

GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko Hezitzaileak
- Bergarako Udal Kirol Zerbitzua
- Kale hezitzaileak
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkarteak
- Xipizaro Ludoteka

Maketazio eta inpresioa: KOH diseinu grafikoa
eta inpresio digitala

Egilea: Bergarako Udala
Gizarte Ongizateko
Prebentziorako zerbitzua
San Martín Agirre plaza, 1
20570 Bergara
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779182
E-maila: aloidi@bergara.net

aurkibidea:

4-5 orrialdeak: 0-5 urtera
TXIKITATIK DENETIK JATEN IKASTEA
Mireia Alberdi
Dietetika eta Giza Nutrizioan Diplomatuak

6-7 orrialdeak: 6-11 urtera
KIROLA: SEME-ALABEN
FORMAKUNTZARAKO OSAGAIA
Luis Mari Zulaika
EHUko irakaslea Jarduera Fisiko eta
Kiroletako. Zientzien Fakultatea.
Pedagogian Doktorea

8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK
Jose Ramon Fernandez
Psikologoa

10-11 orrialdeak: 12-18 urtera
ESKOLA PORROTA BIGARREN HEZKUNTZAN
Benjamin Atutxa
Eibarko Berritzeguneko Zuzendaria



Babesleak:

Jardun



Bergarako Udala

Herriko gaztetxoak, Kale Hezitzaileen ikuspuntutik



Kale Hezitzaileak

Bergarako Udalak Gizarte-Ongizate Departamentuaren bidez Kale Heziketa programa jarri zuen martxan 2005ko irailean.

Artikulu honetan Kale Heziketaren nondik norako nagusiak eta Bergarako gazteen errealitatea eskaini nahi dizkizuegu.

Gure lana 11-17 urte bitarteko gazteei zuzenduta dago. Adin tarte horretan gazteek denbora asko pasatzen dute etxetik kanpo. Kalea, beraz, gune hezitzaile garrantzitsu bezain pribilegiatua dugu. Kalean egoteak izugarritzko garrantzia du gazteen bizitzan eta bereziki gure lanean. Gazteen sozializazio, hezkuntza eta garapen prozesuan funtsezkoa dela uste dugu.

Gure lanean kalea, eta honek eskaintzen dituen aukera guztiak, ahalik eta gehien aprobetxatu behar ditugu. Gazteekin harreman zuzena eta naturala edukitzea saiatzeko gara, beraien espazio eta koadriletara hurbilduz. Gaztetxoak dira, beraz, beraien errealitatea ezagutzeko aukera paregabea eskaintzen digutenak. Eta, horrela, gazteen, desio, porrot, hutsune eta haserreak ailegatzen zaizkigu gurasoekiko, gurekiko edo herriko baliabideekiko, adibidez.

"Guretzat Bergaran ez dago ezer" aditzea ohikoa da gazteen artean. Eta guraso askok ere gauza bera esaten diguzue. Egia da adin tarte batentzat (13-16 urte) aukera ez dela handia eta gure iritziz Udalak herriko gazteei ekipamendu eta gune aproposagoak eskaini ahal dizkie. Hala ere, Kale ekintzak antolatzen direnean gazteen partehartzea baxua, eskasa da. Herriko gazteek ez dute partehartzeko ohitura eta, batez ere, 14 eta 16 urte bitartekoetan hautematen dugu jarrera hau. Eta bereziki nesken. Zergatik ote?

Gazteentzat erreferentzia gune bat falta da gure iritziz; gazteleku edo gaztetxoko bat, adi-

bidez. Horrelako baliabide bat herriko gaztetxo guztiei irekia egongo litzateke, beraien arteko harremana eta aisialdi hezitzailea bultzatuz. Akaso, ez litzateke gurasoak hainbeste ardurazten zaituztetan lokalentzat alternatiba posible bat?

Badira kezkatzen gaituzten beste hainbat gai. Gazteek kontsumoarekiko duten jarrera, adibidez. Gaztetxoek egunero diru kopuru handia erabiltzen dutela ikusten dugu. Merienda aitzakitzat harturik, arratsaldero litxakeria pila jaten dute, etxean prestatutakoa gutxietsiz eta dirurik ez dutenean inkonformismoa agertuz. Honetaz gain, euroak osasungarriak ez diren produktuetan gastatzen dituzte, gozokiak, tabakoa eta bestelakoetan. Ohitura hauek bere horretan dituzten arriskuekin.

Kontsumoaren gaiarekin jarraituz, mugikorren inguruan ere kezkatzeko jarrera antzematen dugu. Hau ezinbesteko tresna bihurtu da beraien arteko harremanetarako eta alderdi positiboak dituela ezin dugu ukatu. Baina askok ez dute horrela ulertzen eta hor dituzte mota guztietako pelikula eta argazkiak, mugikorra edukitzeak eskaintzen dien itxurakeria....etab. Mobilarekiko nolabaiteko menpekotasuna, informazioaren kontrol gabezia eta beste hainbat arazo agertu daitezkeela uste dugu.

Azken finean Bergarako gazteek gaur egungo gaztetxoen artean arruntak diren kezka, arazo eta interesak dituzte. Eta gu hor gaude, onerako eta txarrerako, beraien ikuspuntua kontrajartzeko eta gure esperientziak beraiekin eta zuekin elkarbanatzeko. Heziketa prozesua guztion erantzukizuna da. Azaldu dizkizuegun kezka, jarrera eta ilusioak aldatzea lan zail, gogor eta poliki egin beharreko dela badakigu eta aldatzeko epe luzean ematen direla gogorarazi nahi dizuegu...Animo!!



Jardun



Mireia Alberdi

Nutrizio eta giza elikaduran
diplomatua

TXIKITATIK DENETIK JATEN IKASTEA

Dagoeneko nahiko frogatua dago gure osasuna, maila batean, gure elikadura motari lotua dagoela. Eta nolako elikadura mota dugun (akatsak, gabeziak, gehiegikeriak, ...) epe luzera hainbat osasun arazo ere ekar diezazkigukeela.

Horregatik, azken urteetan garrantzi handia eman zaio umek txikitatik denetik jaten ikasteari. Jakin bada-kigulako txikitako ohiturak betirako ohitura bilakatu ahal izango direla. Eta horiek gure bizitzako lehen urte-etan ohitura osasuntsuak badira, helduak garenean "bizi aseguru" bezala joka dezaketela gure alde, gaixotasun batzuk izateko aukerak gutxituz.

0-5 urte tartean garapen fisiko eta intelektuala oso handia da. Eta elikaduran aldaketa nabariak eman beharko dira. Umea esnea soilik hartzetik elikadura garatu eta osoa edukitzera pasa beharko litzateke, denetik jatera.

Lehenengo hilabeteetan esnea izango da jaki bakarra, amarena

izango delarik hoberena.

Ondoren, pixkanaka janari berriak probatzen hasi beharko litzateke 1-3 urteko tarte horretan. Beharbada, gurasoentzako lasaigarria izan daiteke jakitea denek ez dutela eritimo berbera eta hori errespetatzen jakin beharra dagoela. Gainera, adin tarte honetan (1-3 urte) umeen hazkundera ez da horren azkarra eta, ondorioz, beraien apetitua murriztu egiten da, eta gose gutxi duten itxura ematen du. Baina ez da horrela, prozesu natural bat da. Beraz, askotan kantitateaz baino gehiago jaki eta testura desberdinak emateaz arduratu behar gara, jatekoak ahalik eta kalitate onenetakoak izateaz arduratuz. Kalitatea kantitatea baino hobe.

Ondorengo urteetan (3-5 urte) jateko ohitura egokiak sendotu behar dira.

Hala ere, hara hemen hainbat gomendio denetik probatzen edo jaten lagunduko dutenak.

Pazientzia eta konstantzia

Lehen hilabeteetan umea soilik esnearen bidez elikatuko da. Ondoren, pixkanaka-pixkanaka jaki berriak probatzera emango diogu. Ahalik eta lasaitasun handienarekin. Nahiz eta askotan ez den erraza konparazioak (besteek beti hobeto jaten dute) eta exigentzia maila (kantitate aldetik) direla medio.

Bestalde, gustuari dagokionez, jateko orduan, nahi gabe, umeei exigentzia maila altua ipintzen diegu. Jakiren bat ez badu gustuko, desesperatu egiten gara, baina hilabete batzuen buruan "nahiko" ona dagoela esaten digunean, berehala uste dugu guztiz bere gustukoa dela eta ez dugu onartzen hurrengoan umeak ez duela nahi esatea. Beraz, gogoratu behar dugu pazientzia dela, beharbada, estrategiarik onena. Horregatik, ez dugu amore eman-go. Behin eta berriro jaki desberdinak eskainiko dizkiogu (gustuko dituenak eta gorrotatzen dituenak ere bai). Puntu honetan, interesgarria da azpimarratzea ulertzekoa dela umeek zerbait berria probatzera ematen diegunean ipintzen duten erresistentzia. Arrotza egiten zaien zerbait ahoan sartu behar dute eta gainera irentsi. Ez da erraza. Beraz, akaso, beraien tokian jarri gaitzke eta lasaitasun osoz eta konstantzia handiz behin eta berriro jaki desberdinak eskaini.

Jaki berriak (fruta, adibidez) probatzera ematerakoan hasieran esnearekin nahastu eta pixka bat berotzen badugu, agian errazagoa egingo zaie. Bestela, beraientzat zapore berria da eta, gainera, hotza dago. Zapore eta tenperatura horren inguruan aurretik ez dute inongo erreferentziarik. Beraz, askotan, normala den moduan, ez dute nahi izaten hori jan.

Internet



Imitazioa

Urtebetetik aurrera (beti ere, gutxi gorabehera) umeak nagusiekin mahaian esertzeko gaitasuna lantzen hasi gaitezke. Familiako beste partaide baten moduan. Eta besteek jaten dutena probatzera eman.

Jatorduak lasai eta giro atseginean egitea oso garrantzitsua da: familia guztia mahai inguruan eserita eta patxadaz, eguneko jatordu garrantzitsuenak egiteko. Hori dela eta, telebista aurrean jatorduak egiteko ohitura ez da egokiena, familiaren barneko komunikazioa eta lasai giroa eteten duelako.

Umeak, oso txikitatik, ikasteko prest azaltzen dira eta, gauza bakoitzaren zergatia adierazten badiegu, askoz errazago onartuko dituzte betebeharak.

Era berean, gogoratu behar dugu umeek imitazioaren bidez ikasten dutela. Horregatik, berebizikoa da guraso, aiton-amona edo zaintzaileek emango dioten eredu.

Askotan, zer ikusi hura ikasi.

Menu bakarra jatordu bakoitzeko

Familian gurasoek erabaki beharko lukete beraien seme-alabei zer den gehien komeni zaiena, eta ez umeek.

Gaur egun etxe askotan bazkariak eta afariak jatetxe bateko menuak dirudite, plater desberdinak familiako bakoitzarentzat. Horrela, gaur egungo umeek beraiei gehien gustatzen zaizkien jakiak bakarrik dituzte euren dietan, beste elikagai eta jaki asko albo batera utzita. Horregatik, menu bakarra egoteak badu bere garrantzia. Gogoratu behar dugu

jatorduak une ahalik eta lasaiena izan behar duela. Eta janariak ez duela zertan izan "borrokarako" edo "istilutarako" gaia. Orduan, zer egin haur batek jaki bat ez duela nahi esaten digunean? Beharbada, modu egoki bat, jatekoak eskaintzean datza. Umeak argi eduki behar duena da denetik **probatu** behar duela, koilarakada bat, behintzat, jan beharko duela, nahiz eta plater guztia ez bukatu. Baina, era berean, oso garbi gelditu behar duena da, beste ezer ere ez duela izango, beste moduan jan beharko duela (patologiak salbu, noski). Ez dela berarentzat beste ezer prestatuko. Eta hori umeari jaten ematen dioten pertsona heldu guztiek izan behar dute argi. Bestela, umeak azkar ikasten du norekin jan eta norekin ez.

Plangintza:

Idea baliagarri izan daiteke menuak planifikatzea. Horrela, bat-batekotasuna alde batera utzi eta denbora, dirua eta buruhausteak aurreztuko ditugu.

Saiatu gustuko dituzten jakiak probatu gabe dituztenekin konbinatzen. Horrela, beraiei ere errazagoa egingo zaie. Askotan barazkiak eta entsaladak izaten dira arazo gehien ematen dituztenak; beraz, plater oso bat eskaini beharrean guarnizio bezala eskaini daitezke, koilarakada txiki bat.

Jatorduetatik kanpo jaten dena ere adostu daiteke. Lehenengo urteetan litxarkeriak saihestu beharko genituzke, azukre, gatz eta aditibo kantitate handiak dituztelako. Eta beraien osasunerako kaltegarriak izateaz aparte, jatordu garrantzitsueterako gosea gutxitu egiten diete.



Internet

Esta comprobado que la alimentación de una persona está estrechamente ligada a su salud. Por eso es importante que desde pequeños aprendamos a comer lo más saludable, y para ello, variado posible. Hay que recordar que para que un niño/a coma sano, no es necesario que coma grandes cantidades. Sino que tenga una alimentación variada.

¿Pero como conseguir que coman de todo? Una de las grandes claves es la más difícil, paciencia. Es importante ofrecerle distintos alimentos, sabiendo que no siempre los va a aceptar. Por eso tenemos que tener la firmeza y la constancia de no tirar la toalla y seguir ofreciendo alimentos de todo tipo. A partir del año de edad, el niño/a se puede ir incorporando poco a poco a la mesa. Para que pueda ir probando distintos tipos de alimentos. La hora de la comidas principales es importante hacerlas en familia y en un ambiente agradable. Para que no se haga tan pesado podemos planificar los menús semanales, así nos ahorraremos tiempo, dinero y quebraderos de cabeza. Y si ponemos en una misma comida alimentos que les gusten con otros que "tragan", a lo mejor se les hace más llevadero.



Jardun



Luis Mari Zulaika Isasti

EHU-UPVko irakaslea
Jarduera Fisiko eta Kiroletako
Zientzien Fakultatea
Pedagogian doktorea

KIROLA: SEME-ALABEN FORMAKUNTZARAKO OSAGAIA

Udako oporrak gainean ditugu. Denok irrikaz desiratutako eta merezitako garaia, urtean zehar pilatutako nekeak eta arazoak atzean uzteko une egokia. Baina indarberitze hori era askotakoa izan daiteke. Hemen zure seme-alabentzako aisialdirako aukera merke, osasungarri, erakargarri eta hezitzailea aurkeztuta gatzokizu: KIROLA (eta oro har jarduera fisikoa).

Haurrak aspalditik daude oporren zain, ikasturteko errutinatik ihes egin nahi dute eta denbora libreza izan behingoz, atsedena hartu, deskonektatu, erlaxatu, bai fisikoki baita mentalki ere. Zenbait haurrentzat alferkeria, asperdura eta denbora galtzeko tarteak bihurtu ohi da: telebista, joku elektronikoak, ohean gelditzea... (hain zuzen ere, gorputzak biologikoki inoiz baino mugimendu behar handiagoa duen garaian). Garbi izan behar dugu ideia bat: "aisialdia ez da ezer egin gabe egotea, gustuko duguna egitea baizik".

Bereziki adin hauetan garrantzitsua da bizi-estilo aktiboa izatea: hau da, kirola edo jarduera fisikoa egin; desplazatzeko modu aktiboez baliatu

(oinez, bizikletaz...), eta jolas dinami-koak praktikatu (harrapaketa, ezkutaketa...). Izan ere, onura ugari eragiten ditu jarrera horrek. Besteak beste ondorengoak:

Oro har, osasuna eta bizi-kalitatea hobetzen du (gainera aparatu guztietan du eragina). Onura fisikoez gain (gorputzekoak) psikologikoak ere nabarmenak dira (agresibitatea, estresa, afektibitatea...) bai eta sozialak ere.

Hezurak hazten laguntzen du, bai luzeran, bai eta sendotasunean ere, (mineralizazio prozesua eta dentsitatea handituz). Ondorio hau oso garrantzitsua da, behin 30 urtez geroztik parametro horiek hobetzea ezinezkoa baita. Horregatik esan ohi da haurtzaroko kirol jarduera hezur-errentzat aurrezte-plan baten antzekoa dela, kalitatezko geroa ziurtatzen digula, alegia.

Gizentasuna saihesten laguntzen du, kaloriak erretzen dituztelako, gehiegizko kiloak pilatzeko aukerak murriztuz. Garrantzitsua da adin hauetan arazo honi aurre egitea, izan ere orain gantza (koipea, grasa) pilatze-

ko zelula berriak sortzen dira; heldutasunean berriz, ez dira gehiago sortzen, daudenak gehiago gizendu baizik. Haurtzarokoan gizona izan den haurrak erraztasun handiagoa izango du helduaroan ere hala jarraitzeko (zelula adiposo ugari dituelako).

Gorputza modu orekatuan hazten laguntzen die gure seme-alabei. Jolastu eta mugitu egiten den haurrak muskuluak ere lantzen ditu. Giltzadurak babestuagoak izango dituzte edozein motatako istripuen aurrean (erorketak, bihurrituak, kolpeak...). Gorputzeko organoak eutsi, babestu eta pisuaren banaketarako ere ondorio positiboa du.

Zirkulazio aparatua nabarmen hobetzen du: bihotza sendagoa dugu, arteriak eta benak zabalagoak eta malguagoak, kapilarizazioa garatuagoa, odola "meheagoa" eta aberatsagoa, oxigeno gehiago garraiatzen dute, muskuluek errazago jasotzen dute oxigenoa,... Kontuan izan multzo honetako arazoak direla ugarinak aurreratutako gizarteen eta aurrikuspena gorantz doala hurrengo hamarkadetarako. Gainera, neurriak hartzen haurtzarokoan hasi behar da.

Arnasa hartzeko ahalmena hobetzen du. Izan ere, besteak beste, biriketako bolumena handitzen da, bai eta albeolo kopurua ere eta toraxeko (bularreko) muskuluak garatu ere. Ondorioz bihotza eta hainbat organok lana neke gutxiagoz egingo dute.

Immunologi sistema garatuagoa izango duenez, gaixotasunei aurre egiteko gaitasun hobea izango du. Digestioa errazago egingo du. Lo eta, oro har atsedena, errazago hartuko du.

Era berean, onuragarri izango du lagun berriak egiteko eta besteekin hobeto konpontzen ikasteko, harremanetarako beharrezkoak diren trebetasun sozialak garatuz eta bere sozializazioa erraztuz. Gogoratu

Jardun





Jardun

eremu soziala osasunaren barnean ulertzen dela gaur egun.

Bere heziketa-prozesuan lagunduko dio, pertsona zuzen gisa hazten. Kiroltasunean gizalegezko portaerak ikasiko ditu; talde-lanerako eta elkarlanerako gaitasuna hobetuko du; arauak, kideak, arduradunak errespetatzen ikasiko du; hartutako konpromisoak erantzukizunez betetzen; eta oro har bizitzarako baliagarriak izango dituen balio positibo ugari eskuratuko ditu.

Onura horiek guztiak jasotzeko ordea, kirol-jarduera horrek ezaugarri batzuk izan beharko ditu. Hau da, kirolak, berez, edozein modutara burututa ez ditu beti lortzen aipatutako ondorio positiboak. Haurtzaroko kirolak onura fisiko eta hezitzaile hauek parte hartzaile guztien ziurtatzeko izan beharreko baldintzen artean 2 nabarmenduko ditugu:

Antolaketa duen ikuspegia edo helburua. Garai batean haurtzaroko kirola gaitasun apartekoak detektatzeko baliabide gisa ulertzen zen, gerora gutxi horiek goi-mailara iritsi zitezten. XXI. mendean hiritar guztien bizi-estilo aktiboak sustatzeko tresna moduan ikusten da, ordea, beraien bizi-kalitatea hobetze aldera. Era berean, antolaketa honek ahalbidetzen du gerora maila gorena dutenek goi errendimenduan jarrai dezaten.

Haurtzaroen haurren garapen psikomotorea bere osotasunean jorratu beharko da. Kirol eta jarduerak desberdin ugari landu beharko ditu hasiera batean. Oinarrizko trebetasun motore guztiak ondo landuta izateak oinarri sendoa emango die etorkizunerako. Modu honetan garapen orekaturako zutabeak bermatzen dizkiogu etorkizunari begira. Kirolari hori gai izango da aurrerantzean edozein jarduerara egokitzeke. Beranduago bakoitzak aukeratuko du zein espezialitate jorratu nahi duen.

Jakin behar dugu helduaroan ohiturak aldatzea oso zaila dela, horregatik da garrantzitsua haurtzaroen hasiera bizi-estilo eta usadio egokiak lantzen. Ikusita, bada, zein aukera duten gure seme-alabek osasuna hobetzeko, harremanak hobetzeko, hezteko eta ohitura positiboak eskuratzeko, lagun diezaiegun modu arduratsuan. Denborak eskertuko digu.

BIBLIOGRAFIA

Zulaika, Luis Mari eta Muñoa, Maite (editoreak) (2002).

30 ARRAZOI KIROLA EGITEKO.

Ariketa fisikoaren onurak osasunean.

Zulaika, Luis Mari (editorea) (2004).

25 ARRAZOI KIROLA EGITEKO.

Onura psikologikoak, sozialak eta balio hezitzaileak.

Es muy importante que inculquemos hábitos de ocio y estilos de vida activos a nuestros hijos/as de estas edades. Sobre todo por tres motivos: es muy difícil modificar patrones de conducta en la edad adulta, muchos problemas de salud que afloran en la edad adulta vienen desarrollándose desde estas edades y hay procesos del organismo que solo pueden desarrollarse de ese modo específico en estas edades.

Se enumeran algunos de los numerosos beneficios que origina la práctica deportiva a nivel físico, psíquico y social: mejora la salud y funcionamiento de todos los aparatos del organismo, el desarrollo de los huesos, previene la obesidad y todos los problemas derivados, mejora la circulación sanguínea evitando sus riesgos asociados, mejora la respiración y el sistema inmunológico. Además le ayuda a mejorar sus habilidades sociales y desarrollar valores positivos y educativos.

Pero para ello será importante que la actividad se plantee con objetivos educativos para todos sus participantes (y no sólo competitivos y de rendimiento para los mejores dotados), y que incluya actividades variadas sin limitarse a una única especialidad deportiva concreta en estas edades.

GURASOEN GALDERAK

Jose Ramon Fernandez

(Psikologoa, Psikologia konduktualeko kabinetea)
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939



1) Gure semea lehen hezkuntzako lehen mailara igaro da aurten. Irakaslearekin hitz egin du, eta esan dii semeak ez duela arazorik izango, baina txikia zenetik, ikasketak garrantzitsuak direla eta ikasi egin behar duela irakatsi nahi izan diogu. Nola indartu dezakegu ikasketa, gehiegizkoa izan gabe?

Egunero-egunero pixka bat lan egiteak ikasteko ohitura sortzen laguntzen du, eta horrez gain, oinarrikoa da haur eta ikasle arduratsu izan dadin. Haurrei txikitatik eskatu behar zaizkie zenbait erantzukizun –esaterako, beren jostailuak eta arropa biltzea–, eta erantzukizunak, pixkanaka, eskola-eremuan orokortu.

Eskolako lehen urteetan, hezitzaileek hau proposatzen dute: gurasoek seme-alabei laguntzea lana planifikatzen, lana nola egin aurreikusten eta lana baloratzen. Haurrak haziz doazen heinean, bakarrik utzi behar dituzte beren gelan, baina lan egiten duten bitartean, haiek bisitatu eta haien zailtasun eta lorpenei buruz hitz egin. Hau da, gurasoek haurrak kontrolatu behar dituzte, baina nekarazi gabe.

Seme-alabek motibatzen ikasteko, ondo egiten dutena goretsi behar dute gurasoek, txarto egiten dutena kritikatu beharrean. Horrez gain, seme-alabei errendimendu ona eskatzean, errealista eta ulerkor jokatzea behar dute (seme-alaben ahalmenak aintzat hartuta eta konparaziorik egin gabe), beharrezkoa ez den laguntza ez eman, ikuspuntua inposatu gabe aholku eman eta ondo egindako lana sustatu. Agerikoa da elementu nagusietako bat lan-bolumena haurren adinaren

arabera neurtzea dela, beraiek etxean egin ahal izateko, alegia. Azken batean, haurrak dira, eta denerako izan behar dute denbora. Lehen hezkuntzako lehen urteetan, etxean egiten duten lanak gelan ikasitakoa berrikusten lagunduko die. Hori bai, gehienez ordu erdi bat.

Zenbait faktorek eragina dute haurren motibazioan, besteak beste haien jarrerak eta besteak haien lanari esaten dutenak. Gurasoek, eskuarki, gai horri buruz kezka erakusten badute (betiere, gehiegizkoa ez bada eta notetikiko obsesio bihurtzen ez bada), haurra ikasteko motibatuta egongo da.

kasteko motibaziorik onenetako bat ikasten jakitea da. Ikasten dakitenek erantzunak ateratzen dituzte liburuetako edukietatik, aldezturik egiten dituen galderei erantzuteko. Ikasten jakiteko, modu ulerkoragoan irakurtzen irakatsi behar diegu, irakurtzen dutenaz jabetu daitezten. Hori dela eta, oso lagungarria da galderak egitea, irakurri dutena ulertu ote duten jakiteko eta datuak gogoratu besterik egiten ez dutela egiaztatzeke. Ulermenezko irakurketa errazagoa izango da, lexikoa aberastuz gero. Horrenbestez, hiztegien erabilerak sustatzea komeni da eta, beraz, haiek erabiltzen irakastea. Funtsezkoa da paragrafo bakoitzeko ideia nagusia aurkitzen eta azpimarratzen irakastea, bai eta azpimarratutakoarekin eskemak egiten ere.

Ikasteko ohitura sortzeko, etxeko lanak egiteko eta ikasteko ordutegia ezarri eta leku egokia eta eroso prestatu behar zaie.

Arrakasta lortuko bada, garaipen txi-

kiak lortu behar dira, egunez egun ahalegin txikiak baina konstanteak eginez.

2) 16 urteko alaba daukat, eta duela gutxi, mutil batekin hasi da. Ordutik hona, bien eskola-errendimendua asko murriztu da. Ez du uste alabak bigarren hezkuntza amaituko duenik. Zer gomendatzen didazu? Bien arteko harremana hausten saiatu beharko nuke?

Maitasuna adinik gabeko sentimendua da. Bat-batean pizten da, eta paradisa eramaten gaitu, edo ilunpetan hondoratzen. Zorba edo gaitasuna izan daiteke, baina kontua da bizipen normal-normala dela, eta zure alabaren emozio- eta afektibitate-garapenerako beharrezkoa. Hortaz, behar-beharrezkoa da laguntzea eta ulertzea, nerabeak horrelako egoeran orientatzeko.

z. Nerabeei kostatu egiten zaie gurasoekin lehen maitasunaz hitz egitea, oro har, errieten, galderen eta ulermenik ezaren beldur direlako eta gurasoek laguna ikustea debekatuko ote dieten beldur direlako. Beraz, seme-alaben intimitatearekiko jarraiek irekia eta errespetuzkoa izan behar du.

Lehenengo eta behin, zeure burua aztertu behar duzu, eta zure emozioak zintzotasun osoz onartu. Batzuetan, seme-alabei zerbait gertatzeko beldurrez, haien zintzotasun esperientzia liluragarria dela ahaztu ohi dugu. Alabarengandik hurbil egon behar duzu, eta lagundu, baina uneoro errespetatuz. Orain, beste egoera guztietan bezala, elkarriketa da funtsezkoena. Alabak mutil-lagunarekiko dituen emozioak kontatzen badizkizu, entzun egin behar diozu, asaldatu gabe eta adinaren zorakeriak direlakoan barrez hartu gabe. Harentzat, bere sentimenduak dira, eta hori oso sakona da, oihuekin eta zigorrek aldatu ezin duzuna, ezta mutil-laguna gustuko ez baduzu ere. Kasu horretan –hain zuzen, mutil-laguna gustatzen ez bazaizu–, arrazoiak eman behar dizkiozu alabari, ulertu eta haiei buruz zurekin hitz egin dezan.

Jardun



Oharra: zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, ondoko eran egin dezakezu: Prebentziorako Zerbitzura telefonoz deituta edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Telf.: 943 77 91 26 • E-maila: aloidi@bergara.net.

Halaber, litekeena da alaba eta mutil-laguna elkarren baitan ixtea. Logikoa da elkarrekin egon nahi izatea beti, baina erakutsi behar diozu harremanaz bestelako gauzak ere badaudela, gaztea dela eta oraindik ere gauza asko bizi behar dituela, ez diola lagunekin irteteari utzi behar, eta beste jarduera batzuk –esaterako, ikastea eta etxean laguntzea– alde batera uzten ez dituen bitartean ez dela inolako arazorik egongo. Naturaltasunez hitz egiten baduzue, errazagoa izango da bientzat. Behartu gabe, bere sentimenduekiko interesa agertu eta mutil-lagunaz galdetu diezaiokezu. Izan ere, alabak ongi baderitzo, mutil-laguna etxera gonbidatu dezakezu.

Elkarizketa horretan, garrantzitsua da nahi gabeko haurdunaldiak eta sexu-transmisiozko gaixotasunak eragozteko neurriez ere hitz egitea. Antisorgailuei eta sexu seguruari buruzko informazioa eman behar diozu, alderdi fisikotik eta afektibitatekotik, itzulginguruka ibili gabe, geure erantzukizuna delako.

Harremana hausten ez saiatzea eta mutil-lagunarekin egotea ez debekatzeko gomendatuko nizuke; izan ere, kaltegarria izan daiteke, adin horretan maitasun debekatuak oso morboak dira eta. Heldua balitz bezala tratatu behar duzu, eta horrela jotzen hasiko da.

3) 4 urteko semea dugu, eta eguneroko kalera irtefen gara jostailuren batekin: patinefearekin, baloiarekin... Kontua da, beste haur batzuekin elkartzen denean, haien jostailuak nahi dituela beti, eta horrez gain, ez dizkiela bere jostailuak beste haurrei uzten. Ez dakit zergatik duen jokaera hori. Guk elkarbanatu egin behar duela irakasten diogu, eta ez duela zekena izan behar.

Haurra ez da berekoi jaiotzen. Sentimendu hori geroago garatzen da, eta horrenbestez, oso garrantzitsua da haurrei elkarbanatzen laguntzea. Sei urte dituzten arte, gutxi gorabehera, egozentrismoaren garaia igarotzen dute haurrek, eta hori ez da

desoreka bat edo jarrera negatibo bat. Aitzitik, haien autoestimua indartzeko balio du, hau da, nork bere buruaz duen iritzia eta besteek ustez gutaz pentsatzen dutena indartzeko. Haurrek ez dituzte beren gauzak utzi eta elkarbanatu nahi; izan ere, zerbait beraiena dela ulertzen eta sentitzen hasiak dira, eta jabetzaren zentzua oso berria da, eta oinarritzkoa, auto-kontzeptua garatzen jarraituko badute. Zerbait elkarbanatzen ez dutenean, beren lurraldea markatzen ari dira. Beren gauzak direla ulertu eta beren burua garrantzitsutzat hartzen ari dira, eta munduaren zilborra bailliran sentitzen dira. Haurrek ez dute ulertzen gauzak beraienak izango direla, nahiz eta besteek utzi eta elkarbanatu; aitzitik, beste haur bati zerbait uzten badiote betiko galduko dutela uste dute.

Elkarbanatzea ez da berez ikasten duten zerbait, eta beraz, seme-alabei elkarbanatzen irakastea da gurasoen lana, kontuan hartuta beren jokaera oso eredu garrantzitsua dela, haurrek etorkizunean izango duten jokabidea moldatzen baitu. Ingurukoek (gurasoek, anai-arrebek...) elkarbanatu egiten dutela ikusi behar dute. Oinarritzko jarraibide gisa, honako hauek proposatzen ditut:

- Haurrak jakin behar du objektu batzuk besteekak direla, eta beste batzuk bereak eta ez beste inorenak. Hori dela eta, mugak jarri behar dizkiogu: "hau neurea da, hau zeurea da" esan behar diogu, bereizten ikasi eta gauza guztiak bereak ez direla ulertu dezan, baina den-dena elkarbanatu daitekeela, eta elkarbanatu egin behar dela. Hori dela eta, ez da ideia ona jostailu bera anai-arreba guztiei erostea. Halaber, ez eman bere jostailuak inori, galdetu gabe; zalantzati sentiaraziko duzu, eta horren ondorioz, litekeena da gero bere gauzak uztea kostatzea.

- Lankidetzat zer den erakutsi behar diogu, zenbait egoeratan elkarrekin lan egiteak eta elkarbanatzeak alde onak dituela ikusarazteko. Jarduera bat egiten hasten den bakoitzean, elkarbanatu egin behar duela esan

eta txandak errespetatzen irakatsi behar diogu. Horretarako, galdetu diezaiokegu zer jostailu nahi dituen elkarbanatu eta zein ez, eta elkarbanatu nahi ez dituenak gorde egingo ditugu. Zer jostailu elkarbanatuko dituen galdetzen diogunean bat ere ez duela elkarbanatu nahi erantzuten badu, jakinaraziko diogu berak ere ezingo duela horrekin jolastu. Komeni da haurrak elkarbanatzeko bereziak diren jostailuak izatea; orduan, ondo-ondo azaldu beharko diogu jostailu horiek zertarako diren. Haurren artean eztabaidarik pizten bada, haien artean konpontzen lagunduko diegu. Laguntzeko modu bat txandak eta denborak ezartzea da, edo jostailu batekin lehenengo nork jolastuko duen zozketatzea. Garrantzitsua da haurren jolasak gainbegiratzea; izan ere, hiru eta lau urteko haurrek ez dute denboraren zentzua barnerratuta, eta zain egotea kostatu egiten zaie. Txandak errespetatzen irakasteko, beste haur batzuekin egiteko eta jostailuak eta egoerak elkarbanatzeko moduko jarduerak antolatu ditzakegu. Hona hemen adibide batzuk: puzzleak eta antzekoak egitea, mozorrotzea eta taldetan irudiak margotzea egitea. Marrazkietan, dagokion koloreaz margotu behar dute gauza bakoitza (hau da, ez da onartuko zera berdea eta itsasoa horia izatea, adibidez). Haur bakoitzak kolore jakin batzuk izango ditu. Ezin izango ditu trukatu, eta helburua denon artean irudia osatzea izango da. Elkarrekin eta elkarbanatuz jolastu daitekeela ikustea laguntza handia da haurarentzat, bera lehenengoa eta bakarra ez dela ulertuz joango delako.

- Elkarbanatzeak ahalegin handia eskatzen duenez, eta berebiziko lorpena denez, elkarbanatu, txanda errespetatu edo besteek laguntzen dien bakoitzean, goraipatu egin behar dugu haurra, eta bere ahaleginak aintzat hartzen ditugula erakutsi.

Laburbilduz, elkarbanatzea ez elkarbanatzea baino atsegingarriagoa izatea lortu behar da.



Benjamin Atutxa
Eibarko Berritzeguneko zuzendaria

ESKOLA PORROTA BIGARREN HEZKUNTZAN

Eskola porrotak hezkuntza mailako helburuak lortu ez dituen ikasle kopurua adierazten du. Eskola komunitatearen kezkarik handiena izan da eta bada, oraindik ere, eskola porrota jasaten duten ikasleek zailtasun gehiago izango dituztelako gizarte sustapenerako.

Espainiako estatuko Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetan, eskola porrota % 26koa da, ELGAko (Ekonomia Lankidetzeta eta Garapenerako Antolakundea) herrialdeetako batez bestekoa (%20) baino zertxobait handiagoa; hain zuzen, %20koa da Bergarako Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako ikastetxeetako eskola porrota. Horrez gain, aintzat hartzen badugu Batxilergoa egiten hasten diren ikasleen %10ek gutxienez ez duela amaitzen, gazteen % 30ek ez duela Batxilerr titulua ondoriozta dezakegu, alegia, unibertsitatean edo Lanbide Heziketako goi mailako zikloetan hasteko aukera ematen duen titulua falta dutela.

Bestalde, ELGAk sustatzen duen PISA proiektuak –herrialde garatuetan ospe handikoak– ezagutza, trebetasun eta gaitasunen profila ematen duen oinarritzko adierazle multzoa lortzea du helburu. Orain arte, honako gaitasun hauek neurtu dira: irakurtzeko gaitasuna (2000), matematika gaitasuna (2003) eta zientzia gaitasuna (2006). Horrez gain, ondorioztatu denez, “15 urteko ikasleen % 26k ez daki eguneroko gaiei lotutako oinarritzko problemak ebazten”, besteak beste. Aurrekari familiarrek eta faktore sozioekonomikoek dute eraginik handiena ikasleen errendimenduan.

Mutilen eta nesken arteko aldeei dagokienez, egindako ikerketek agerian jartzen dute nesken eskola porrota mutilena baino txikiagoa dela, ikasten denbora gehiago ematen dutelako eta diziplinatua goak direlako.

ESKOLA PORROTAREN KAUSAK

Azken belaunaldietan, hainbat gizarte aldaketa jazo dira, eta garai batean gizarteko oinarriak ziren erakundeak ez dira orain hain garrantzitsuak. Gaur egun, gauza gehiegi eskatzen zaizkio eskolari, eta irakasleek ezin diete gizarte-eskaera guztiei erantzun, gainezka daudelako.

Eskola porrota zenbait faktorek zehaztutako arazoa da. Hona hemen:

- Eskola-testuingurua.
- Familia. Ukaezina da emaitza onak eta gizarte-jatorria –hau da, familiak gai soziokulturalarekiko duen interesa– hertsiki lotuta daudela.
- Hezkuntza sistemaren funtzionamendua.
- Administrazioaren jarrera, baliabideei eta arazoak dituzten ikasleak herriko ikastetxe guztien artean banatzeari dagokienez.

Kale Hezitzaileak



- Irakasle bakoitzaren lana.
- Ikaslearen beraren jarrera.

Alvaro Marchesiren iritziz, eskola porrota ikaslearen erantzukizuna da, alde batetik, ikastetxearen eta irakasleen erantzukizuna, bestetik. Alabaina, erantzukizunik handiena ikaslearen inguruko gizarte eta kultura baldintzena eta hezkuntza sistemaren funtzionamenduarena da.

ZENBAIT KONPONBIDE:

Eskola porrotari aurre egin ahal izateko, programa globalak eta integratuak jarri behar dira martxan, eta plan horiek aintzat hartu behar dituzte hezkuntza, familia eta gizarte alderdiak. Neurri isolatuak edo partzialak ez dira orain arte eraginkorrak izan.

Hezkuntza-administrazioaren aldetik, baliabideez hornitu behar ditu ikastetxeak, ikasleen aniztasunari (kulturalak, gustuak, interesak, familia motak...) erantzuteko, eta ikasteko zailtasunak dituzten ikasleentzat talde txikiagoak, banaketa-gelak eta errefortzuak ahalbidetzeko.

Familiaren aldetik, beharrezkoa da lan-bizitza eta bizitza familiarra uztartzea, gurasoek eskola bizitzan hobeto parte hartu eta falta duten autoritatea ikastetxeen esku ez uzteko. Beharrezkoa da:

- Hezitzaileengan konfiantza izatea, haien autoritatea zaintzea eta edozein informazio garrantzitsu ematea.
- Gurasoen eta ikastetxearen artean koordinazio handiagoa izatea, aldian behingo harremanen bidez.
- Zailtasunik hauteman bezain laster neurriak hartzea.
- Seme-alabak lehen bizi-esperientzietatik motibatzea eta haien lorpenak aintzat hartzea.

Irakasleen eskutik, beharrezkoa da irakaskuntza egituratzea, berrikuntzak sartzea, ikasgela kudeatzeko trebetasunak garatzea, hezkuntza-politika errendimendua eta helburuak lortzera bideratzea, malgutasuna ikasleen bilakaeraren arabera handitzea eta tutoretza lana gehiago sustatzea. Eskola-giro ona lortu behar da ikastetxe bakoitzean. Horretarako, oinarizkoa da irakasleak hezteak, besteak beste, gatazkak nola konpondu eta ikasleak nola motibatu jakiteko, pedagogia-balia-

bideak izateko eta arazo berriei (anorexia, ludopatía, hiperaktibotasuna...) aurre egiteko moduak eza-gutzeko.

Ikasleak desberdinak badira, motibatuta egon daitezten, irakaskuntza-estiloak aurrera egin behar du, haien beharrekinekin konektatu arte. Eskola-giro ona lortu behar da ikastetxe bakoitzean; izan ere, eskola-giroak ikastetxean sortzen diren harremanen maila adierazten du. Zuzeneko eragina du ikasleen errendimenduan, eta guztiek ikastea lortzen du. Bigarren hezkuntza aldi zaila eta konplexua da Mendebaldeko herrialde guztietan, eta pasa den mendeko 90eko hamarkadatik aurrera (16 urte arteko ikasle guztiak eskolatzea derri-gorrezkoa izan zenetik), hainbat integrazio arazo sortu dizkie erantzunik gabeko interesak dituzten ikasleei. Baina ikastetxeek, berez, ezin diete hezkuntza-erantzunik eman ikasleen gizarte premia guztiei. Beharrezkoa da familien, Udalaren (gizarte eta hezkuntza zerbitzuak) eta beste erakunde batzuen (Osakidetza, Aldundia...) arteko esku-hartze koordinatua, unean uneko esku-hartzeen bidez edo, hobeto, profesionalen koordinatutako ekintza baten bidez, ikastetxeei lagun diezaieten jarrera disruptiboak konpontzen.

Azken urteetan, irakasleen prestakuntzako alderdirik garrantzitsuenetako bat motibazioa da. Gaur egun, ikasi nahi ez eta jakin-minik ez duten haurrak eta nerabeak dira erronka nagusia, Marina filosofoak hau esaten du: "Ez zaudete aspertuta gauzak aspergarriak direlako, gauzak aspergarriak dira aspertuta zaudetelako". Horretarako, ezinbestekoa da irakasleek grina berreskuratzea; hala nola, Informazio eta Komunikazio Teknologiaei eta metodologia aktibo-
ei esker ikasleen jakinmina eta interesa piztuz eta komunikazioa norabide guztietan hobetuz, aniztasunari eta, aldi berean, indibidualtasunari erantzungo dien metodologia baten bidez.

Ahaleginaren pedagogia sustatu behar da. Ikasleak ohartu behar dira, ikasteko, funtsezkoa dela estudiatzeko. Denon artean, lortu behar dugu ikastetxeak hezkuntza-komunitate osoak maitatutako, ezagututako eta erabilitako lekuak izatea, irekiak eta ingurunean integratuak izatea.



Jardun

Por fracaso escolar se entiende como el número de alumnos que no ha alcanzado los objetivos del curso en el que está escolarizado. En los centros de Secundaria de Bergara es de alrededor del 20% y la evaluación PISA detecta que el 26% de los chicos y chicas de 15 años no sabe resolver problemas básicos.

Las causas son variadas como el contexto escolar, la preocupación de la familia por lo sociocultural, el trabajo del profesorado y la disposición del propio alumno /a en esforzarse.

Entre las soluciones la Administración educativa debe de dotar a los centros de más recursos para atender la diversidad. La familia tiene que participar más en la vida del centro motivando al hijo /a y confiando en los /as educadores /as. Por último el profesorado debe de formarse para atender nuevas demandas sociales y desarrollar innovaciones para motivar al alumno y conseguir que el centro escolar sea un lugar querido y utilizado por toda la comunidad educativa.

“Zorionak: ama izango zara” liburu eta bilduma



AINTZANE LASA
Arrasateko Udaleko
Euskara Teknikaria



Orain gutxi kaleratu dugu **Zorionak: ama izango zara** euskarazko materiala, ama izango direnei zuzenduta. Material hau Debagoieneko euskara teknikariok egin dugu elkarlanean. Proiektu honi heltzea erabaki genuen euskararen normalizazioan familia bidezko transmisioak garrantzia handia duelako (izan ere, familia hizkuntza transmititzeko gune naturala da). Familia transmisioaren inguruan lehen ere urrats batzuk emanak genituen (**“Zorionak”** haur jaioberrien gurasoentzako materiala, **“Kantu eta Jolasen DVD eta liburuxka”**, 4 eta 8 urte bitarteko haurrentzako eta gurasoentzako materiala...). Oraingoan guraso izango direnentzako materiala sortu dugu, haurra izatea familia sortzeko prozesuaren hasiera delako, eta lehendik transmisioaren inguruan egindako lanak osatuago geratzen direlako egitasmo honekin.

Material honen helburu nagusia da haurdunen eta emaginen eskura jarzea euskaraz landutako materiala. Liburuan adituek aukeratutako eta

landutako gaiak garatzen dira, eta DVDan beriz, liburuxkan azaltzen diren atal praktikoen azalpenak daude. Lan honekin hasi ginenean garbi geneukan baldintza batzuk bete beharko zituela:

- Irakurtzeko gogoia sortu behar zuela, eta horregatik jokatu dugu diseinu erakargarriarekin, koloreekin... arintasuna emateko.
- Irakurtzeko erraza izan behar zuela, eta irakurketa errazteko asmoarekin hiztegia eta testu aipamenak jarri ditugu orrien aldamenetan.
- Praktikoia izatea.

Orain artean emaginek ez dute horrelako materialik izan, euskara hutsean dagoen lehenengo lana delako. Hutsune hori betetzera dator, beraz, lan hau eta horretarako bailarako emaginek hainbat urtetan pilatutako informazioa eta ezagutza pilatu ditugu, euskaratu eta txukun jarri ahal izateko.

Bildumaren atalak:

Bildumak liburuxka eta DVDa ditu. Liburuxkak 87 orrialde ditu eta bertan bost gai nagusi eta informazio gehigarria aurkitzen dira:

1.-Haurdunaldiko zainketa: haurdunaldi osasuntsua izateko eta umearen garapena egokia izateko hartu beharreko neurriak agertzen dira (oinarizko aholkuak, higiena, elikadura, ariketak...)

2.-Erditze osteko zainketa: amaren bizimodua erabat aldatzen den momentu honetan amak jarraitu beharreko gomendioak jasotzen dira (errekuperazioa, sexu harremanak, pelbis zorua...)

3.-Edoskitzea: jaioberriaren premia fisiko eta afektiboak asetzea da garrantzitsuenak. Hori dela eta, atal honetan lantzen dira bularra ematearen onurak, esnearen igoera, amaren esnea atera eta gordetzea....

4.-Masajea: teknika goxo eta atsegin honen onurak eta masajeak nola eman azaltzen da.

5.-Haurraren zainketa: jaioberriak bere garapen fisiko eta emozionale-rako behar dituen oinarizko zainketak jasotzen dira (garbitasuna, baina, loa, segurtasuna....)

*** Informazio gehigarria** hainbat gairen inguruan: haurdunaldiko frogak, egin beharreko zenbait tramite, dirulaguntzak...

DVDak liburuan azaltzen diren gai praktikoen azalpenak eskaintzen ditu eta gai hauek lantzen dira:

• **Haurdunaldiko ariketak:** luzaketak, postura egokiak...

• **Haurrari nola eman masajea** sabelean, aurpegian, bizkarrean...

• **Edoskitzea:** bularraren garbiketa, bularra emateko posturak...

Bildumako protagonistak bertako gurasoak eta haurrak dira, eta horrek zailtza barik balio erantsia ematen dio produktuari. Gertuko produktua da, ibarreko protagonistekin.

Banaketari dagokionez, 1.500 ale argitaratu ditu Debagoieneko Mankomunitateak eta datozen hila-beteotan bailarako emaginek banatuko dituzte doan euren kontsultetan.