatuko dituzte.

SEGURTASUNA



11. DERRIGORREZKO LURRERATZEA

Zuhurtziagabetasunak identifikatzea

Ezinezkoa zirudien, baina Josu izan zen zuhurtziarik gabe jokatu zuena, larriki zauritzeko arriskuan egon zena.

Liburu hura hartzeko esku-eskailera erabili zezakeen, edo, bestela, aitari laguntza eskatu. Baina presaka zebilen eta ez zuen horrelakorik egin.

Axolagabeak arriskatzera erabaki zuen, eta abentura oso gutxigatik ez zen gaizki bukatu. Aste batez, ubeldura handi hark Josuri bere arduragabekeria gogorarazi zion.



23. ESKOLA SEGURUAK

Segurtasun-baldintzak baloratzea

Aurreko astean istripu larri bat gertatu zen jolastokian. Gertatutakoa zela eta, hilabete hartan «Eskolako segurtasun eta osasuneko azoka» antolatu zen, ikastetxe osoaren partaidetzarekin.

Zereginak taldeka banatu genituen, eta guri ate eta leiho guztien egoera egjazzatzea egokitu zitzaigun. Oso dibertigarria izan zen, detektibe-film batean bezala sentitu ginen. Izenburua «Hobe prebenitzea damutzea baino» izan zitekeen.



35. LAGUNA ETA ARERIOA

Babes-neurriak hartzea

Udalak patinajeko pista bat jarri zuen. Azkenean, hain gogoko genuen jarduera horretaz goza genezakeen, autoek harrapatuko gintuzten beldurrik gabe.

Udaleko langileek dena baldintza egokietan zegoela egjazzatu zuten, inork minik har ez zezan.

Aurrerantzean, minik ez hartzea gure esku egongo zen. Mikelek ukondokoak, belaunetakoak eta kaskoa jantzi zituen, eta zauritu ezina sentitzen zen. Elenak bere ekipoa urtebetetzean jasoko zituen opariekin osatuko zuen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

11. Ikasle bakoitzak istripu bat izan zuen edo izateko zorian egon zen egoera bat kontatuko du. Denen artean, egoera horiek saihesteko moduak aztertuko dituzte.
23. Ikasleek beren gorputza miatuko dute istripuren batek utzitako orbainen bila, eta gertatutakoa labur-labur azalduko dute.
35. Ikasleak taldetan banatuko dira, egiten duten kirolaren arabera. Denen artean, mina hartzeko arrisku handiena duten gorputzeko atalak zeintzuk diren esango dute, eta nola babestu behar diren.

HIGIENEA



12. JANARI-HIGIENEA

Janariaren higiena zaintzea

Janariaren higiena zaindu egin behar da. Bestela, osasunarentzat oso kaltegarria izan daiteke.

Hozkailua da janaria egoera onean mantentzeko tokirik hoberena, batez ere tenperaturek gora egiten dutenean.

Oraindik gogoan dut Josuk hain gaizki pasatu zuen uda. Erantzulea tortilla edo maionesa izan ote zen ez genuen inoiz argitu, baina ospitalera eraman behar izan zuten. Bere anaia Mikelek ere beheerakoa izan zuen, eta egun batzuk oso ahul pasatu zituen.



24. GURE ZERBITZURA

Komunak zaintzearen garrantziaz jabetzea

Eskolako egunkariaren arabera, haur batzuek ez zituzten eskolako komunak erabiltzen, nahiz eta gogo handia eduki. Komunera joateko gogoari eusten zioten etxera heldu arte, eta hori gorputzarentzat oso txarra da.

Arrazoieta bat komunen egoera kaskarra zen; izan ere, ikasleek beraiek hondatzen zituzten.

Eskola Kontseiluarekin hitz egin ondoren, komunak behar bezala erabiltzeko sentsibilizazio-kanpaina bat abiaraztea erabaki genuen. Gainera, komuna erabili ondoren eskuak garbitzea ezinbestekoa zela azpimarratu genuen.



36. IDEIA ARGIA

Eguzkitik babestea

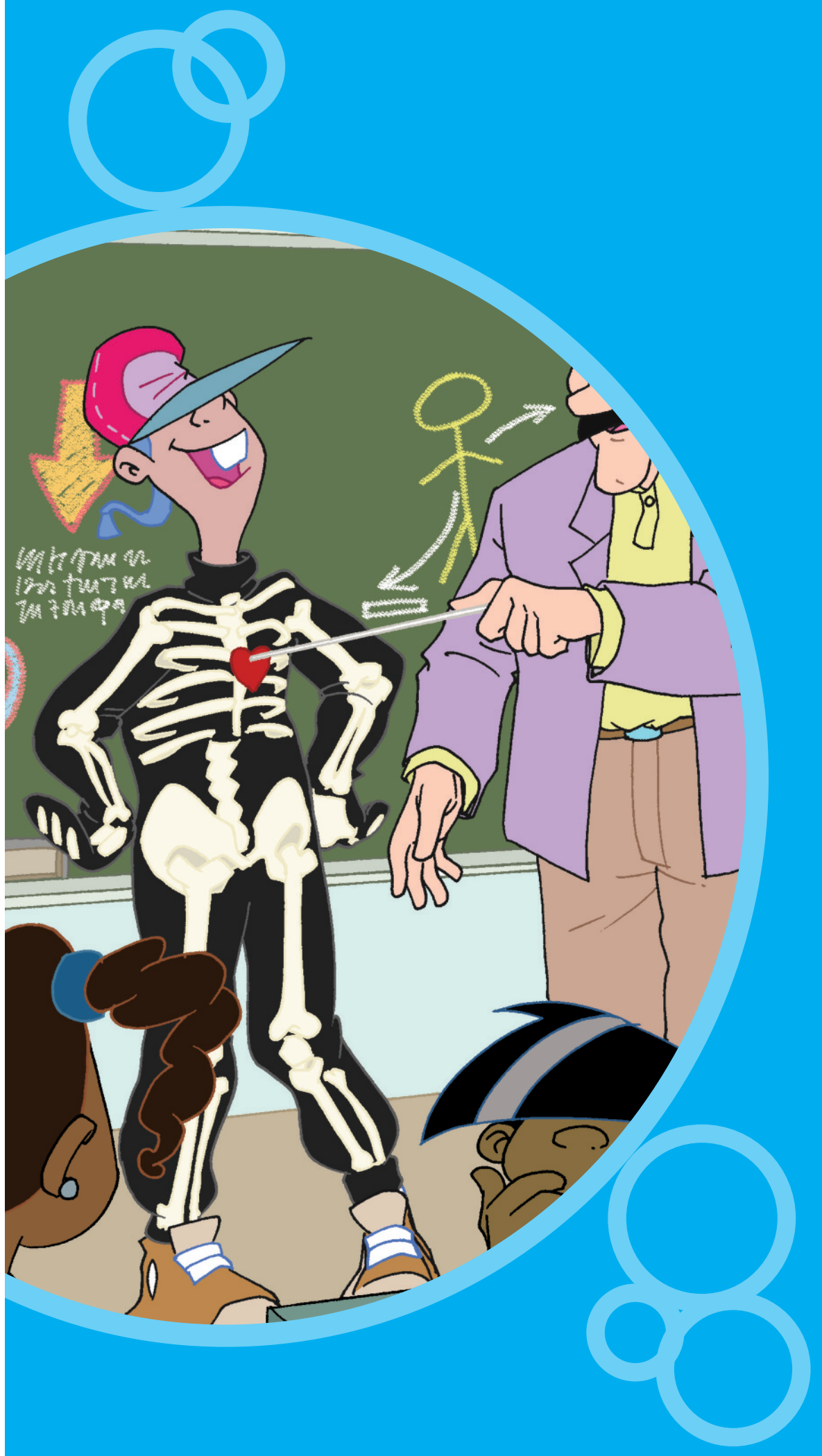
Igandean oso eguraldi ona zegoen eta hondartzara joan ginen, bertan primeran pasatzen dugulako.

Bandera berdea zegoenez, bainatzera joan ginen. Koltxoneta gainean olatuekin jolastu ondoren, gorputzean eguzkirako krema eman nuen berriro eta eguzkia hartzeko etzan nintzen.

Eguzkia mesedegarria da gorputzarentzat, baina larruazala behar bezala babesten ez badugu, gure etsairik handiena bihur daiteke, batez ere eguzkia egunaren ordu jakin batzuetan hartuz gero.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

12. Ikasleek hozkailurik ez zegoenean janaria nola kontserbatzen zen ikertuko dute. Etxetresna horren argibideak irakurtzeko eskatuko diegu, eta, bertan, janaria behar bezala gordetzeko.
24. Batzuetan, haurrek (neskek batez ere) eskolan komunera joateari uko egiten diote infekzioak saihestearren, instalazioak egoera txarrean daudelako. Pixari eusteagatik, ordea, giltzurrunak gaixotu egin daitezke. Zer egin dezakete eskolako haurrek eta irakasleek, komunek zerbitzu egokia emateko (higiena, intimitatea, ura, papera, etab.)? Taldeka, ikasleek hori guztia eztabaidatuko dute.
36. Gelara eguzkirako hainbat krema eramango ditugu, eta bakoitzaren babes-faktorea aztertuko dugu. Ikasleek eguzkia hartzeko modurik osasungarriena zein den eztabaidatuko dute.



OSASUNKUME

4. ALBUMAREN EDUKIAK

ARD.	TOPIKOA	FAMILIA	ESKOLA	KALEA
BIZITZARAKO GAITASUNAK	AUTO-ERRESPETUA	1 GURE PARTEZ Gurasoen aurrean ikusgai sentitzea	13 ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK Norberaren eskubideak defendatzea	25 POSITIBOKI Positiboki pentsatzea
	ERRONKEI AURRE EGITEA	2 SERIO HARTUAK Botereitsu sentitzea	14 ESKOLA ADISKIDETSUA Finkatutako helburuak betetzea	26 AURPEGIA EMAN Arazoei aurre egitea
	TENTSIOA KUDEATZEA	3 NIRE GORPUTZA NIREA DA Emoziok adieraztea	15 JOKOZ KANPO Tratu bidegabe bati aurre egitea	27 HAU LASAITUA Aldizka kirola egitea
	HARREMANETAN JARTZEA	4 DENAK BERDINAK Etxeko lanak banatzea	16 AULKIAN Bazterketa zer den sentitzea	28 GURE ERRITMORA Pubertaroa ezagutzea
	ERABAKIAK HARTZEA	5 EDUKI EDO IZAN? Berdinen presioari eustea	17 ZUREGATIK ETA GUZTIONGATIK Indarkeriaren aurrean erantzutea	29 IZENDATZAILE KOMUNA Adostasuna bilatzea eta lortzea
OHITURA OSASUNGARRIAK	BOTIKEN ERABILERA	6 KONTU HANDIZ! Botikina behar bezala erabiltzea	18 BATETIK BESTERA Kutsatzeak saihestea	30 PRODUKTU MIRARITSUAK Publizitatearekiko jarrera kritikoa izatea
	ALKOHOLAREN KONTSUMOA	7 BESTE MAHATS-ZUKUA Alkohola neurriz edatea zer den jakitea	19 LEKUZ KANPO Jarrera arduratsuak baloratzea	31 IZORRATZAILEA Alkohol gehiegi edateari uko egitea
	TABAKOAREN KONTSUMOA	8 AIRE GARBIA Tabakoarekiko menpekotasuna ulertzea	20 LEHENA ETA AZKENA Jarrera arrisksuak identifikatzea	32 KERIK GABEKO KIROLA Promoioari aurre egitea
	JARDUERA ETA ATSEDENA	9 OIHALA GORA Telebistatik gabe dibertitzen jakitea	21 ASTIALDIA Astialdia edukitzea	33 HIRITARRAK Auzoa hobetzen laguntzea
	ELIKADURA	10 SOLASALDIA ZOPAREKIN Otorduetan elkarrekin hitz egitea	22 ISLA ZEHATZA Anorexia mentala identifikatzea	34 NATURAL-NATURALA Nekazaritza ekologikoa baloratzea
	SEGURTASUNA	11 BESTE SALBAMENDU-JAKA Seguru bidaiatzea	23 GRABITATE INDARRA Istripuak saihestea	35 IKUSI ETA IKUSIAK IZAN Galtzadatik ibiltzen jakitea
	HIGIENEA	12 ONDASUN URRIA Dutxatzeko ohitura hartzea	24 JARRERA EGOKIA Jarrera osasungarrian esertzea	36 HIRI OSASUNGARRIAK Kutsadura murriztea

AUTOERRESPETUA



1. GURE PARTEZ

Gurasoen aurrean ikusgai sentitzea

Azkenaldian, gure lagunekin ahalik eta denbora gehien igarotzen saiatzen gara.

Batzuetan, gure gurasoak kezatu egiten dira taxilari eta kutzazain automatiko baten nahasketa bat izango balira bezala tratatzen ditugulako.

Baina badakite hori ez dela egia, beraiekin ongi pasatzen jarraitzen dugula. Gurasoei gure sentimenduak eta premiak azaltzen dizkiegu. Ulertu egiten gaituztela eta garen bezalakoak garelako maitatzen gaituztela sentitzen dugu; edozer gertatzen dela ere, haien laguntza beti izango dugula.



13. ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK

Norberaren eskubideak defendatzea

Irakasleak bizitzeko ezinbestekoak iruditzen zaizkigun gauzekin zerrenda bat egiteko eskatu zigun. Danik zera idatzi zuen:

maitasuna, elkar ulertzea, partaidetza, janaria, etxebizitza, eskolak, ospitaleak... Denok antzeko gauzak idatzi genituen.

Irakasleak orri baten goialdean «Haurren Eskubideak» idatzi zuen, eta atzealdean «Haurren Betebeharrak». Ondoren, orriaren bi aldeak betetzeko eskatu zigun.

«Betebeharren» zerrenda laburragoa irten zitzaigun, baina bestea bezain garrantzitsua zen. Besteen eskubideak errespetatu behar ditugu, eta gure eskubideak errespeta ditzaten eskatu behar diegu.



25. POSITIBOKI

Positiboki pentsatzea

Azken asteetan, Elena «zorionaren zerrenda» osatzen aritu da bere egunkarian. Egun bakoitza amaitzean, egun horretan zorionsu sentiarazi duten hiru gertakizun idazten ditu.

Lehenik, gustatu zaion maitasun-abesti baten letra idatzi du, eta bigarrenik, bere orrazkera berriarekin zein ongi sentitu den. Azkenik, matematikako irakasleak zorionak ematerakoan sentitu duen poza.

Elenak badaki egunean zehar gertakari guztiak ez direla atseginak izaten, baina gauza horiei buruz ez du lerro bat ere idatziko oraingoan.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

1. Ikasle bakoitzak bere amari edo aitari gutun bat idatziko dio, berarekin pasatu dituen unerik hoberekin gogorraziz: "Oso ongi pasatu genuen elkarrekin...". Gutunak hurrengo gurasoen bileran banatuko ditugu.
13. Ikasle bakoitzak haurren eskubideei buruzko orria irakurriko du, eta bere kasuan eskubideren bat betetzen ez den esango du. Ondoren etxean, eskolan eta auzoan dituzten betebeharrak idazteko eskatuko diegu. Erantzunak taldeka eztabaidatuko dituzte.
25. Haur bakoitzak zorionaren zerrenda idatziko du. Bakoitzak erabakiko du horretarako zer erabiliko duen (koadernoak, orriak...). Egunerok, gertatu zaion gauza positibo bat idatziko du. Ezin du orria inoiz zuri utzi.

ERRONKEI AURRE EGITEA



2. SERIO HARTUAK

Boteretsu sentitzea

Oso hunkituta geunden. Lehenengo aldia zen Danik eta nik bozketa batean parte hartzen genuela, eta egun berezia zen.

Auzotarrei parke berriari buruzko iritzia emateko eskatu ziguten. Oso auzi garrantzitsua zen auzoarentzat, eta bertako hainbat elkartek urteetan zehar lan handia egin zuten lursail hartan ezer eraiki ez zezaten.

Niri ere asko ardua zitzaidan parkeak izango zuen itxura, bertan ordu asko pasatuko nituelako jolasean. Baina garrantzitsuena helduek serio hartu gintuztela izan zen.



14. ESKOLA ADISKIDETSUA

Finkatutako helburuak betetzea

Gertatu aurretik, une hura xehetasun handiz irudikatu ohi genuen: udaletxeko langile bat gure eskolara etorri eta sarreran ohorezko plaka bat jarriko zuen.

Urtean zehar lan handia egin genuen amets hura egia bihurtzeko. Ez zen helburu erraza, baina lortzeko gai izango ginen; ezarritako plana jarraituko genuen, jo eta su.

Oso harro geunden geure buruarekin sinatutako hitzarmena bete genuelako, eta gure eskolak Osasuna Sustatzeko Eskolen Sarean sartzea lortu zuelako.



26. AURPEGIA EMAN

Arazoei aurre egitea

Danik arazo bat zeukan: ostrukari argazkia atera nahi zion... Baina burua lur azpian sartuta zeukan. Bera ez da, ordea, zailtasunei ihes egiten dietetakoa, aurre egiten dietetakoa baizik.

Danik oso ongi ezagutzen zituen pausoak, eta galdera hauei ordenean erantzun zien: zein da arazoa? Zeintzuk dira konponbide posibleak? Zer gertatuko litzateke konponbide bakoitzaren probatuz gero? Zein izango litzateke onena?

Azkenean, ostrukak burua atera zuen, eta Danik argazkia atera zion. Berak badaki arazo bati aurre egiten ez badiogu, ostruka bezala ezkutatu, arazoa ez dela desagertuko, okertu egin daitekeela.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

2. Gelan kontsulta bat egingo dugu, ikasleek gelako eguneroko bizitzan gauzaren bat aldatu nahiko luketen jakiteko.
14. Ikasleei Osasuna Sustatzeko Eskola bat zer den azalduko diegu, adibideak emanez, eta abian dagoen proiektu jakin baten prozesua aztertuko eskatuko diegu. Ikastetxe osoarentzat interesgarria den beste proiektu bat ezartzeko ideiak bilduko ditugu.
26. Ikasleei kasu hipotetiko bat azalduko diegu: ama batek bere haurra bidaltzen du ogia erostera. Bidean doala, haurrak diruarekin izozki bat erostea erabakitzen du. Haur horren lekuan egongo balira, zer esango liokete amari? Erantzun guztiak jaso eta eztabaidatu egingo ditugu, arazoa okertzen dutenak eta konpondu egiten dutenak aztertuz.

TENTSIOA KUDEATZEA



3. NIRE GORPUTZA NIREA DA

Emozioak adieraztea

Egun batzuk igaroak ziren parkekoa gertatu zenetik, eta ezin nuen hura burutik kendu; errudun sentitzen nintzen, eta oso lotsatuta.

Amak zer gertatzen zitzaidan galdetu zidanean, estu besarkatu nuen eta negarrez hasi nintzen.

Gizon batek nire gorputzeko atal batzuk ukitu zizkidala kontatu nion, eta oso gaizki sentitu nintzela.

Amak esan zidanez, edozein hurrek sexu-abusuak jasan ditzakete, eta batzuetan senideen aldetik ere bai. Nire gorputza nirea bakarrik dela azaldu zidan, eta hori errespetatzen ez duena arbuiatu eta salatu egin behar nuela.



15. JOKOZ KANPO

Tratu bidegabe bati aurre egitea

Oraingoan argi zegoen erru gutzia Nerearena zela, baina irakasleak biak jolas-ordurik gabe zigortu zituen. Dani oso haserre zegoen bidegabekeria harengatik, eta «irakasleak begitan hartu nau» esan zuen ahapeka.

Eguna amaitzean, ordurako lasaiago, Dani irakaslearengana joan zen eta gertatutakoa kontatu zion. Irakasleak barkamena eskatu zion, baina berak ere aitortu behar izan zuen gertatutakoari garrantzi handiegia eman ziola.

Daniren haserreak jokatu ezin izan zuen partidarekin zerikusi handia zeukan.



27. HAU LASAITUA

Aldizka kirola egitea

Larunbatetan, Elenak eta biok gimnasia egiten oso ongi pasatzen dugu, bere ahizparen zuzendaritzapean. Gorputz-hezkuntzako irakaslea da, eta beragan dena gustatzen zaigu: bere alaitasuna eta bizitasuna, eta bere sasoia, aldizka ariketa fisikoa egitearen emaitza.

Elenaren ahizpak dioenez, hazten dagoen gorputz batek zirkulazio, arnas eta lokomozio aparatuek garatuko dituzten funtzioak trebatu behar ditu. Gainera, izerdiak larruazala garbitzen du eta toxinak kanporatzen ditu.

Hori gutxi balitz, dutxatu ondoren ondo sentitzen naiz, batez ere egunean zehar kezkatuta ibili banaiz.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

3. Dado handi bat egingo dugu, eta alde bakoitzean sentimendu bat idatziko dugu (poza, tristura, etsipena, beldurra, haserre, errukia, etab.). Txandaka, ikasleek dadoa jaurtiko dute eta irtetan den emozioa noiz sentitu duten azalduko dute.
15. Binaka, ikasleek bi egoera antzetzuko dituzte: norbait bidegabe tratatu zuteneko egoera bat, eta norbaitek bidegabe tratatu zituenerako beste bat. Lehenengo kasuan, istorioa entzuten ari denak bidegabe tratatu zuen pertsonarena egingo du eta barkamena eskatuko du; bigarren kasuan, bidegabe tratatutako pertsonarena egingo du eta barkamena jasoko du.
27. Ikasleak bi taldetan banatuko ditugu: kirolen bat egiten dutenak eta kirolirik egiten ez dutenak. Lehenengo taldeak kirola egiteko argudioak emango ditu, beste taldeagan kirola egiteko gogoia pizten saiatzeko. Bigarren taldeak kontrakoa egingo du: kirolirik ez egiteko arrazoiak emango ditu.

HARREMANETAN JARTZEA



4. DENAK BERDINAK

Ettxeko lanak banatzea

Nire familian, ettxeko lanak ez zaizkio inori gustatzen. Ahal bagenu, robot bat erosiko genuke zeregin horiek guztiak egin ditzan.

Baina egun hori iritsiko ez denez, ettxeko lanak denen artean banatzen ahalegintzen gara, eta zeregin batzuk egiteko txandakatu egiten gara. Horri esker, inork ez du beste batek baino lan gehiago egiten, eta familiako kide bakoitzak autonomia eta astialdi gehiago dauka.

Asteburuetan, sukaldea denen artean jasotzen dugu eta, gero, egongelara joaten gara.



16. AULKIAN

Bazterketa zer den sentitzea

Beste jolas-ordu askotan bezala, bi taldeetako kapitainak nigatik lehian ari ziren. Bietako inork ez zuen nahi ni bere taldean egoterik.

Egoera hura ez zen atsegina, baina hainbeste aldiz errepikatzen zenez, ohituta nengoen. Argi neukan bizimodua ez nuela baloi bati ostikadak ematen aterako, baina patineteari zegokionez onenatarikoa nintzen. Horregatik ez nintzen hain gaizki sentitzen.

Hala ere, ni ez nintzen izango jolastu gabe geratuko zena. Baloia nirea zen!



28. GURE ERRITMORA

Pubertaroa ezagutzea

Eserlekuko bikote gaztea goxo-goxo zegoen elkar laztantzen, eta ez ziren ohartu nire lagunak egiten ari ziren parodiaz. Bestela, ikaratutako usoak bezala alde egin izango zuketzen.

Barre eta broma artean, gelan ere ikasle batzuk maitemindu egin ziren, gure gorputza aldatzen zihoan neurrian. Aldaketa batzuk ezin ziren begien bistan antzeman; beste batzuk lagunekin partekatzen ziren, sekretuan.

Denak hazten gindoazen. Bakoitza bere erritmora, eta aldaketak bere modura sentituz.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

4. Tailer batzuk antolatuko ditugu, ikasleek beste sexuko pertsonak egin izan ohi dituzten eskulanak ikasteko. Lortutako trebeziak erakusteko aukera emango zaie.
16. Gorputz-hezkuntzako eskolan edo jolas-orduan futbol partida bat antolatuko dugu. Taldeetako kideek ez dute kirol horri buruzko ezer jakingo. Taldeen izenak irudimentsuak izango dira; oso trebeak izan ez arren, taldekideek jolasteko duten gogoa islatuko dute.
28. Elkar musukatzen ari diren bikote batzuen argazkiak ekarriko ditugu. Erakusketa moduko bat egingo dugu, eta ikasleei argazkiei begiratzeko eskatuko diegu. Errotuladore batez, argazki bakoitzaren azpian nahi dutena idatziko dute. Ondoren, eztabaida piztuko dugu, galdera hauek eginez: bikoteak zer ari dira sentitzen? Zer behar da bikoteak egiten ari direna egiteko? Behar den hori ba al daukate? Inoiz horrelakorik egin al dute, edo gustatuko litzaieke egitea? Nork hartzen du aurrea musukatzerakoan?

ERABAKIAK HARTZEA



5. EDUKI EDO IZAN?

Berdinen presioari eustea

Amarekin kirol-denda batera joan nintzen, zapatila berri batzuk behar nituelako.

Oraingoan, zapatilak «markakoak» izatea nahi nuen.

Baina ama ez zegoen horrekin ados, eta eztabaida askoren ondoren, ez nuen nire nahia lortu.

Amak esan zidanez, zapatila horiek publizitateagatik ziren hain garestiak, eta guk ezin genuen dirua horrela xahutu.

Amak galdera hau egin zidan: nire lagunek nintzenagatik edo jantzita neramatzan zapatilen prezioagatik estimatzen ote ninduten. Gogoeta egin ondoren, amari arrazoi osoa eman nion.



17. ZUREGATIK ETA GUZTIONGATIK

Indarkeriaren aurrean erantzutea

Burua bihurtu nuenean, biak elkarrekin borrokan ari ziren. Danik ezin izan zituen gehiago jasan eskolako «harroputzaren» probokazioak eta indarkeria fisikoa. Mutil hura ikasturtearen hasieratik zegoen Dani zirikatzen.

Nik askotan esaten nion zuzendariarengana jo behar zuela, babesa jasotzeko eskubidea zeukala. Baina berak hori eginez gero koldarra zela aurpegiratuko ziotela erantzuten zidan, eta ez zuela nahi gauzak okertzerik.

–Ba zuk esaten ez badiozu, neuk esango diot; zure laguna naiz eta ez nago prest hau jasateko –esan nion nire zapiarekin ukondoko zauria biltzen nion bitartean.



29. IZENDATZAILE KOMUNA

Adostasuna bilatzea eta lortzea

Denen artean, guretzat garrantzi handiena duen balioa islatzen zuen hitz bat aurkitu behar genuen. Ez zen lan erraza izango, hitz eder asko esan genituelako: bizitza, askatasuna, justizia, berdintasuna, maitasuna...

Elenak esan zuen gure arazoak zerikusi handia zuela matematikako «izendatzaile komuna» delakoarekin. Mikelek «Bakea» hitza proposatu zuen. Pizza baten modukoa izango zen, eta bere osagaiak guk esandako hitz guztiak izango ziren.

Oraingoan ere, gure lagunak ideia aparta izan zuen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek kirol-denda bateko bost zapatila aukeratuko dituzte, merkeenetatik garestienetara, eta haien batez besteko prezioa kalkulatuko dute. Ondoren, kontsumitzailea behar baino diru askoz gehiago gastatzera bultzatzen duen presioa eztabaidatuko dute.
- Elkarri fisikoki eta hitzez erasotzen ari diren pertsonen hiru kasu hipotetiko aurkeztuko ditugu: senar-emazte batzuk; aita eta seme bat; bi lankide edo ikaskide. Zer egingo lukete egoera horietako bakoitza ikusiko balute, eta zergatik? Ikasleek emandako erantzunak hitzez hitz jasoko ditugu, gela guztiak eztabaida ditzan.
- Ikasleek herrialde honetan bizi garenak bat gatozen gauzak eta bat ez gatozenak idatziko dituzte. Zerk sentiarazten gaitu hemengoak eta ez beste nonbaitekoak? Galdera horren inguruan eztabaida piztuko dugu.

BOTIKEN ERABILERA



6. KONTU HANDIZI!

Botikina behar bezala erabiltzea

Txikiak ginenean, gurasoek botikina gure irismetik kanpo gordetzen zuten. Gaur, aitak bere edukia erakutsi digu: erredurentzako pomadak, analgesikoak, termometroa, desinfektatzailea, sukarkontrakoak, gaza esterilak, esparatrapua eta ezer gutxi gehiago.

Aitaren arabera, produktu horiek ezinbestekoak eta nahikoak dira min edo zauri arinak sendatzeko. Baina tratamendu bat jarraitu behar denean, sendagilearengana edo farmaziara jo behar dugu.

Orduan ere, behar ditugun dosiak bakarrik hartuko ditugu.



18. BATETIK BESTERA

Kutsatzeak saihestea

Ustekabean, eskolan zorrien bisita ezatsegina izan genuen. Segituan jabetu ginen arazoaz, ikasle batzuk denbora guztia buruan hazka egiten pasatzen zutelako.

Ohiko sistema martxan jarri zuten: zorriak aurkitzeko azterketa. Banaka-banaka irakasleak ilea miatu zigun. Denekin amaitu zuenean, dozena erdi ikasleri burua zorrien aurkako xanpu berezi batekin garbitzeko gomendatu zien.

Pedikulosia, hori baita gaixotasunaren izena, saihestu egin daiteke.



30. PRODUKTU MIRARITSUAK

Publizitatearekiko jarrera kritikoa izatea

Azkenaldian, amona telebistan iragartzen dituzten argaltzeko produktuak erosten dabil. Agintzen duten bezain eraginkorrak badira, laster gerria lehen bezain estua izango duela dio.

Produktu horien erabilera orriak irakurri eta gero, publizitate engainagarria besterik ez zela konturatu ginen.

Produktua erosiz gero, mirariak agintzen dituzte, baina kentzen dizuten gauza bakarra zure dirua da. Amona erraz konbentzitu nuen horrelakorik gehiago ez erosteko: aldi behin paseatzera joango ginela hitz eman nion. Bihotzarentzat ona izateaz gain, ibiltzeak kaloriak erretzen lagunduko dio.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Gurasoen laguntzarekin, ikasleek etxeko botikina berrikusiko dute; sendagai bakoitza identifikatu, iraungipen-datak aztertu eta botikinean falta diren gauzak berrituko dituzte.
- Ikasleei zerrenda bat emango diegu, eta kutsagarriak diren gauzak aukeratzeko eskatu. Zerrendan desordena, esamesa, poza, ezkortasuna eta abar sartuko ditugu. Ikasleek kasu bakoitzean erabili behar diren babes-metodoak edo moduak azalduko dituzte.
- Ikasleek osasunarentzako onak omen diren produktuen telebistako iragarkiak aztertuko dituzte hitzez hitz, haiekin lortzen omen diren emaitzak idatziz.

OHITURA OSASUNGARRIA

ALKOHOLAREN KONTSUMOA



7. BESTE MAHATS-ZUKUA

Alkohola neurritz edatea zer den jakitea

Amonak bere otorduetan baso bat ardo beltz hartzen du. Oso gutxitan edaten du baso bat baino gehiago, eta are gutxiago otorduetatik kanpo. Ardoaren usaina eta zaporea atsegin dituela dio, eta bere zirkulazioari mesede egiten diola.

Baina guri ez digu ardorik edaten uzten. Alkoholik gabeko mahats-zukua ematen digu, muztioa. Muztioak zapore gozoa du, eta oso osasungarria da, gure garapenerako ezinbestekoak diren elementu asko baititu.

Alkohola neurritz edateak helduei ez die minik egiten, baina haurrei bai.



19. LEKUZ KANPO

Jarrera arduratsuak baloratzea

Astlehenero, hedabideek asteburuko istripu ugarien berri ematen digute. Horietako askok heriotza dakarte, eta gidatu aurretik alkohola edan duten pertsonak eragiten dituzte.

Bide-hezkuntzako eskoletan motordun ibilgailuak gidatzea oso konplexua dela ikasi dugu. Gidariak aldi berean hainbat estimuluri erantzun behar diete, eta segundo-hamarren batzuetan erabakiak hartu behar dituzte.

Alkoholak prozesu horiek izugarri eragozten ditu, eta, horregatik, pertsona zentzudunek ez dute edaten gidatzera badoaz.



31. IZORRATZAILEA

Alkohol gehiegi edateari uko egitea

Joan zen ostiralean nire auzokoarekin gurutzatu nintzen; zeharo edanda zegoen lagun bati eusten zihoan, ez baitzen gai zutik egoteko.

Ez zen lehenengo aldia. Ia asteburuero gertatzen zen gauza bera. Auzokoa eta bere lagunak nazkatzen hasiak zeuden, mozkorraldi horiek asteburuak izorratzen zizkietelako.

Laguna asko estimatzen dute eta ez diote minik egin nahi, baina asko pentsatu ondoren, erabaki bat hartu dute: alkohola edaten hasten denean dagoeneko dibertigarria ez dela esango diote.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek beren senideei eta ezagutzen dituzten beste heldu batzuei *alkohola neurritz edatea* zer den galdetuko diete. Ondoren, erantzun guztiak bat datozen egiaztatuko dute.
- Ikasleei MADD siglen esanahia galdetuko diegu. Erantzun batzuk entzun ondoren, MADD Estatu Batuetako erakunde bat dela azalduko diegu. Bere siglek ingelesez *Amak mozkortuta gidatzearen aurka* esan nahi dute. Erakundearen helburuak hauek dira: jendeak alkoholaren eraginpean gidatzea eragozte, delitu larri horren biktimei laguntzea eta adingabeek alkoholik ez edatea.
Azkenik, ikasleei galdera hau egingo diegu: erakunde horrek edo antzeko batek kontratatuko bazintu, jendea edanda ez gidatzera gonbidatzeko, zein mezu asmatuko zenuke?
- Ikasleek alkohola edaten hasten den arte dibertigarria eta berezia iruditzen zaien norbaitengan pentsatuko dute.
Ondoren, lagun horri zer esango lioketen idatziko dute. Taldea, idatzitakoa egia bihurtzeko dauden aukerak aztertuko dituzte, eta horrek izan ditzakeen ondorioak.

TABAKOAREN KONTSUMOA



8. AIRE GARBIA

Tabakoarekiko menpekotasuna ulertzea

Gaur egun gogoangarria izango da, aitak bere azken zigarroa erreko duela erabaki baitu.

Amak erretzeari uztea erabaki zuenean, aita ere konbentzitzen saiatu zen, baina ez berak eta ez sendagileak ez zuten ezer lortu. Ama berriro ere usain eta zaporeez gozaten eta kirola egiten hasi zen, eta egunetik egunera osasuntsuago zirudien. Aita, orduan, toki irekietan erretzen hasi zen.

Orain tabakoa uzten saiaturiko dela dio, gurekin denbora ez ezik, espazioa ere partekatu nahi duelako. Ziur nago lortuko duela!



20. LEHENA ETA AZKENA

Jarrera arriskutsuak identifikatzea

Denbora mordo generaman tabakoak oso zapore ona zeukala entzuten, eta egun batean, jolas-orduan, probatzea erabaki genuen. Baina ez zen esperientzia atsegina izan. Ia ezin genuen kea irentsi, eta irensten genuenean, eztarria erretzen zigun eta, gainera, ezin genion eztulari eutsi. Goragalearen eta zorabioaren bidez, gure gorputzak kearen erasoari aurre egiten zion.

Harro geunden egindakoaz, baina tabakoarekin desengainatuta. Esperientzia haren ondoren, ezin genuen ulertu zergatik pizten duten batzuek bigarren zigarroa.



32. KERIK GABEKO KIROLA

Promozioari aurre egitea

Joan zen larunbatean automobilismo txapelketa batera joan ginen lehenengo aldiz. Autoak asko gustatu zitzaizkigun, eta baita bertan zegoen giroa ere.

Telebistan ikusi bezala, zirkuitu guztia txapelketa babesten zuen tabakomarkaren iragarkiez beterik zegoen. Baina gu gure idoloa ikustera joan ginen hara, eta beste guztiak ez zigun gehiegi axola.

Hala ere, egoera hura laster aldatuko zen; osasun-agintariek debekatu egin zioten tabakoaren industriari kirola kutsatzea.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasleek beraiek egoten diren eta jendeak erre egiten duen toki publiko itxien zerrenda bat egingo dute. Ondoren, dagokion agintaritzaren eskudunari horren berri emango diote.
- Erretzaileak diren bigarren hezkuntzako ikasleei inkesta bat egingo diegu, galdera hauekin: nork eskaini zien lehenengo zigarroa: Zer iruditu zitzaizen zigarroen zaporea: Zergatik jarraitu dute erretzen: Erretzearen abantailak eta desabantailak.
- Ikasleei galdera hau egingo diegu: tabakoak hil egin dezakeela zientifikoki frogatuta dagoenez, tabako-industriari beren produktu hilgarriaren biktimei kalteak ordaindu beharko al lizkieke?

JARDUERA ETA ATSEDENA



9. OIHALA GORA

Telebistarik gabe dibertitzen jakitea

Oporretan, gurasoek telebista gehiago ikusten uzten digute. Joan zen Aste Santua, ordea, desberdina izan zen, antzerkiari buruzko liburu bat aurkitu genuelako.

Hainbat egunez, egongelan gauza mordo bat egin genituen. Jantziak prestatu eta elkarrizketak entseatu genituen, eta, azkenik, guk sortutako lana antzeztu genuen senide eta lagunuen aurrean.

Inoiz ez genukeen pentsatuko telebistarik gabe hain ongi pasa zitekeenik... eta aste oso batez!



21. ASTIALDIA

Astaldia edukitzea

Gurasoek eta irakasleek guretzako hoberena nahi dute. Ikasturtea gainditzen laguntzen digute, eta etorkizunari begira ahalik eta prestakuntza hoberena ematen. Baina ez dute beti asmatzen, batez ere gure orainaz ahazten direlako.

Eskolatik irtetea, haur askok jarduera bat edo bi egiten ditugu, ikasteaz eta etxeko lanak egiteaz gain. Gure agendak irekitzen ditugunean, zaila izaten da lagunekin egoteko tarteren bat aurkitzea.

Helduek ulertu beharko lukete lagunekin jolastea dela gure astialdian gogokoen duguna.



33. HIRITARRAK

Auzoa hobetzen laguntzea

Zuhaitz Eguna zela eta, zuhaitzek hirien kutsadura eta edertasunarekin duten zerikusia eztabaidatu genuen gelan.

Aurreko ikasturtean, eskolarako bidean dagoen espaloian zuhaitzak landatu genituen lorazainen laguntzarekin, eta alkateak hitz ederrak esan zituen hurrei eta hiriari buruz. Harrezkero, zuhaitz-ilara hori gurea dela iruditzen zaigu. Primeran pasatzen dugu haiek zaintzen, eta gurekin batera nola hazten diren ikusten.

Hiriko beste gai garrantzitsu batzuetan ere parte hartzea gustatuko litzaiguke.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

- Ikasle bakoitzak, matxura batengatik etxean aste batez telebistarik gabe egongo balira zer gertatuko litzatekeen antzeztuko du.
- Ikasle bakoitzak, bere izena jarri gabe, astean zehar dituen tarte libreak idatziko ditu orri batean. Paperak jaso eta berriro banatuko ditugu. Ikasle bakoitzak egokitu zaion orriaren jabeari gomendioak emango dizkio denbora hori ahalik eta hobekien erabiltzeko (ez edozein modutara). Jarraian, paperak jaso eta bigarren aldiz banatuko ditugu. Gero, denak toki batean utziko ditugu, ikasle bakoitzak berea hartu eta egin dizkioten gomendioak irakur ditzan.
- Eskolan edo inguruetan hauren partaidetza eskuzabala eskatzen duten zeregin batzuk aurkituko ditugu, eta boluntarioak eskatuko ditugu. Ondoren, ikasleek zer lortu duten eta nola sentitu diren azalduko dute.

ELIKADURA



10. SOLASALDIA ZOPAREKIN

Otordueta elkarrekin hitz egitea

Igandeetako bazkaria oso berezia da Elena eta bere familiarentzat.

Egun horretan, Elenak gogokoen duen janaria jartzen dute: zopa. Elenari gehien gustatzen zaiona, ordea, ez da zopa, une horiek bere gurasoekin eta ahizparekin partekatzea baizik, eta, batzuetan, gonbidatuekin.

Beste etxe batzuetan telebista piztuta egoten da, eta mahaikideen arteko komunikazioa eteten du. Bere etxean, aldiz, hainbat gai buruzko elkarriketa alaiak egoten dira, eta behin baino gehiagotan zopa hoztu egin izan zaie.



22. ISLA ZEHATZA

Anorexia mentala identifikatzea

Adierazpeneko eskolan, ispiluaren aurrean nolakoak izatea gustatuko litzaikekeen antzeztu behar genuen.

–Oso gutxi jan arren, ez dut argaltzea lortzen, eta panpina hau bezain mehe egon nahi dut –esan zuen Elenak, bere pisuagatik kezkatuarena egiten.

–Ez al zara konturatzen hain mehe egoteagatik ahul eta triste zaudela? Zuk behar duzuna ogitarteko handi bat da, hazteko eta pozik egoteko. Argala egoteko jateari uzteak haurren hazkuntza normala eragozten du –erantzun zion Josuk, sendagilearena eginez.



34. NATURAL-NATURALA

Nekazaritza ekologikoa baloratzea

Gure aisialdi-taldearekin nekazaritzako ustiategi berezi bat bisitatu genuen. Ustiategia gure lagun batek zeraman. Oso neska gogotsua eta trebea da, eta berak azaldu zigunez, ez zeukan uzta izugarri handiak biltzeko asmorik.

Ez zegoen hori ingurumenaren eta kontsumitzaileen osasunaren kontura lortzeko prest. Berak nekazaritza ekologikoa egiten du, pestizida eta ongari kimikorik gabea.

Mikeli sagarraren zaporea oso gozoa iruditu zitzaion, ortu osasungarri horretako fruituak eskuratzeko lehian ari diren guztiei bezala.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

10. Ikasleek asteburuetan beren etxeetako otorduak nolakoak diren azalduko dute: etxeko guztiak elkartzen ote diren, ama mahaian esertzen den, irratia edo telebista piztuta edukitzen duten...
22. Ikasleei anorexikoa edo bulimikoa den senide edo pertsonaren bat ezagutzen ote duten gal-detuko diegu.
Kasu horiek eztabaidatu ondoren, bi kontzeptuak azalduko ditugu eta gaitasun horiek saihesteko ideiak bilduko ditugu.
34. Ikasleek beren inguruan norbaitek janari ekologikoak saltzen ote dituen ikertuko dute, eta arlo horretako pertsona bat elkarriketatuko dute.

SEGURTASUNA



11. BESTE SALBAMENDU-JAKA

Seguru bidaiatzea

Txikiak ginenean, gurasoek autoa martxan jarri aurretik segurtasun-uhala jartzeko esaten ziguten.

Kilometro asko egin ondoren, zera baiezza dezakegu: ibilgailu bat bat-batean gelditzen denean, barruan daudenak ezinbestez aurrerantz erortzen direla. Horregatik, istripuak askoz larriagoak izaten dira segurtasun-uhalik gabe doazenentzat.

Orain ulertzen dugu gurasoek zergatik deitzen zioten «salbamendu-jaka».



23. GRABITATE INDARRA

Istripuak saihestea

Mikel minutu batzuk lehenago gelan azaldu berri zigutena sentitzeko zorian egon zen: grabitazio unibertsalaren Legea.

Lege horren arabera, Lurraren zentroak gorputz guztiak erakartzen ditu bereganara, eta haien masa zenbat eta handiagoa izan, orduan eta indar handiagoa egin behar da eror ez daitezen. Eta Mikelek dezente pisatzen du! Zorionez, eskolako futbol-zelaiko atea lurrean finkatuta daude, eta gure lagunak grabitatearen kontrako borroka galduko balu, kalteak ez lirateke konponezinak izango.

Mikelek zortea izan zuen, beraren eta Lurraren zentroaren artean lurra baitzegoen... eta bere lagunak.



35. IKUSI ETA IKUSIAK IZAN

Galtzadatik ibiltzen jakitea

Etixerako bidean galtzadatik gindoazela, ilundu egin zuen. Egoera horretan ezinbestekoa da galtzadaren ezkerretik eta bata bestearen atzean joatea. Baina hori ez da nahikoa.

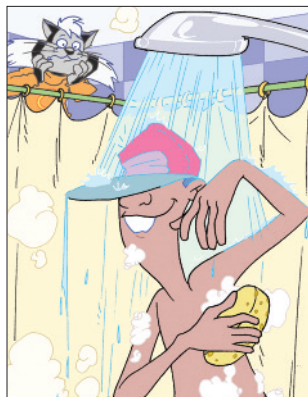
Arraroa dirudien arren, oinezko batek galtzada gauzez zeharkatzen duenean, autoen gidariak zailtasun handiak izaten dituzte pertsona hori ikusteko.

Hori dela eta, kontu handiz ibili behar genuen, eta gure arropen material distiratsurik ez zeukatenez, Mikelen linterna oso lagungarria izan zen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

11. Ausaz aukeratutako 10 ikaslek beren autoa nolakoa den azalduko dute: kolorea, tamaina, ate kopurua, uhal kopurua, bera non esertzen den, bidaiatzeko seguruak diren elementuak eta ez direnak, etab. Ondoren, segurtasun-uhala jartzeko ez dutenentzako zigorrei buruzko iritzia emango dute.
23. Ikastetxe barruan istripuren bat izan duten pertsonak (ikasleak edo irakasleak) gonbidatuko ditugu. Gertatutakoa zehatz-mehatz kontatzeko eskatuko diegu, eta istripua saihesteko egin zitekeena. Konponbide horiek ezartzen saiatuko gara. Jarduera honi izen bat jarri eta urtero errepika dezakegu.
35. Ikasleek besoko distiratsuak egingo dituzte, behar denean haiek jantzeko.

HIGIENEA



12. ONDASUN URRIA

Dutxatzeko ohitura hartzea

Ura katuek bezain gutxi dut gogoko, baina minutu batzuk lehenago aitak partida irabazi zidan.

Aitari esan nion ez nintzela bainatuko, ura ondasun urria zelako eta ni oso pertsona solidarioa nintzelako. Aitak barre egin zuen, eta esan zidan egunean zehar gorputzean hildako zelulak eta bakterioak pilatzen direla, eta usain txarra sortzen dutela.

Erantsi zuen nire kirol-zapatilen usaina jasan behar zutenekin izan behar nintzela solidarioa, eta bainuontzia bete beharrean hobe zela dutxa bat hartzea. Orduan ni barrezka hasi nintzen.



24. JARRERA EGOKIA

Jarrera osasungarrian esertzea

Irakasleak hezur-sistemari buruzko informazioa bilatzeko eskatu zigun, eta gure gorputz-jarrerei buruzko gogoeta egiteko.

Elenak bere lagunarentzat idatzia zirudien pasarte bat aurkitu zuen liburu batean: «Jarrera desegokiak saihestea komeni da; izan ere, hazkuntza-etapa batean denbora luzez jarrera horiek mantentzen badira, erosotasunari, errendimenduari edo osasunari kalte egin diezaiekete».

Mikelek, zertxobait minduta, erantzun zion gelan altuera desberdineko mahaiak eta aulkiak egon behar zirela, ikasle guztiak desberdinak ginelako.



36. HIRI OSASUNGARRIAK

Kutsadura murriztea

Lehenengo aldiz, familia guztia mendira joan ginen oporretara, hiriko arazoetatik ihesi.

Aste pare bat pasa genituen espazio irekietan, aire garbiaz eta lasaitasunaz gozatzen. Etxera itzuli ginenean, ordea, auzoa desberdina iruditu zitzaigun: zikin eta kutsaduraz beterik zegoen.

Opor haiei esker, hirietako auzoetan denak pilatuta bizi garela konturatu ginen, autoz, zarataz eta kutsaduraz inguratutik. Hori guztia oso txarra da osasunarentzat, eta auzoa hobetzen laguntzeko konpromisoa hartu genuen.

PROPOSATUTAKO JARDUERAK

12. Eskolako ikasle guztiei inkesta bat egingo diegu, galdera hauekin: asteen zenbat aldiz dutxatzen diren, ura edo zerbait gehiago erabiltzen duten, arropa (azpikoa barne) zenbat aldiz aldatzen duten, eskuak noiz garbitzen dituzten eta zerekin, eta mukiak kentzeko nolako zapiak erabiltzen dituzten.
Adinaren eta sexuaren arabera desberdintasunik ote dagoen aztertuko dugu.
24. Jarrerazko osasunean aditua den pertsona bat gonbidatuko dugu. Kontsultategi publiko moduko bat antolatuko dugu: ikasle bakoitzak telebista ikusten, irakurtzen, ikasten eta eskolan dagoenean nola esertzen den azalduko die besteei. Jarduerak izen hau izan dezake: “esadazu nola esertzen zaren, eta mina non duzun esango dizut”.
Ondoren, iragarkiak eztabaidatuko dituzte, eta bakoitzak “produktu miraritsu” bat asmatuko du.
36. Beren gurasoen laguntzarekin, ikasleek informazioa bilatu eta beraien ustez munduko hiru hiri osasungarrienak zeintzuk diren esango dute. Hiri bakoitzak izen hori merezi izateko dituen ezaugarriak aipatuko dituzte.

ESKER ONA

Edizio honen edukia **Osasunkumeren Sare Iberoamerikarrean** egindako lanaren ondorio da, eta ondokoen ekarpenak ere eskertu nahi dira: Carla Mella (Las Condes komuna, **Txile**), Julio Calzada (El Abrojo, Herri Hezkuntzako Institutua, **Uruguai**), Ligia Trujillo (Surgir, **Kolonbia**), Judith Salazar (Caminos, **Kolonbia**), Iván Darío Chahín (**Kolonbia**), Anibal Morales (Seamos, **Bolivia**), Jacobo Vargas (Vamos Fundazio Komunitarioa, Querétaro, **Mexiko**), Trina Carmona (Fé y Alegría, **Venezuela**), Isidro Espinoza (Ayuda Fundazioa, **Ekudor**), Leonel Dubón (Casa Alianza, **Guatemala**), Juan Francisco Díaz (Hezkuntza Ministerioa, **Kuba**), Marcial Pérez (Casa Abierta, **Errepublikan Dominikarra**), Valeria Scannone (Anpuy, **Argentina**), Carlos Caballero (Convivir Fundazioa, **Argentina**), Yanelyn Pérez (Cruz Blanca Panameña, **Panama**), César Villegas (Informet, **Peru**), Richard Irazusta (Anpa, **Frantzia**), Rosa Vidal, Maite Parrilla (Printzerriko Gobernu, **Andorra**), bai eta **Espainia**ko ondoko pertsonen ekarpenak ere: José Manuel Ania, Maite Blanco, Rosario Olmos, Ana Otero, Carlos Pinto, José Antonio García, Herminia Iglesias, Paula González (Asturiasko Printzerriko Gobernu), Josefina Arias (Oviedoko Udala), Valentín García (Gijoneko Udala), Belén Álvarez (Pola de Tenako Udala), Angelo Afonso, Elena Angulo (La Aldea de San Nicolás de Tolentinoko Udala), Biotza Izeta (Lanzaroteke Kabildoa), Javier Garrido (Agüimeseko Udala), Néstor Rodríguez (Terorreko Udala), Luis Contreras (Cartagenako Udala), Fermín Castiella (Nafarroako Gobernu), Elisa Ferrer (Aragoiko Gobernu), Erenia Barrero (Móstoleseko Udala), Isabel Matas (Fundacio Catalana de l'Esplai), Roberto Flores, Juan Carlos Melero, Jorge Melguizo (EDEX) eta M^a Teresa Cerqueira, Inguru Osasungarrien Unitateko burua, **Osasunaren Erakunde Panamerikarra –OEP–**



GIDA

Osasunkume Osasunerako Hezkuntza programa bat da, eta Osasunaren Munduko Erakundeak bultzatutako Osasuna Sustatzen duten Eskolak ekimenaren barruan dago.

EDEX sortutako programa hau gure herrian eta beste 15 herrialdetan aplikatzen da, bai gobernuen zein gizarte ekintzako erakundeen ekimenez, eta Hezkuntza eta Osasuneko politika publikoetan dago sartuta.

Lehen Hezkuntzako ikasleei (6-11 urte) dago zuzenduta, eta osasunean eragin handiena duen elementuetako batean jarduten du: bizitzako ohituretan. Ohiko irakasleen bitartekaritzarekin eta familien partaidetzarekin, ezagutza, jarrera, balio eta gaitasun psikosozialetan eragiten du.

Osasunkume testuinguru mota guztietan inplementatu da 1989tik aurrera, eta sari ugari eta nazioarteko aintzatespena jaso du. Egindako ebaluazioek diotenaren arabera, programa egokia da; era berean, ebaluazioek programa hau etengabe hobetzen lagundu dute, bai garapen kontzeptual eta metodologikoari dagokionez, bai oinarri dituen material didaktikoei dagokienez.

Material didaktiko horien artean, Bizitzaren Abentura telebista saioa dago. Hamabi atal ditu, eta honako topikoak lantzen ditu: autoerrespetua, erronkei aurre egitea, tentsioa kudeatzea, harremanak izatea, erabakiak hartzea, botiken erabilera, alkoholaren kontsumoa, tabakoaren kontsumoa, jarduera eta atsedena, elikadura, segurtasuna eta higieena.

Atal horiek Bizitzarako Gaitasunak eta Ohitura Osasungarriak taldeetan daude bilduta, eta DVD bitan daude aurkeztuta. Gainera, hezitzaileei zuzendutako Laguntza Gida ere eskaintzen da.