

OSASUNA

JARDUEREN GIDA

JARDUEREN GIDA

1.1 FITXA TEORIKOA

ZER DA OSASUNA? IKUSPEGI INTEGRALA

Osasunaren kontzeptua funtsezko zutabea da, eta, horren inguruan, banakako zein taldekako ongizatea eratzen da. Noraino iristen den benetan ulertzeko, nahitaezkoa da biomedikoa baino ez den ikuspegi tradizionala gainditzea, horren arabera gaixorik ez egotea besterik ez delako osasuna. Ikuspegi osoagoa kontuan hartzen badugu, ordea, bere dimentsio sozial, mental eta emozionalak arakatuko ditugu, eta aitortu egingo dugu osasuna egunez egun bizi eta eratzen dela gure elkarreraginetan eta gure ingurunean.

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) ikuspegi integral horren oinarriak finkatu zituen osasuna honako haxe zela adieraztean: "**ongizate fisiko, mental eta sozial osoko egoera da, eta ez bakarrik gaitzik edo gaixotasunik ez edukitzea**".

Definizio hori inflexio-puntua izan zenez, eredu bio-psiko-sozialerantz bilakatu zen. Eredu horretan, hain zuzen ere, oinarritzko giza premiak eta baldintza sozioekonomiko, kultural zein pertsonalak kontuan hartzen dira bizitza osasungarrirako funtsezko elementu moduan. Orain, beraz, gorputza bera ez ezik, nola bizi garen, nola jartzen garen harremanetan eta zer aukera ditugun ere hartu beharra dago kontuan.

Osasuna, gainera, **funtsezko giza eskubidea** da. Izan ere, hori berariaz aitortzen da 1948ko Giza Eskubideei buruzko Adierazpenean eta, ostean, Eskubide Ekonomiko, Sozial eta Kulturalen Nazioarteko Itunean (EESKNI). Eskubide hori ezinbestekoa da gainerako giza eskubide guztiak erabili ahal izateko, osasun-maila egokia ez bada, gizakiek lan egiteko, ikasteko eta gizartean bete-betean parte hartzeko duten gaitasuna arriskuan jartzen delako. Estatuek behar besteko baldintzak sortu behar dituzte derrigorrean, gizaki guztiek ahalik eta osasun fisiko eta mental handiena eduki dezaten.

HAUSNARTZEKO

Gaixorik ez egotetik haratago, zeure egunez egunean zer gauzak laguntzen dizute ondo eta osasuntsu sentitzen?

Ikuspegi integral hori teoria hutsa izan ez dadin, 1.2. DINAMIKAREN FITXA: OSASUNA ARBELEAN ZEHAZTEN dinamikari esker, geure esperientzien bidez eratu ahal izango dugu, osasuna kontzeptu bizia eta partekatua dela egiaztatzeko.

JARDUEREN GIDA

1.2 DINAMIKAREN FITXA OSASUNA ARBELEAN ZEHAZTEN



Iraupena
15 minutu



Helburua

- Elkarrekin, osasunaren kontzeptu zabal eta integrala eratzea.
- Osasunaren definizioa osasunerako eskubidearekin lotzea funtsezko giza eskubide moduan.



Materialak

- Arbela edo paperografoa, zenbait koloretako errotuladoreak.

JARRAITU BEHARREKO URRATSAK

1

Galdera egitea: ikasleei eskatu "osasuna" zer den azaltzeko. Ideiak emateko eskatu. Hitz solteak, ideiak, esaldiak... izan daitezke.

Erantzunak kudeatzea:

2

- **Definizioa OMEk egindakoaren antzekoa bada**, definizioa onartu, taldea zoriondu eta haiekin arrazoitu nola lotzen den osasunerako eskubidearekin.
- **Definizioa osoa edo zuzena ez bada ("gaixorik ez egotea", adibidez)**, taldeari galdetu zer elementu gehiago kontuan hartu beharko liratekeen osasuna zer den azaltzeko. Elkarriketa gidatu, kontzeptua osatzeko.

Ideiak begiz antolatzea: sortutako hitz eta ideia guztiak idatzi arbelean. Kolore desberdinak erabili, kontzeptuak dimentsioen arabera sailkatzeko eta ikusizko mapa sortzeko.

3

Adibidez:

- **Urdina (fisikoa):** cuerpo, genética, enfermedad, dolor, deporte.
- **Morea (emozionala/mental):** estresa, estutasuna, zoriontasuna, buru-estimua, depresioa.
- **Berdea (soziala):** auzoa, lagunak, eskola, familia, ospitaleak, zaborra.

Amaitzea eta hausnartzea: jarduerari amaiera emateko, ikasleen ekarpenak laburbildu eta OMEren definizio formalarekin lotu.

4

Osasuna funtsezko eskubidea dela, dimentsio horiek guztiak kontuan hartzen dituela eta, gure menpe ez ezik, bizileku daukagun ingurunearen menpe ere badagoela azaldu.

JARDUEREN GIDA

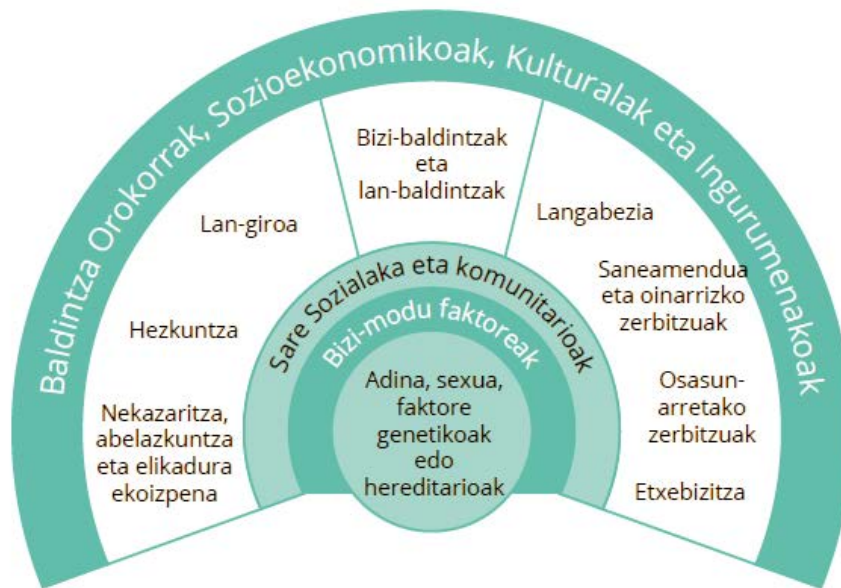
2.1 FITXA TEORIKOA OSASUNAREN GIZARTE-BALDINTZATZAILEAK

Pertsona eta erkidego desberdinen artean osasun-egoeran zergatik dauden aldeak ulertzeko, funtsezkoa da **Osasunaren Determinatzaile Sozialak** aztertzea. Faktore horiek ulertarazten digute osasuna ez dela zorte kontua, eta ez dagoela gure biologiaren edo gure erabaki indibidualen mende soilik; aitzitik, bizi garen testuinguruak eragin handia duela.

OMEk honela definitzen ditu Osasunaren Determinatzaile Sozialak: **"Ipertsonak jaio, hazten, lan egiten, bizi eta zahartzen diren inguruabarrak dira, eguneroko bizitzako baldintzetan eragina duten indar eta sistema multzo zabalagoa barne".**

Faktore horiek bistaratzeko eredurik erabilgarrienetako bat Dahlgren eta Whitehead-ena da. Eredu horrek determinatzaileak bost eragin-mailatan antolatzen ditu, tipula baten geruzak balira bezala:

- 1. Faktore pertsonalak:** adina, sexua eta faktore genetikoak. Pertsonari berezkoak zaizkio eta nekez alda daitezke.
- 2. Banako bizi-estiloak:** ohiturak eta jokabideak, hala nola elikadura, ariketa fisikoa edo toxikoen kontsumoa.
- 3. Gizarte- eta erkidego-sareak:** familiaren, lagunen, irakasleen eta talde komunitarioen aldetik jasotzen dugun laguntza.
- 4. Bizi- eta lan-baldintzak:** osasun-zerbitzuak, hezkuntza, enplegua, etxebizitza duina, ura eta saneamendua eskuratzeko aukera.
- 5. Baldintza orokorrak (sozioekonomikoak, kulturalak eta ingurumenekoak):** politika publikoak, airearen eta uraren kalitatea, kultur balioak eta egoera ekonomiko orokorra.



Dahlgren eta Whitehead-en eredua, osasunaren arloko ekitate ezari buruzkoa

(Iturria: OMEren Batzordearen behin betiko txostena osasunaren gizarte-baldintzatzaileei buruz, 2008).

Hori guztia praktikan jarri ahal izateko, "2.2. Dinamikaren Fitxa: Oreka Jolasa" erabiltzea gomendatzen dugu. Horri esker, era praktikoan esperimendatuko dugu determinatzaile horiek nola elkarreragiten duten eta gure inguruko desberdintasunek nola erraztu edo zaildu dezaketen bizitza osasungarria mantentzea.

JARDUEREN GIDA

2.2 DINAMIKAREN FITXA OREKAREN JOKOA



Gelan egiteko pentsatua
20-25 ikasle



Materialak

- Osasunaren determinatzaileen fitxak
- DIY jarraibideekin egin ditzakezun 4 oinarri
- DIY jarraibideekin egin ditzakezun 4 kono
- 2.2 puntuko teoria: Zer dira osasunaren determinatzaileak?

JARRAITU BEHARREKO URRATSAK

1

Sartu kontzeptu teorikoak, 2.2 puntuko informazioan oinarrituta: "Zer dira osasunaren determinatzaileak?".

- 1.1.** Azaldu zer diren osasunaren determinatzaileak.
- 1.2.** Indartu alda ditzakegun determinatzaileen ideia (gure osasuna hobetzeko gure esku daudenak), eta banaka aldatzen zailagoak direnena (maila kolektiboan aldatu beharrekoak; batasunak egiten du indarra).
- 1.3.** Proposatu iezaezu euren bizitzan oreka osasungarria bilatzea, osasungarria dena sustatuz eta ez dena murriztuz.

Banakatu ikasle guztiak 4 taldetan.

- 2.1.** Ziurtatu talde anitzak direla.
- 2.2.** Ohiko lan-taldeak mantendu ditzakezu edo berriak sortu.

2

Banakatu determinatzaileen fitxak.

- 3.1.** Talde bakoitzari 20 determinatzaileak (fitxak) eman.
- 3.2.** Lagundu fitxak bakoitzari dagokion determinatzailearekin lotzen, alda daitezkeenak eta alda ezin daitezkeenak bereiziz.

3

Banakatu talde bakoitzari oinarri bat eta kono bat.

- 4.1.** Azaldu oinarriak euren bizitza irudikatzen duela, eta haren gainean osasunaren determinatzaile guztiak orekan jarri behar dituztela.
- 4.2.** Azaldu konoak tokatu zaizkigun bizi-baldintzak direla (jaioterria, kultura, familia, etab.).
- 4.3.** Eskatu konoa jartzeko eta oinarria orekan mantentzeko.

4

5
Azaldu bi arau bakarrik.

- 5.1.** Oinarria konoaren gainean jarri ondoren, ezin da berriro ukitu inolaz ere.
5.2. Oinarriak oreka galtzen badu (erortzen bada), berriro jarri behar da eta hasieratik hasi.

6
Zer egin kono bakoitzarekin.

- 6.1.** Lehenengo txanda: pieza guztiak orekan jarri behar dituzte, egoki iruditzen zaien moduan. Lortzen badute, aurrera jarraituko dute.
6.2. Bigarren txanda: gure menpe ez dauden baldintzatzaileak oinarriaren ertzean jarri behar dituzte; beste hamarrak, nahi duten tokian. Lortzen badute, aurrera jarraituko dute:
6.3. Hirugarren txanda: taldekideen erdiakitsuak dira, eta gainerakoek fitxak jartzeko jarraibideak ematen dizkiete. Lortzen badute, rolak aldatuko dituzte.
6.4. Hirugarren txanda igarotzea lortzen badute, zailtasun-maila desberdinak sartzen joan zaitezke: ezingo dituzte eskuak erabili, zutabe bakarra egin beharko dute, etab.

7
Taldeak kono guztietatik igaroko dira.

- 7.1.** 10 minutu igarotakoan, aldatu taldeen konoak.
7.2. Aldaketa bakoitzean, lehenengo txandatik hasiko dira.
7.3. Talde guztiek 4 konoak erabili dituztenean amaituko da.

8
Eska iezaiezu jolasean bizi izandako esperientzia partekatzeke; batez ere, kono batekin edo bestearekin orekari eustea zenbat kostatzen den.

DESOREKEI BURUZKO GOGOETA

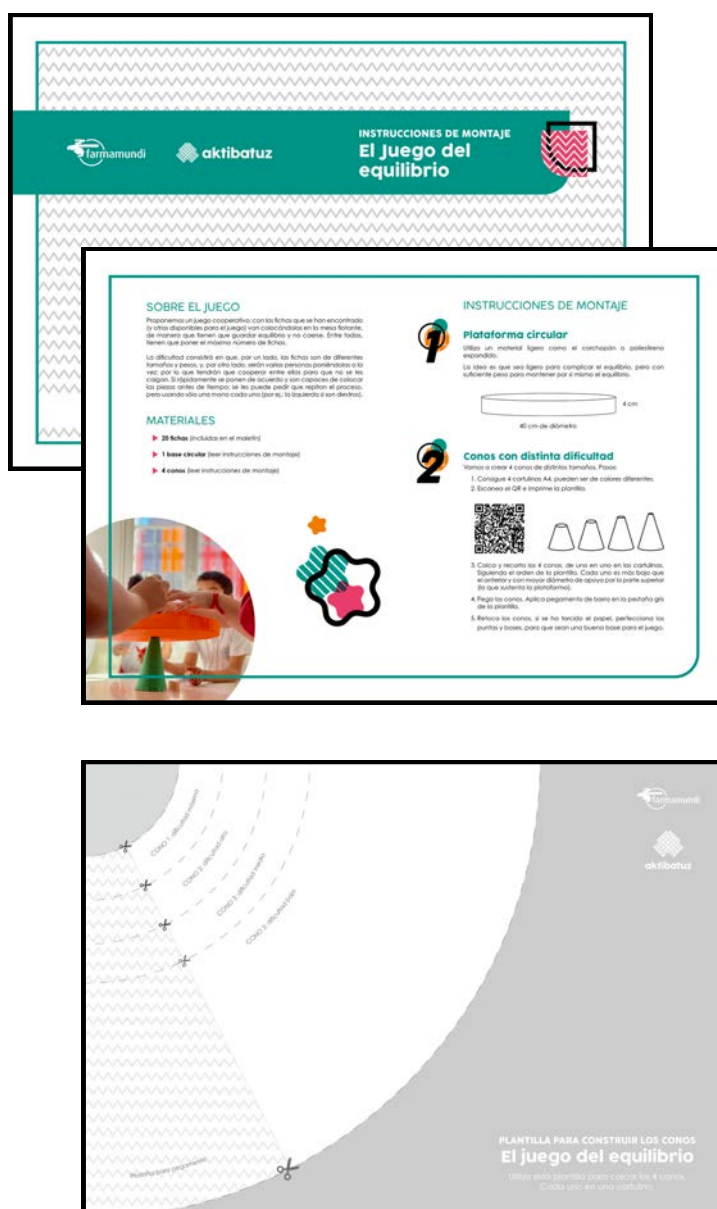
Jokoa amaitzean, hasi eztabaida bat. Azaldu kono desberdinek bizitzako errealitate eta baldintza desberdinak irudikatzen dituztela. Kono egonkor eta zabal batek aukerak eta laguntza dituen ingurunea simbolizatzen du (bizi-baldintza mesedegarriak); kono ezezonkor eta estu batek, aldiz, prekaritate-testuinguru bat irudikatzen du (bizi-baldintza kaskarragoak edo desegokiak). Osasunean oreka mantentzea askoz errazagoa da lehenengo kasuan bigarren baino.

Jarraian, erabili galdera hauek hausnarketa dinamizatzeko:

- > *Nola sentitu zarete kono desberdinekin oreka mantentzen saiatzean?*
- > *Zenbat determinatzaile dira funtsezkoak oreka lortzeko? Lortu al dezakezue oreka besteen laguntzarik gabe (lagunak, familia)?*
- > *Joko osoan zehar konorik zailena bakarrik tokatu balitzaizue, bidegabekia irudituko litzaizueke? Zergatik?*
- > *Ezagutzen al duzue bizitza osasuntsu eta orekatua izatea zaildu dezakeen beste egoera edo faktorerik (hizkuntza, kultura, erlijioa)?*

JARDUEREN GIDA

2.3 MATERIALEN FITXA OREKAREN JOKOA ERAIKITZEA



JARDUEREN GIDA

3.1 FITXA TEORIKOA

OSASUN-DESBERDINTASUN SOZIALAK

Osasunaren determinatzaile sozialen kontzeptuak lagundu egiten digu ulertzen osasunaren banaketa ez dela ausazkoa. Gizarte batean boterearen, diruaren eta baliabideen banaketa desberdina denean, osasun-desberdintasun sozialak sortzen dira. Horiek ez dira kasualitateak, ezta zortearen ondorio ere; gure gizartea antolatuta dagoen moduaren emaitza sistematikoa baizik.

Osasun-desberdintasun sozialak honela definitzen dira: biztanleria-talde desberdinen artean (maila sozioekonomikoaren, generoaren, etniaren, bizilekuaren eta abarren arabera definitutakoak) osasun-egoeran dauden alde sistematikoak, bidegabeak eta saiheuts litezkeenak.

Osasun-egoeraren alde bat osasun-desberdinkeria (inequidad) gisa hartua izateko, funtsezko bi baldintza bete behar ditu:

1. Bidegabekeria soziala izatea: Bidegabetzat jotzen da aukeren banaketa desberdin baten ondorio denean. Adibidez, haur batek hezkuntza on bat jasotzeko aukerarik ez izatea bere etorkizuneko lan-aukerak muga ditzake eta, ondorioz, bere osasunari kalte egin diezaioke epe luzera.
2. Potentzialki saiheuts daitekeena izatea: Horrek esan nahi du neurri politikoak, sozialak edo ekonomikoak har litezkeela desabantaila hori zuzentzeko edo konpentsatzeko.

Osasun-ekitateari buruz hitz egiteak ez du esan nahi denek osasun-egoera bera izan behar dutenik, baizik eta pertsona guztiek aukera berdina izan behar dituztela euren osasun-potentzial handiena lortzeko, inor desabantailan egon ez dadin bere gizarte-posizioagatik edo beste egiturazko baldintza batzuegatik.

Hurrengo dinamika, "Bizitzaren geltokiak" izenekoa, enpatia-ariketa boteretsu bat da. Horren bidez, modu simulatuan esperimentatuko dugu nola agertzen diren desberdinkeria (inekitate) horiek pertsonen eguneroko bizitzan eta nola eragiten dioten haien ongizateari.

JARDUEREN GIDA

3.2 DINAMIKAREN FITXA BIZITZAREN URTAROEN JOKOA

GARAPENA

Dinamika honen bidez, ikasleentzat ohikoak izan daitezkeen edo ulertzeko errazak diren bizitzako hainbat egoeratan zehar ibilbidea egingo da. Ikasle bakoitzak jokoaren roletako bat hartuko du (denak adingabeak dira, baina familia- eta ekonomia-egoera desberdinak dituzte). Rol bakoitzak "bihotz" kopuru jakin bat izango du esleitura; pertsonaia bakoitzak bihotz kopuru desberdina izango du hasieratik.

Taldea bizitzaren urtaro edo geltoki bakoitzetik igaroko da eta, aurkezten den egoeraren aurrean, hausnartu eta erabaki beharko dute euren pertsonaiak horretan parte har dezakeen ala ez.

Egoera horiek, gehienbat, "estresagarriak" dira ikasleentzat (eta hartzen dituzten rolentzat); helburua da ikasleek ikustea nola osasun-desberdinkeriek eta pertsonen aniztasunak oztopoak sortzen dituzten gazteen eguneroko bizitzan parte hartzeko. Jakina, bizitzan bezalaxe, egoera batzuk positiboak izango dira eta bihotzak berreskuratzeko aukera emango diete.



BIZITZAREN URTAROAK / GELTOKIAK

Ibilbidea eguneroko egoeren bidez egiten da; egoera horietan, ikasle batzuek ezin izango dute parte hartu, euren rolak duen desberdinkeria dela eta.

Ikasle kopuruaren arabera, honako hau gomendatzen dizugu:

- > 15 ikasle baino gutxiagoko gelak: bakoitzak rol bat hartuko du eta banaka jokatuko du.
- > 15 ikasle baino gehiagoko gelak: rolak binaka (edo hiruak) hartuko dira.
- > Geltoki kopurua: 10 geltoki izateko pentsatuta dago: 9 estresagarri + bihotza berritzeko geltoki 1.
- Geltoki kopurua aldatzen baduzu, egokitu proportzionalki profil bakoitzaren bihotz kopurua; horrela, profil batzuk bihotzik gabe geratuko dira jokoa amaitu baino lehen, eta besteei, aldiz, soberan geratuko zaizkie.
- Lana errazteko, erabili bihotz kopuru hau: profil kopurua bider erabilitako geltoki kopurua. Horrela, denek jokoa amaitzeko adina bihotz egongo dira.



Jarraian, egoeren ibilbide posible bat proposatzen dugu:

IRTEERA-LAUKIA

- 1 Etxean, irakasleak agindutako etxeko lanak egin behar ditugu; ondo ulertu ez dugunez, laguntza eskatuko dugu etxean.
- 2 Etxeko lanak amaitu ondoren, Forniten jokatu nahi dugu, baina mugikorra edo tableta eta Internet behar dira.
- 3 Ikaskide baten urtebetetzea: ikasgelako mutilak soilik gonbidatu ditu, eta "neskak ezin dira etorri".
- 4 Parkean daudela, adineko neska-mutil batzuk hurbildu dira eta euskalduna ez dirudien pertsona guztiak iraindu dituzte.
- 5 **Bihotza berritzeko laukia:** irakaslearen urtebetetzea da, eta gutako bakoitzarentzako oparitxo bat ekarri du.
- 6 Jolas-ordua da, baina jolastokian futboleak jokatzeko lekua besterik ez dago.
- 7 Irteera hondartzara eskolarekin: baimena eta dirua ekarri behar dira, hondartzara joan ahal izateko.
- 8 Familien eguna eskolan: gurasoak gonbidatu dituzte, eta bakoitzak bere etxeko janari tipikoa ekartzeko eskatu diete.
- 9 Notak emateko eguna: irakasleak gurekin hitz egin nahi du notak eman eta sinatzeko etxera eraman aurretik.
- 10 Oporrak ditugu, eta gure familiak bisitatzerako joan nahi dugu, uda beraiekin igarotzeko.

HELMUGAKO LAUKIA

Erabil daitezkeen beste agertoki batzuk jaso ditugu ondoren, baina gomendatzen dizuegu ikasgelan landu nahi dituzuen gaien arabera definitzeko egoerak:

> *Jonen urtebetetzea: bere etxean geratu gara (3. pisua, igogailurik gabe), eta honako hauek jarri ditu plastikozko plateretan: patatak, gusanitoak, gominolak, cocacola, patata tortilla, nocilla eta urdaiazpiko eta gazta ogitartekoak.*

- > *Jonen urtebetetzea: Jon bizi den auzoan egunero daude borrokak, ebasketak eta abar. Oso auzo ezsegurua da eta gure familiak ez du nahi gu hara joatea.*
- > *Eskola-kirolean, askotariko kirolak egiteko aukera dago, eta ikasgelan guztiok kirol bera egiteko izena eman nahi dugu, baina ez gara ados jartzen: futbola, saskibaloia, boleibola...*
- > *Eskolan, dantza bat igo nahi dugu TikTok-era, eta etxean ikasi behar dugu.*
- > *Etxean esan digute aita/ama/amama oso gaixo dagoela eta sendatzeko sendagai garestiak behar dituela.*
- > *Aita/ama/amama gaixorik dagoenez, ezin izango du lanik egin, eta etxean diru-sarrera gutxiago izango ditugu.*
- > *Gure gorputzak oso azkar aldatzen hasi dira: ile asko ateratzen zaigu, gure gorputzeko atal batzuk hazten ari zaizkigu, ahotsa aldatzen ari zaigu, eta abar. Eta ikaskideak ere horretaz jabetzen dira.*
- > *Irteera hondartzara eskolarekin: goiza hondartzan igaro dugu, eta itsasoan bainatu gara, baina ez dago aldatzeko lekurik, ez eta paperontzirik eta komunik ere.*
- > *Gure gurasoak dibortziatu egingo dira, eta elkarrekin bizitzen ez jarraitzea erabaki dute; gainera, bietako bat bere herrira itzuliko da.*
- > *Irteera mendira: larunbatean gelditu gara, mendiaren tontorrean festa-askari bat egiteko, eta helduek lagunduta joan behar dugu.*
- > *Eskolako azkeneko eguna: ikastetxe osoaren aurrean gure familiaren eta gure eguneroko bizitzaren aurkezpena egiteko eskatu digute.*
- > *Egokitu gabeko toki batera joateko geratu gara, barraketan ibiltzeko eta ordaindutako askaria egiteko.*
- > *Irteera mendira: gehienek jan dugun tokian bertan bota dituzte zaborrak.*
- > *Eskolako egun bat, ikaskideen irainak (bullyinga), azentuagatik, desberdina izateagatik, familiagatik...*
- > *Herri berri batera joan gara bizitzera, eta eskolako lagun taldeak oso itxiak dira.*
- > *Ikastetxean, ikasgai bakoitzeko koaderno berri bat ekartzeko eskatu digute.*
- > *Ikasgelan etxeko lanak egiterakoan, koadernoko orriak erabiltzen dira elkarri paper-bolak botatzeko.*
- > *Ezusteko azterketa bat jarri digute Euskaran, Euskadiren historiari buruzkoa.*

JARDUEREN GIDA

3.2 DINAMIKAREN FITXA | BIZITZAREN URTAROEN JOKOA

- > Etxean arazoak izaten ari gara familiarekin, ez dute ulertzen zenbat kostatzen zaigun (gure fitxetan agertzen da)..
- > Ikaskideak ez dira papera, plastikoa eta beira birziklatzen ari.
- > Joko kooperatiboko dinamika batzuk daude ikasgelan, baina taldeetako bat tranpak egiten ari da irabazteko.
- > Bihotza berritzeko laukia: Euskadin, akordio politiko bat dago: familientzako laguntza ekonomiko gehiago egongo dira, eta osasun-tratamendu garestiak ordainduko zaizkie gehien behar dutenei (baliabide ekonomiko gutxien dutenei batez ere).
- > Bihotza berritzeko laukia: udalak eguna udal-igerilekuan pasatzera gonbidatu gaitu, eta sarbidea guztiontzako egokituta dago.

ROLAK

8-12 urte bitarteko pertsonak izango dira, eta askotariko ezaugarriak izango dituzte honako hauei dagokienez:

- > Aniztasun fisikoa
- > Aniztasun kognitiboa
- > Sexu-aniztasuna
- > Hainbat jatorritakoak (herrialdeak)
- > Hainbat kultura eta erlijiotakoak
- > Elikadura-nahasmenduak
- > Maila sozioekonomiko desberdinak
- > Familia-aniztasuna



JARDUEREN GIDA

3.2 DINAMIKAREN FITXA | BIZITZAREN URTAROEN JOKOA

20 rol desberdin daude jolasean, eta horietako bakoitzari bihotz kopuru desberdina esleituko zaio.

ROLAK	BIHOTZ KOP.
Mugikortasun urria duen mutikoa	5
Dibertsitate funtzionala duen neska 7	7
Neska atzerritarra anaia-arreba txikiekin	3
“Mutilen” gauzak gustuko ez dituen mutiko barnerakoia	8
Tokiko hizkuntzan mintzatzeko zailtasunak dituen mutiko atzerritarra	3
Hemen jaioetako mutiko kirolaria	15
Baliabide urriko familiako neskatoa	4
Bi ama dituen neska	11
Bere burua mutiko gisa identifikatzen ez duen mutikoa	8
Hemen eta familia aberats batean jaioetako neska	14
Ikusmen-arazoak dituen mutikoa (itsua)	5
Elikadura-nahasmendua duen neska	7
Euskadin jaioetako mutiko musulmana	6
Euskadin jaioetako neska kolonbiarra	6
Beti triste dagoen neska	5
Euskadin jaioetako mutiko mestizoa	9
Neska umezurtza, euskal familia batek adoptatua	9
Gehiegizko pisua duen mutikoa	9
Futbola gustuko duen neska	13
Gainerako ikaskideekin harremanik ez duen mutiko barnerakoia	5

BIHOTZAK

Egoera bidegabean aurrean uzten dugun "bizitza" irudikatzen dute bihotzek; gure desorekek definitu ditugun eguneroko errealitateen aurka talka egiten dute.



Geltokietan, honako hiru egoera hauek gerta daitezke:

- A. Egoerak ez die eragiten, eta, beraz, bihotza mantentzen dute.
- B. Egoerak eragiten die, eta, beraz, bihotz bat ematen dute.
- C. Bihotzik gabe geratzen dira, eta ozen esaten dute.

Hasiera batean, bihotzak mantendu edo galdu baino ezin dira egin, baina arauak salbuespenak izan ditzake (salbuespenak ikasleekin ez partekatzea gomendatzen dugu, beraiei bururatzeko zaizkien ikusteko):

- > Egoera batean, norbaitek bihotza gal ez dezan, beste norbaitek berea eman diezaioke.
- > Talde osoak erabakitzen badu baztertuta gelditzen direnei bihotza uztea, bihotz estra bat jasoko dute guztiek.
- > Nolanahi ere, beti gomendatzen dugu bihotzak birsortzeko geltoki bat jartzea agertokien erdian, ikasleak lasaitzeko

IRAKASLEARENTZAKO FITXA

Fitxa hau Aktibatuz proiektuaren barneko Bizitzaren urtaroen jokoa dinamizatzeko gida bat da. Honako hauek beharko dituzu:

- > **Rolen 20 txartel edo fitxa + txarteletarako 20 euskarri**
- > **Rol bakoitzerako banatzeko 400 bihotz (txartelean agertzen den kopuruaren arabera)**
- > **3.2 Desorekak teoria**

Gida osoa irakurri ondoren, jolasa ikasgelako ikasle kopurura egokitzea gomendatzen dizugu, bai eta “slow learning” deritzon gaitasunera ere (ikaskuntza lasaia eta hausnarketan oinarritua).

Jolas honek oreka-jolasak baino modu sakonagoan tratatzen ditu desorekak, eta ikasle batzuentzat “aspergarria” (haien hitzak erabiliz) izan daiteke

URRATSAK

1

Definitu itzazu banatuko dituzun agertokiak eta rolak.

2

Banatu rolak eta dagozkien bihotzak ikasleei.

2.1. 15 baino gutxiago badira, rol bat bakoitzari.

2.2. 15 baino gehiago badira, egin bikoteak eta banatu rol bat bikote bakoitzari.

2.3. Gogora iezaiezu beren rola barneratu behar dutela.

3

Azaldu geltoki bakoitzean dituzten arauak; honako hauek hartu behar dituzte kontuan:

3.1. Egoerak ez die eragiten eta, beraz, bihotza mantentzen dute.

3.2. Egoerak eragiten die, eta, beraz, bihotz bat ematen dute.

3.3. Bihotzik gabe geratu dira, eta ozen esaten dute.

4**Irakurri egoerak banan-banan**

- 4.1.** Rol bakoitzak egoera horrek eragiten dion ala ez pentsatuko du.
- 4.2.** Galdetu rol bakoitzari ea bihotza eman behar duen ala ez.
- 4.3.** Txanda bakoitzaren amaieran, hausnarketa bat egin daiteke:
 - 1.** Porque Bihotza eman behar duten edo ez argi ez dutenean eta eztabaida sortzen denean (batzuetan, lehiakortasunez aritzen dira, eta ez dute bihotza eman nahi izaten, galdu egingo dutela pentsatzen dutelako), esan gogoeta egiteko eta arrazoitzeke zergatik eman behar duten bihotza, edo zergatik ez. **AUKERAK:** ikasleen gehiengoaren bidez erabaki daiteke, edo rola hartu duenak erabaki dezakel.
 - 2.** Eztabaidarik sortzen ez bada eta beharrezkotzat jotzen baduzu, sustatu zeuk zuzenean.
 - 3.** Eztabaida egoera guztien amaierarako utz dezakezu baita ere.
- 4.4.** Txanda amaitu ondoren, hurrengo egoerara igaroko gara, azkenekora iritsi arte..

5**Bidaiaren amaiera.**

Dinamika amaitzeko, talde osoa azken geltokira iritsiko da. Bertan, ikasle bakoitza nola iritsi den partekatuko dugu; bihotzak soberan izan dituztenei eta ez dituztenei, zein unetan sentitu diren baztertuta eta zerk eragin duen partekatuko dugu.

Parte-hartzaile bakoitzari eskatuko diogu bere hitzekin azal dezala nor den (tokatu zaion rola), zein den bere egoera pertsonala, zer zailtasun aurkitu dituen aurrera egiteko bihotzik galdu gabe eta, azkenik, nola sentitu den paper horretan.

Horrekin, desberdinkeriei buruzko hausnarketa bati emango diogu hasiera.

JARDUEREN GIDA

3.3 MATERIALEN FITXA

BIZITZAREN URTAROAK" JOKOKO ROLAK



AKTIBOETAN OINARRITUTAKO **OSASUN KOMUNITARIOA**

JARDUEREN GIDA

JARDUEREN GIDA

4. FITXA TEORIKOA

OSASUN KOMUNITARIOA ETA OSASUN-AKTIBOAK

Osasun komunitarioaren ereduak funtsezko paradigma aldatzen du. Gaixotasuna agertu ondoren tratatzea helburu duen ikuspegi erreaktiboa ezarri beharrean, ongizatea erkidegotik bertatik sortzea eta sustatzea xede daukan ikuspegi proaktibo eta positiboa proposatzen du. "Zerk gaixotzen gaitu?" galdera albo batera uztea eta geure buruari "Zeri esker gaude osasuntsu eta zoriontsu?" galdetzea da helburua.

OSASUN KOMUNITARIOA

Aktiboetan Oinarritutako Osasun Komunitarioaren Eredua (AOOKE) ingurunean osasuna sortzen duten baliabideak zehazteko, kudeatzeko eta indartzeko orduan herritarrei protagonismoa ematen dien ikuspegia da. Pertsonak osasun-zerbitzuetako hartzaile pasibotzat hartu beharrean, euren ongizate kolektiboa eratzeke gai diren eragile aktiboak direla aitortzen du.

OSASUN-AKTIBOAK

Osasun-aktiboa osasunari eta ongizateari eusteko eta hobetzeko orduan gizabanakoek edo erkidegoek duten gaitasuna sustatzen duen edozein faktore edo baliabide da. Lekua (parkea), pertsona (jarduerak antolatzen dituen auzokidea), zerbitzua (liburutegia) edo ukiezina den zerbait ere (auzoko segurtasun-sentipena) izan daiteke.

AKTIBOEN FUNTSEZKO PRINTZPIOAK

- **Baliabide guztiak ez dira aktiboak:** baliabide bat aktiboa izan dadin, erkidegoak aitortu eta baloratu behar du bere ongizaterako erabilgarria delako. Bertan behera utzitako kiroldegia, esaterako, ez da aktiboa, eraikina ezin hobe bada ere.
- **Aktibo guztiek zergatia izan behar dute:** aktibo bat antzematen denean, azaldu egin behar da zergatik den osasun-iturria eta nolako ongizatea eskaintzen duen (fisikoa, mentala edo soziala).
- **Aktiboak osasun eta ongizate iturria dira beti:** eredu honek alde onak ditu xede, indartzen gaituena, gabeziei edo arazoei erreparatu beharrean.

INSPIRAZIO FILOSOFIKOA - SUMAK KAWSAY

Osasunaren ikuspegi hori zenbait filosofiaren bidez aberasten da; esate baterako, kultura kitxuako "**Sumak Kawsay**" edo "Bizimodu Ona". Kontzeptu horrek aktiboen ereduan funtsezkoak diren balio hauekin bat datorren bizimodua sustatzen du: natura, berdintasuna, aniztasuna eta bizitza komunitarioa.

ZEHARKAKO IKUSPEGIAK

Erkidegoaren aktiboak aztertzeko orduan, funtsezkoa da zenbait begirada edo ikuspegi ezartzea, inklusiboak eta jasangarriak direla ziurtatzeko:

Biziaren jasangarritasuna: zainketen etika eta norberaren zainketa lehenesten ditu, eta ongizatea elkarren arteko laguntzaren eraginpean dagoela aitortzen du.

Aniztasuna: ziurtatu egiten du aktiboak jasangarriak eta onuragarriak direla gizaki guztientzat, haien adina, generoa, jatorria edo gaitasunak edonolakoak direla ere. Era berean, berdintasuna ere sustatzen du.

Partaidetza komunitarioa: herritarren jabekuntza bultzatzen du, eta ziurtatu egiten du erkidegoa bera protagonista dela bere osasunari buruzko erabakiak hartzeko orduan.

Ingurumen-jasangarritasuna: osasunaren eta ingurunearen arteko harremana hartzen du kontuan, hirigintza jasangarria eta ingurumenaren errespetua sustatzeko asmoz.

Eredu hori ezarri ahal izateko, lehenengo eta behin, gure inguruko aktibo horiek zein diren zehazten ikasi behar dugu (5.1. eta 5.2. fitxak), eta, ondoren, aktiboen diagnostikoa edo mapaketa egingo dugu nahi dugun erkidegoan: ikastetxea, auzoa... (6.1. eta 6.2. fitxak). Ostean, jakin egin ahal izango dugu zer aktibo den nabariena ikasleentzat, erkidegoaren gaineratikoarekin balioztatuko dugu (7.1. eta 7.2. fitxak) eta aukeratutako osasun-aktiboa aldarrikatzeko ekintza garatuko dugu azkenean (8. fitxa).

JARDUEREN GIDA

5.1 DINAMIKAREN FITXA OSASUN-AKTIBOEN KARTAK



Iraupena
15 minutu



Helburua

- Osasun-aktiboen motak modu ludikoan eta lankidetzapean antzematea eta zehaztea, kontzeptua ezagutu ahal izateko.



Materialak

- A piloa: osasun-aktiboen izenak daramatzaten kartak.
- B piloa: aktibo bakoitzaren ikusizko definizio argigarriak daramatzaten kartak

JARRAITU BEHARREKO URRATSAK

1

Taldeak eratzea: 4-5 laguneko taldeak sortu

2

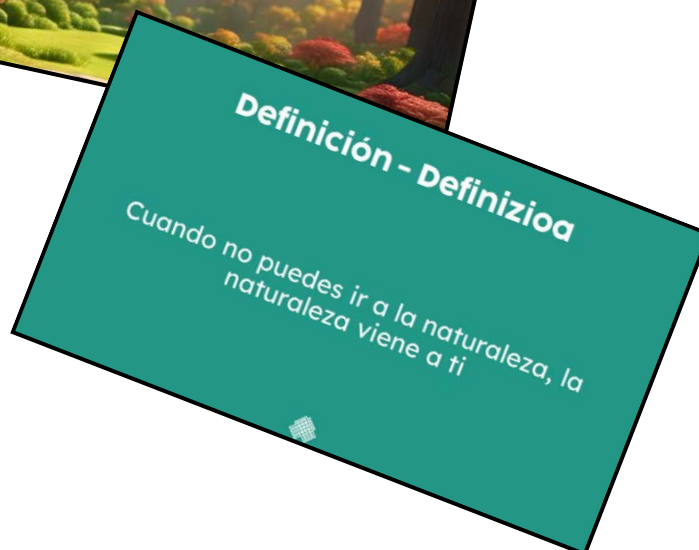
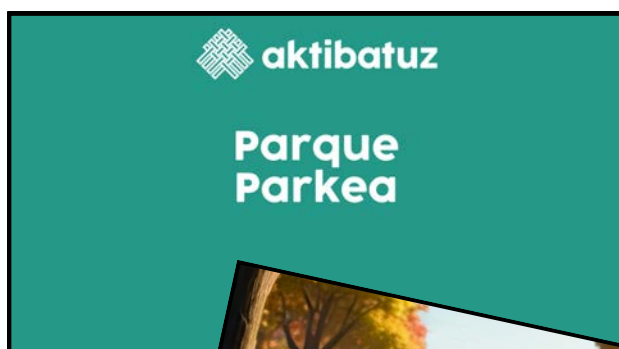
Berezko definizioa: talde bakoitzari **A piloso** zenbait karta banatu. Euren hitzen bidez honako hauxe azaltzen saiatzeko eskatu: haien ustez zer adierazi nahi duen kontzeptu bakoitzak eta zergatik izan litekeen osasun-iturria.

3

Kontzeptuak parekatzea: euren definizioak egiten dituztenean, **B piloko** kartak (definizioak) banatu. Gero, taldeek izenaren karta bakoitza (A pilokoa) parekatu beharko dute bere definizio zuzenarekin (B pilokoa).

4

Partekatzea: ikasle guztiekin partekatu. Talde bakoitzak eratu dituen pareetako bat edo bi erakutsiko ditu, eta labur-labur azalduko du zein den aktiboa. Une horretan, zalantzak argitu eta kontzeptua sendotu.

JARDUEREN GIDA**5.2 MATERIALAREN FITXA**
OSASUN-AKTIBOEN KARTAK (DIY)

JARDUEREN GIDA

6.1 DINAMIKAREN FITXA AKTIBOAK MAPATZEN



Iraupena
45 minutu



Helburua

- Osasunaren kontzeptu zabal eta integrala taldean eratzea.



Materialak

- Arbela, errotuladorea, boligrafoa, idazteko euskarria (DIN A4), Ikastetxe Osasungarriaren Mapa (6.2. fitxa)

JARRAITU BEHARREKO URRATSAK

1. FASEA Ikasgelan (ibilbidearen aurretik)

1

Idea jasa:

Ikasleei honako hauxe galdetu:

Zuon ustez, zer gauza (lekuak, pertsonak, zerbitzuak, jarduerak) daude gure ikastetxean osasuntsu eta ondo egoten laguntzen digutenak?

2

Hasierako zerrenda: arbelean idatzi sortzen doazen ustezko aktibo guztiak.

Leku fisikoetatik haratago doazen pentsatu dezatela eskatu (esate baterako, beti laguntzen duen atezaina, irakurketa-taldea, birziklatzeko programa).

3

Ibilbidea zehaztea: aktiboak arbelean idatzi ondoren, ikastetxean egiteko moduko ibilbidea zehaztu, aktibo horiek bilatzeko eta balioztatzeko.

Ikasgelatik irten ezin bazarete edo irten nahi ez baduzue

"Ikastetxe Osasungarriaren Mapa" (6.2. fitxa) edo ikastetxearen benetako planoak erabili ikusizko euskarri moduan. Taldeei eskatu haien ustez nabariak diren aktiboak mapan bertan lekurtzeko eta zergatik aukeratu dituzten argudiatzeko, balioztapenerako galdera berberak kontuan hartuta.

Ikasgelatik irtetea erabakitzen baduzue
2. FASEA Ibilbidean zehar (balioztatzeko ibilbidea)
1

Araketa aktiboa: taldearekin zehaztutako ibilbidea egin. Ikasleei eskatu zerrendako aktiboei ez ezik, aurkitu ditzaketen beste berri batzuei ere erreparatzeko

2

Hausnarketa dinamizatzea: talde batek aktibo bati erreparatzen dionean, haien analisia sakondu honako galdera hauen bidez, balioztatu ahal izateko:

- > *Zuon ustez, zergatik da osasun-aktiboa? Nola ematen dizkizue osasuna, ongizatea, alaitasuna...?*
- > *Nolako osasun-motan du eragin ona (mentala, fisikoa edota soziala)? Gatazka-iturria izan daiteke batzuetan? Erantzuna baiezkua bada, nolako maiztasunaz?*
- > *Norentzat da onuragarria edo dauka eragin ona? Hezkuntza-erkidego osoarentzat edo ikasleentzat baino ez?*
- > *Nola hobetu ahal izango zenukete aktibo hori, osasungarriagoa izan dadin edo jende gehiago kontuan hartu dezan?*
- > *Badakizue ikastetxean bertan erabiltzeko moduko alternatibarik dagoen?*

3

Zeharkako begiradak ezartzea: azterketa sakonagoa izan dadin, honako ikuspegi eta galdera gidari hauek erabili:

a. Ikuspegi feminista:

- > *Nork okupatu, lan egin edo gozatzen du? Gizonak edo emakumeak dira?*
- > *Zergatik daude gizon/emakume gehiago leku honetan?*
- > *Zer zeregin hartzen dute euren gain leku/zerbitzu honetako gizonek/emakumeek?*

b. Ingurumenaren ikuspegia:

- > *Lekuak/zerbitzuak/pertsonak konpromisoa dauka ingurumenaren zainketaarekin? Nola?*
- > *Nolako materialak erabiltzen dira leku edo zerbitzu honetan? Berrerabilgarriak edo erabili eta botatzekoak dira?*

c. Aniztasunaren ikuspegia:

- > *Nork okupatu, lan egin edo gozatzen du? Zenbait adinetako jendea dago? Zenbait lekutakoak?*
- > *Leku/zerbitzu/pertsona irisgarria da? Atsegina? Segurua?*
- > *Pertsona edo zerbitzu/leku honek inklusiboa izateko ahalegina egiten du? Nola?*

4

Oharrak idaztea: taldeak ibilbidean balioztatutako aktiboak idatzi

JARDUEREN GIDA

6.2 MATERIALAREN FITXA IKASTETXE OSASUNGARRIAREN MAPA



JARDUEREN GIDA

7.1 DINAMIKAREN FITXA ZEHAZTAPENETIK EKINTZARA



Iraupena
30-45 minutu



Helburua

- Ingurunean antzemandako osasun-aktiboei buruz hausnartzea, modu kolektiboan balioztatzea eta haietako bat modu demokratikoan lehenestea hobekuntza-proposamena lantzeko asmoz.



Materialak

- Arbela, errotuladoreak, kartoi meheak, marrazteko materiala, proiektuko arbela.

JARRAITU BEHARREKO URRATSAK

1

Ikasgelan bertan azken balioztapena egitea: mapaketa egindakoa, taldeak balioztatu dituen aktiboen zerrenda idatzi arbelean. Baieztapenerako azken erronda egin ikasle guztiekin, guztiak ados daudela ziurtatzeko.

2

Hobekuntza-proposamena egitea taldeetan:

- 4-5 laguneko taldeak eratu.
- Talde bakoitzari eskatu eztabaidatzeko eta zerrendako aktiboetako bat aukeratzeko, haien ustez oso nabaria dena edo hobetzeko ahalmena daukana, alegia.
- Talde bakoitzak hobekuntza-proposamen laburra prestatu beharko du aukeratutako aktiborako. Azaldu egin beharko dute zergatik den aktibo garrantzitsua eta hobetzean nola izan daitekeen onuragarria erkidego osoarentzat (ikasleak, irakasleak, familiak...).

3

Partekatzea:

Talde bakoitzak bere aktiboa eta hobekuntza-proposamena aurkeztuko dizkie gainerakoei.

4

Lehenespen demokratikoa:

- Aurkezpen guztiak egindakoa, bozkatu, ikasgelan bertan lantzeko moduko proposamena lehenesteko.
- Puntuakako bozketa-sistema azaldu: esate baterako, 5 talde badaude, talde bakoitzak 5, 4, 3, 2 eta 1 puntu izango ditu, gainerakoen proposamenen artean banatzeko.
- Puntuak idatzi arbelean. Funtsezkoa da puntuak ematean talde bakoitzak labur-labur argudiatzea zergatik baloratu duen proposamen bat beste bat baino gehiago.
- Puntuak batzea ez ezik, elkarriketan oinarritutako adostasuna lortzea ere bada helburua. Puntu gehien lortu dituen proposamena izango da ekintza-fasera igarotzeko aukeratutakoa.

JARDUEREN GIDA

7.2. MATERIALAREN FITXA PROIEKTUKO ARBELA

Txantilo hau gida moduan erabili ahal izango da, taldeek osasun-aktiboaren hobekuntza-proposamena egituratu eta aurkeztu dezaten. Inprimatu edo karto mehe batean marraztu ahal izango da. Ondo ikusteko moduko lekuan eta ikasleen esku dagoela ziurtatu, osatzen joan daitezten.

Gure aktiboa: [aukeratutako osasun-aktiboaren izena]

Taldea: [talde bakoitzaren izena]

Norekin hitz egingo dugu? (funtsezko eragileak):

> [Ikastetxeko zer jenderekin, ikasgelarekin edo talderekin hitz egingo den zehaztea, proposamena garatu ahal izateko.]

> [Adibidez, "Ikastetxeko zuzendaritza", "3. mailako ikasleak", "GE (Gurasoen Elkarte)", "Bigarren zikloko irakasleak".]

Aurkezpena:

> [Zer, nola eta noiz aurkeztuko da talde bakoitza?]

Erantzunak (aurkezpenen feedbacka):

> [Adibidez, "Ustezko laguntza: Gurasoen Elkarteak gustuko izan dezake ideia hori. Ustezko zailtasuna: baliteke pinturarako aurrekonturik ez egotea"]

Ekintza (hobekuntza-proposamena):

> [Proposatutako hobekuntzaren azalpen argi eta zehatza]

> [Adibidez, "zoruan jokoak margotzea proposatzen dugu; esate baterako, txingo-jokoa edo hiru marran erraldoia. Gainera, beste eserleku bat ere jarriko genuke gerizpean, guztiontzako leku atsegina izan dadin"]



JARDUEREN GIDA

8. DINAMIKAREN FITXA

OSASUN-AKTIBOA ALDARRIKATZEN



Iraupena
15 minutu



Helburua

- Elkarrekin, osasunaren kontzeptu zabal eta integrala eratzea.
- Osasunaren definizioa osasunerako eskubidearekin lotzea funtsezko giza eskubide moduan.

1. FASEA Ekitaldia prestatzea

Fase honetan, ikasgelako taldea antolatuko da, ekintzarako beharrezkoa den guztia prestatzeko. Nahiz eta koordinatzen lagundu, ikasleak eurak izango dira ekimena hartzen dutenak. Honako zeregin hauek egin daitezke, besteak beste:

- Kartelak edo aurkezpenera sortzea, aktiboa zer den, zergatik den garrantzitsua eta hobekuntza-proposamena zertan datzan azaltzeko.
- Diskurtso argi eta sinesgarria prestatzea, proposamena azaltzeko. Garrantzitsua da nola jakinaraziko duten entseatzea.
- Zeregin bakoitza nork egingo duen erabakitzea (nork hitz egingo duen, materialak nork aurkeztuko dituen, oharrak nork idatziko dituen...).
- Mezua edo eskabide formala idaztea, ikastetxeko zuzendaritzarekin, Ikasleen Familien Elkartearekin (IFE), Eskola Kontseiluarekin edo antzemandako funtsezko beste eragile batzuekin batzartzeko.

2. FASEA Abian jartzea

Proposamenaren arabera, zenbait eratakola izan daitezke:

- Hobekuntza-proposamena aurkeztea ikastetxeko zuzendaritzari edo beste arduradun batzuei, prestatutako gidoiaren eta materialen bidez.
- Ikastetxeko jolastokian edo gune bateratuan ekitaldi txikia antolatzea, hezkuntza-erkidego osoari aktiboaren eta hobekuntza-proposamenaren berri emateko.
- Proposamena eurek egiteko moduko zerbait bada (seinaleak sortzea, garbiketa-kanpaina antolatzea...), fase honek horixe bera abian jartzea izango du helburu.

AMAIERA

Esperientzia honen bidez, ikasleek osasunari buruzko kontzeptuak ikasiko dituzte, eta, horrez gain, aztertze trebetasunak, talde-lana, komunikazioa eta herritarren partaidetza ere garatuko dituzte. Ikasleen jabetasuna lortzea da azken helburua, osasun-eragile aktiboak direla konturatu daitezkeen eta premiak antzemateko eta haien erkidegoaren ongizatea hobetzen duten irtenbideak proposatzeko gai direla jakin dezaten.

