

JARDUEREN GIDA



aktibatuz



**FARMA
MUNDI**
MUNDI
FARMAZIALARIAK

Edizioa: **Farmamundi 2023**.

Diseinua eta maketazioa: **Labox Marketing y Comunicación**.

Lan hau **Creative Commons** lizentziapean dago:



CC BY-NC-SA (Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual)

Lizentzia honi esker beste batzuek nahastu, egokitu eta eraiki dezakete beren obratik abiatuta, komertzialak ez diren helburuekin, betiere egiletza aitortzen badiote eta beren sorkuntza berriak baldintza berberekin lizentzia baten pean badaude.

Finantzatzaileak:



EDUKIAK

1.	AKTIBOAK MAPAN JASOTZEA	4
2.	OREKAREN JOKOA	14
	2.1 SARRERA	
	2.2 ZER DIRA OSASUNAREN BALDINTZATZAILEAK?	
	2.3 DESOREKA-FAKTOREAK	
3.	BIZITZAREN URTAROEN JOKOA	26
	3.1 SARRERA	
	3.2 DESOREKAK	
	3.3 GARAPENA	
	3.4 BIZITZAKO GELTOKIAK	
	3.5 ROAK	
	3.6 BIHOTZAK	

1. AKTIBOAK MAPAN JASOTZEA

ZER DA OSASUN-AKTIBO BAT?

Osasun-aktibo bat norbanakoek edo erkidegoek osasuna eta ongizatea mantentzeko duten gaitasuna sustatzen duen faktore edo baliabide bat da. Osasun publikorako aktiboak erkidego baten ondarearen zati dira, eta osasuna mantentzeko edo hobetzeko balio dute, pertsonen, elkarteen, erakundeen, instituzioen eta ingurumen- edo kultura-baliabideen ahalegin antolatua-ren emaitza diren aldetik.

Honako hauek izan behar dira kontuan:

- > **Baliabide guztiak ez dira aktiboak:** osasuna sortzen duten baliabideak eta erkidegoak bere ongizaterako baliagarritzat jotzen dituenak dira aktiboak. Hau da, biztanleek aintzat hartzen eta estimatzen ez badituzte, ez dira aktiboak izango.
- > **Aktibo orok izan behar du zergati bat:** garrantzitsua da aktiboa identifikatzen duen pertsonak azaltzea zergatik jotzen duen osasun-iturritzat eta zer ongizate mota ematen dion.
- > **Aktiboak beti dira osasun- eta ongizate-iturri:** aktiboek osasunaren ikuspegi positiboa eskaintzen dute. Hau da, ongizatea ematen digun horretan jarri behar dugu arreta, eta ez ondoeza sortzen digun horretan.

OSASUN-AKTIBOAK BALIOZTATZEKO GALDERAK

Galdera hauek egitea proposatzen dizugu:

- A. Zergatik uste duzue osasun-aktibo bat dela? Nola ematen dizue osasuna, ongizatea, alaitasuna...?
- B. Zer osasun-tipologiari eragiten dio positiboki (mentala, fisikoa edota soziala)?
- C. Gatazka-iturri izan al daiteke batzuetan? Erantzuna baiezkoa bada, zer maiztasunekin?
- D. Nori egiten dio mesede edo eragiten dio positiboki? Eskola-elkarte osoari edo ikasleei bakarrik?
- E. Nola hobetu dezakezue aktibo hori osasungarriagoa izan dadin edo jende gehiagorengana irits dadin?
- F. Bururatzen al zaizue ikastetxean dauden eta erabil daitezkeen beste aukerarik? (adibidez: ur-iturria, komuneko iturriko ura erabiltzea edo urontzia eramatea).
- G. Zeharkako gaiak erabil daitezke (aurrealdean).

ZEHARKAKO GAIAK ERABILTZEA

Osasun-aktibo guztiak **feminismoaren** eta **ingurumen iraunkorraren ikuspegietatik** azter daitezke. Batzuetan, zeharkako gaiak lotutako arrazoiengatik aktibo horiek erabiltzeko edo eskuratzeko desorekak oso nabariak izango dira (nagusiki mutilek okupatzen duten futbol-zelaia, esaterako), eta, beste batzuetan, ez dira horren nabarmenak izango.

IKUSPEGI FEMINISTA

- > *Nork erabiltzen, lantzen edo gozatzen du? Gizonak ala emakumeak dira?*
- > *Zergatik daude gizon/emakume gehiago espazio horretan?*
- > *Zer rol hartzen dituzte espazio/zerbitzu horretako gizonak/emakumeak? Rol horiekin lotutako zer jarrera edo ezaugarri dituzte?*
- > *Zer harreman duzue pertsona horiekin? Nola eragiten dizue gizon edo emakume izateak? Harreman hori nolakoa izatea gustatuko litzaizuke?*

INGURUMEN-IKUSPEGIA

- > *Espazio/zerbitzu/pertsona hori ingurumena zaintzeaz arduratzen da? Nola?*
- > *Zer tresna edo hobekuntza-proposamen txertatu dira espazioan/zerbitzuan/pertsonan ingurumena zaintzeko? (Birziklatzea, erabili eta botatzeko materiala murriztea, tokiko kontsumoa, etab.).*
- > *Zer proiektu egin dituzue ikasgelan ingurumenarekin lotuta? Zer nahiko zenuke egitea ikastetxeak ekologikoagoa izateko?*
- > *Zer material mota erabiltzen dira espazio edo zerbitzu horretan? Berrerabil daitezkeenak edo botatzekoak? Plastikoa, paper birziklatua, kartoia // irauten duen materiala edo erabili eta botatzeko materiala erabiltzen da?*

ANIZTASUN-IKUSPEGIA

- > *Nork erabiltzen, lantzen edo gozatzen du? Adin desberdinetako pertsonak daude? Leku desberdinetakoak? Mota askotako aniztasunak dituzte?*
- > *Espazio/zerbitzu/pertsona irisgarria da? Atsegina? Segurua?*
- > *Zailtasunen bat al dago espazio/zerbitzu horretan aniztasuna aintzat hartzeko? Zergatik?*
- > *Pertsona horrek edo espazio/zerbitzu horrek ahaleginik egiten al du inklusiboa izateko? Nola? (Kultura-egokitzapena, mugikortasun murriztua edo desgaitasuna, ikuspegi komunitarioa, trukea, etab.).*
- > *Zer pertsona mota iruditzen zaizu arraroa eskolan ikustea? Zure ustez, gurpil-aulkian dagoen pertsona bat gimnastikako irakaslea izan daiteke? Eta itsu bat arte-irakaslea izan daiteke? Eta pertsona gor bat, musika-irakaslea?*

IRAKASLEENTZAKO FITXA

Fitxa hau Aktibatuz-en aktiboen mapatzea dinamizatzeko gida bat da. Honako hauek beharko dituzu:

> Ikasgelan:

> **Arbela**

> **Errotuladoreak**

> Ibilbidean:

> **Bolaluma edo antzekoa, eta DIN A4 euskarria**

> **Osasun-aktiboen zerrenda**

> **Osasun-aktiboak balioztatzeko galderak**

Dinamika honen helburua da ikasleek osasun-aktiboetan ikasitakoa beren ingurune-ra eramatea, horiek mapa batean jasotzeko teknika ohikoenetako baten bidez.

URRATSAK

1 Galdetu ikasleei beraien ustez ikastetxean zer osasun-aktibo dauden.

2 Idatzi arbelean ateratzen diren guztiak.

2.1. Lekuei buruz bakarrik pentsatzeko joera dago, eta, beraz, ideia horiek beste kategoria batzuekin osatzea gomendatzen dizugu: pertsonak, zer-bitzuak, natura, kulturalak, etab.

2.2. Aldez aurretik osasun-aktiboen diagnostikoa egin baduzue, horri buruz proposamenak edo galderak egin ditzakezu.

3 Atera diren osasun-aktiboekin, definitu ikastetxean zehar egin daitekeen ibilbide bat.

4 Egin osasun-aktiboak eta sortzen diren aktibo berriak balioztatzeko ibilbidea.

- 4.1. Eraman osasun-aktiboen zerrenda betetzeko, euskarri eta bolaluma bategin.
- 4.2. Halaber, Osasun-aktiboak balioztatzeko galderak ere eramatea gomen-dutzen dugu, ikasleen gogoeta dinamizatzeko, gero balioztatu ahal izateko.
- 4.3. Ikasleek zerbaitengatik interes handia erakusten badute, galdetu ea aktiborik dagoen, zergatik den aktibo, norentzat den, eta abar.
- 4.4. Arbelean atera diren aktiboak:
 - 4.4.1. Ibilbidean aktibo horiek izendatzen edo seinalatzen badituzte, egin galderak haiei buruz, balioztatzeko.
 - 4.4.2. Ibilbidean zehar izendatzen ez badituzte, baliteke hain garrantzitsutzat ez jotzea; beraz, balioztatu gabekotzat har litezke.

5 Ibilbidea amaitzean, itzuli ikasgelara.

6 Idatzi atera diren eta balioztatu diren osasun-aktiboak arbelean, ikasgela osoak baliozkotzat jo ditzan.

7 Jarraitu dinamika honekin: 12. orrian.

IKASGELAN EGITEKO ALDAERA



Denbora: 45 minutu

3-5 pertsonako taldeetan edo ikasle guztiekin batera, osasun-mapa edo ikastetxearen plano bat erabiliko dugu, beren ustez garrantzitsuenak diren aktiboak, "osasuna ematen dietenak", kokatzeko.



Horrela, eremu bakoitzean, beren ingurunean pentsatu behar dute, eta beren ikuspegitik osasun fisikoa, soziala edota mentala ematen dieten elementuak, pertsonak, lekuak eta zerbitzuak idatziz jaso behar dituzte. Amaitzeko, bateratze-lana egingo da ikasle guztiekin.

GOGOETA



Denbora: 15 minutu

Ikasle guztiek, elkarrekin, gogoeta egingo dute, eta "osasuna" (ongizate = zorion gisa ulertuta) zer pertsonak, lekuk eta unek sortzen dieten adieraziko dute.

- > Zerk egiten zaitu zoriontsu etxean?
- > Zerk egiten zaitu zoriontsu eskolan?
- > Norekin zaude gustura? Norekin egon nahi duzu gaizki zaudenean eta ondo zaudenean?
- > Zein lekutan zaude gusturago, eta zergatik?
- > Zer egitea gustatzen zaizu eskolan ez zaudenean?
- > Zertan jartzen duzu arreta kalean oinez zoazenean?
- > ...

IRAKASLEENTZAKO FITXA

Fitxa hau Aktibatuz-en aktiboen talde-dinamizaziorako gida bat da. Honako hauek beharko dituzu:

- > **Kartoi meheak**
- > **Errotuladoreak, margoak, etab.**

Dinamika honen helburua da ikasleak aktiboak mapa batean jasotzeko dinamikan atera diren osasun-aktiboetako batez jabetzea, eta ikustea nola hobetu edo aldatu daitekeen, osasungarriagoa izan dadin (fisikoki, mentalki edota sozialki) edota erki-dego osoarentzat aktiboa izan dadin.

URRATSAK

- 8 Sortu 4-5 ikasleko taldeak.**
- 9 Utz iezaiezu bost minutu eztabaidatu dezaten zer osasun-aktibo iruditzen zaien garrantzitsuena eta nola hobetu daitekeen.**
- 10 1Azaldu hobetzeko proposamen bat egin behar dutela, honako hauek aintzat hartuta:**
 - 10.1.** Zer osasun-aktibo den.
 - 10.2.** Zergatik uste duten osasun-aktibo bat dela (osasun positiboa eta komunitarioa).
 - 10.3.** Zer proposamen egiten duten hobetzeko.
 - 10.4.** Nori eragiten dion eta hobekuntza horrek nola egin diezaiokeen mesede eskola-elkarte osoari (irakasleak, AZL, familiak, etab.).
- 11 Proposamena taldean prestatuko dute (kalkulatu zenbat denbora duten proposamena egiteko).**

- 12** Talde bakoitzak besteen aurrean adieraziko du bere proposamena.
- 13** Aktiboak lehenestea – sailkatzea:
 - 13.1.** Talde bakoitzak 5, 4, 3, 2 eta 1 puntu izango ditu (gehieneko puntuazioa talde kopuruaren arabera da).
 - 13.2.** Talde bakoitzak proposamen guztiei emango dizkie puntuak: puntuaziorik handiena emango diote gehien gustatu zaien proposamenari. Paper batean idatziko dute.
 - 13.3.** Puntuak arbelean idatziko ditugu (ezinbestekoa da aktiboen lehentasuna adierazteko orduan zergatia argudiatzeko gai izatea).
- 14** Adierazi zein den ikasgelaren lehentasun-ordena proposamen guztietarako. Prozesua puntuazioen bidez egin arren, garrantzitsua izango da lehenetsitako aktiboen azken definizioa ahalik eta modu adostuenean eta demokratikoenegia egitea, hau da, ikasleek lehenetsitako aktiboak defendatzeko aukera izatea, argudioen bidez eta elkarrizketaren bidez, haien pertzepzioa talde osoak partekatu dezan.
- 15** Kontuan izan proposamen horiek ikastetxe desiragarria diseinatzeko.



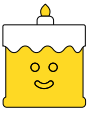
2. OREKAREN JOKOA

2.2 ZER DIRA OSASUNAREN BALDINTZATZAILEAK?

Osasunaren baldintzatzaileak pertsonok jaio, hazi, bizi eta zahartzean geurekin ditugun ezaugarriak dira; txikiak eta pertsonalak izan daitezke (gure geneak, adina, mutilak edo neskak garen, etab.), edo gure familiarekin eta egoerarekin lotutakoak, lagunik dugun ala ez, eskolara goazen edo ez eta zer motatako eskolara goazen, non bizi garen, zer dugun inguruan... Guztiak du eragina, Europako Parlamentuan edo Txinan erabakitzen diren legeek ere bai.

5 taldetan sailkatu ditzakegu:



FAKTORE PERTSONALAK	NORBANAKOEN BIZI-ESTILOAK	SARE SOZIALAK ETA KOMUNITATEAK	BIZI- ETA LAN- BALDINTZAK	BIZI GAREN LEKUKO (EUSKADI, EUROPA) BALDINTZAK
 Adina	 Elikadura eta kirola egitea	 Familia	 Etxebizitza bat, argiarekin, bainugelarekin, berogailuarekin	 Calidad del agua o del aire de tu zona, pueblo y/o región
 Sexua	 Edari azukredunak edo Red Bull ez edatea, eta ez erretzea.	 Lagunak	 Bizitzeko egokiak diren auzoak	 Recogida de basuras, reciclaje
 Faktore genetikoak edo herentziazkoak	 Mendira edo hondartzara joatea, parkean egotea	 Irakasleak	 Anbulatorio bat etxetik gertu	 Protección de espacios naturales, creación de parques, limpiar los ríos, etc
	 Goizean gure burua garbitzea, edo bazkaldu aurretik eta komunera joandakoan	 Aisialdiko taldeak, musikako eskolak edo judoa	 Parkeak, kiroldegia, jolasteko tokiak	
	 Gure zaletasunak		 Un empleo seguro y digno	

Ikasleei azalpenak emateko orduan, banaka edo taldeka alda daitezkeen alderdiak bereizi behar dira, bai eta aldaketa handiagoa behar dutenak ere, auzoaren, alderdi politikoen eta abarren inplikazioa behar dutenak, hain zuzen, edo, besterik gabe, kontrolatu ezin direnak (adina).

Eragiten diguten baldintzatzaileak, baina zuzenean gure menpe ez daudenak:

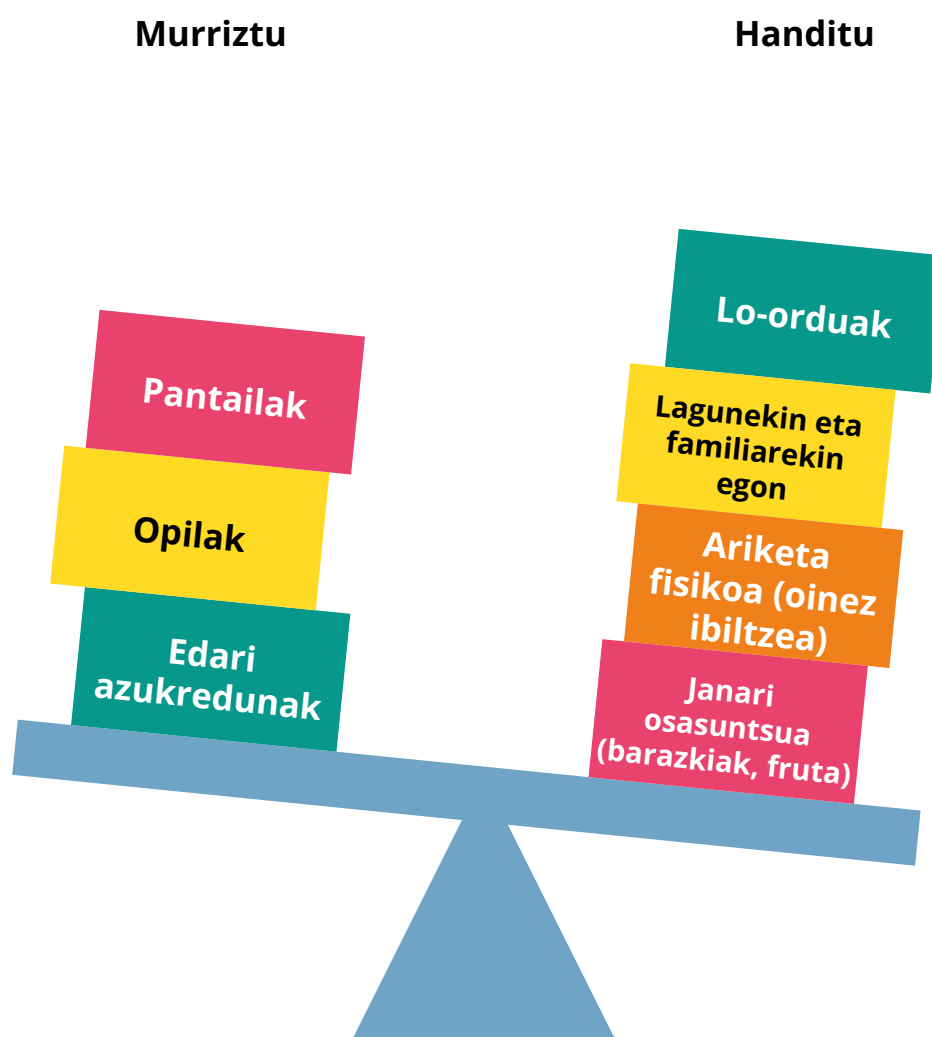
1. Adina
2. Sexua
3. Faktore genetikoak
4. Familia
5. Irakasleak
6. Bizitzeko egokiak diren auzoak
7. Anbulatorio bat etxetik gertu
8. Parkeak, kiroldegia, jolasteko tokiak
9. Zure inguruko, herriko edo eskualdeko uraren edo airearen kalitatea
10. Naturaguneen babesa, parkeak egitea, erreka garbitzea

Hala ere, beste batzuk gure esku daude, eta zerbait egin dezakegu horien aurrean:

1. Elikadura eta kirola egitea
2. Edari azukredunak ez edatea eta ez erretzea
3. Mendira edo hondartzara joatea, parkean egotea
4. Goizean gure burua garbitzea, edo bazkaldu aurretik eta komunera joandakoan
5. Zaletasunak
6. Lagunak
7. Aisialdiko taldea, musikako eskolak edo judoa
8. Argia, bainugela eta berogailua dituen etxebizitza bat
9. Enplegu segurua eta duina
10. Zaborren bilketa

Gure bizitzako gauza “onak” handituz (kirolak, elikadura) eta gauza “txarrak” murriztuz (edari azukredunak, higie-ne falta), bizitza osasuntsuagoa, orekatuagoa eta, beraz, hobea izan dezakegu.

Hala ere, gure bizitzan oreka lortzea ez dago soilik osasunaren baldintzatzaileen mende, eta desorekek nola eragiten diguten ere aintzat hartu behar da.



2.3 DESOREKA-FAKTOREAK

Zati honetan, osasunaren arloko gizarte-desorekak landuko ditugu, eta baldintzatzaileen kontzeptuarekin lotuko ditugu.

Osasunaren arloko gizarte-desorekak biztanleen osasunaren esparru batean edo gehiagotan eta sozialki, ekonomikoki, demografikoki edo geografikoki zehaztutako norbanako edo biztanle taldeen artean sistematikoki gertatzen diren desberdintasunak dira; adibidez: iheslariak, migratzaileak edo gutxiengo etnikoak edo ezaugarri bereziak dituzten pertsonak (desgaitasunak, etab.).

Hala ere, osasunaren arloko desberdintasun bat gizarte-desorekatzat har dadin, honako bi baldintza hauek bete behar ditu:

- 1. GIZARTEAREN IKUSPEGITIK BIDEGABEA IZATEA.** Adibidez, hezkuntza egokia jasotzeko aukerarik ez izateak desorekak sortzen ditu osasun-egoeran.
- 2. SAIHESTU DAITEKEENA IZATEA,** desoreka-maila horiek orekatu edo konponduko dituzten neurri politikoak edo ekonomikoak erabiliz.

Desoreka bidegabeek eta saihesgarriek **ekitate eza sortzen dute osasunean**. Desoreka horiek historikoki gertatu izan dira, eta errenta altuko, ertaineko edo baxuko herrialdeei era berean eta globalki eragiten diete; hala ere, desoreka horien ondorioak askotarikoak dira osasunaren eskubidea baliatzeko eta eskubide horretaz gozatzeko aukerari dagokienez.

Desoreka horiek lotuta daude lehen adierazitako baldintzatzaileekin (sexua, adina, eskolaldia, baldintza etnikoa, migrazio-egoera edo maila sozioekonomikoa), eta, hala, desorekak aztertzea lagungarria izan daiteke osasunaren arloko ekitate ezaren aurreko **zaugarritasun-maila** edo esposizio handiagoa edo txikiagoa zehazteko.

«Osasunaren arloko ekitate eza» kontzeptuak beste faktore batzuek osasunean eta gaixotasunean duten eraginari ere egiten dio erreferentzia, hala nola generoak, arrazak edo talde etnikoak, hirian edo landa-inguruan bizitzeak nahiz pertsonak bizi diren edota lan egiten duten tokiko gizarte-baldintzek.

Osasunaren arloko ekitateaz hitz egiteak esan nahi du pertsona guztiek eskubide berberak izan beharko lituzketela osasun-mailarik altuena lortzeko, gizarte-desoreken ondorioz desabantailarik izan gabe.



IRAKASLEARENTZAKO FITXA

Fitxa hau Aktibatuz-en oreka-jolasa dinamizatzeko gida bat da. Jolasteko, honako hauek beharko dituzu:

- > **Osasunaren baldintzatzaileen fitxak**
- > **4 oinarri, DIY jarraibideekin egin ditzakezunak**
- > **4 kono, DIY jarraibideekin egin ditzakezunak**
- > **2.2 Zer dira osasunaren baldintzatzaileak? teoria**

Kontuan izan jolas hau 20-25 ikasleko ikasgela baterako pentsatuta dagoela. Ikasle gehiago badira, fitxa, oinarri eta kono kopurua handitzea gomendatzen dizugu.

URRATSAK

- 1 Azaldu kontzeptu teorikoak; hemen agertzen den informazioan oinarritu zaitezke: 2.2 Zer dira osasunaren baldintzatzaileak? teoria.**

- 1.1. Azaldu zer diren osasunaren baldintzatzaileak.
- 1.2. Azpimarratu gure esku dagoela baldintzatzaile batzuk aldatzea, gure osasuna hobetzeko, eta adierazi zailagoa dela beste baldintzatzaile batzuk maila indibidualean aldatzea, eta hobe dela maila kolektiboan egitea (batasunak egiten du indarra).
- 1.3. Eskatu ikasleei beren bizitzetan oreka osasungarria aurkitzen saiatzeko, osasungarria dena hobetuz eta osasungarria ez dena murriztuz.

- 2 Banatu ikasle guztiak 4 taldetan.**

- 2.1. Taldeetan aniztasuna izatea komeni da.
- 2.2. Lanerako egin ohi dituzten taldeak izan daitezke, edo berriak sortu ditzakezu.

- 3 Banatu baldintzatzaileen fitxak.**

- 3.1. Banatu 20 baldintzatzaileak talde bakoitzean (fitxak).

- 3.2. Lagundu ikasleei fitxak dagozkien baldintzatzaileekin lotzen, aldatu ditzaizketen baldintzatzaileak eta aldatu ezin dituztenak bereiziz.

4 Banatu talde bakoitzari oinarri bat eta kono bat.

- 4.1. Azaldu oinarriak ikasleen bizitza irudikatzen duela, eta haren gainean osasunaren baldintzatzaile guztiak orekan jarri behar dituztela.
- 4.2. Azaldu konoek zoriz egokitu zaizkigun bizi-baldintzak irudikatzen dituztela (jaioterria, kultura, familia, etab.).
- 4.3. Eskatu ikasleei konoa jartzeko eta oinarria orekan mantentzeko.

5 Azaldu bi arau hauek:

- 5.1. Behin oinarria konoan jarrita, ezin da berriro ukitu.
- 5.2. Oinarriak oreka galtzen badu (erori egiten da), berriro jarri behar da, eta hasieratik hasi behar da berriro.

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 partekatzeko; batez ere, kono batekin edo bestearekin orekari eustea zenbat kostatzen den.

DESOREKEI BURUZKO GOGOETA

2.3 Desoreka-faktoreak puntuan agertzen den teorian oinarrituta, azaldu bizitzea egokitzen zaigun errealitatearen (kono) arabera (jaioterria, bizilekua, familia eta tipologia, erosteko ahalmena, etab.), oreka lortzeko dugun gaitasuna handiagoa edo txikiagoa izango dela..

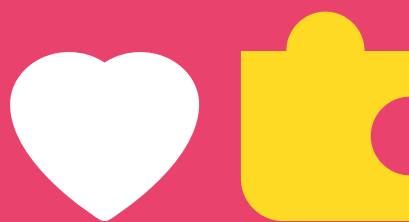
AMAIERAKO GOGOETA

Eskatu ikasleei parteka ditzatela jolasean ikasitakoari buruzko gogoetak, eta adieraz ditzatela beren ikuspegitik zer bizi izan duten eta zer gogorarazten dien. Era berean, galdetu ea zer hobekuntza bururatzen zaizkien, beren osasunaren eta ikaskideen osasunaren oreka errazteko.

Dinamizatzeko egin daitezkeen galderak:

- > *Zer elementu dira niretzat garrantzitsuenak osasun ona izateko?*
- > *Zenbat baldintzatzaile dira ezinbestekoak, eta zeintzuk behar ditugu oreka lortzeko?*
- > *Orekan egon naiteke ni bakarrik? Lagunen, familiaren eta abarren laguntza behar dut?*
- > *Nola sentitu zarete konoen aurrean? Kono bakarra egokitu izan balitzaizu, bidegabea irudituko litzaizuke? Zergatik?*
- > *Ezagutzen al duzue bizimodu osasuntsua eta orekatua izatea oztopa dezakeen beste kasurik? (hizkuntza, erlijioa, kultura, etab.).*





3. BIZITZAREN URTAROEN JOKOA

3.1 SARRERA

Fitxa hau Aktibatuz proiektuaren Bizitzaren urtaroen jokia dinamizatzeko gida bat da.

Ikasleak bizitzan zehar gertatzen diren desorekak aurkitzen eta ulertzen joatea da helburua; beren inguruan, desoreka horiek azaleratzen dituzten egoerez jabetzea, eta desoreka horiek detektatzeko eta aldatzeko gai izatea..

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.

3.2 DESOREKAK

Zati honetan, osasunaren arloko gizarte-desorekak landuko ditugu, eta baldintzatzaileen kontzeptuarekin lotuko ditugu.

Osasunaren arloko gizarte-desorekak biztanleen osasunaren esparru batean edo gehiagotan eta sozialki, ekonomikoki, demografikoki edo geografikoki zehaztutako norbanako edo biztanle taldeen artean sistematikoki gertatzen diren desberdintasunak dira; adibidez: iheslariak, migratzaileak edo gutxiengo etnikoak edo ezaugarri bereziak dituzten pertsonak (desgaitasunak, etab.).

Hala ere, osasunaren arloko desberdintasun bat gizarte-desorekatzat har dadin, honako bi baldintza hauek bete behar ditu:

- 1. GIZARTEAREN IKUSPEGITIK BIDEGABEA IZATEA.** Adibidez, hezkuntza egokia jasotzeko aukerarik ez izateak desorekak sortzen ditu osasun-egoeran.
- 2. SAIHESTU DAITEKEENA IZATEA,** desoreka-maila horiek orekatu edo konponduko dituzten neurri politikoak edo ekonomikoak erabiliz.

Desoreka bidegabeek eta saihesgarriek **ekitate eza sortzen dute osasunean**. Desoreka horiek historikoki gertatu izan dira, eta errenta altuko, ertaineko edo baxuko herrialdeei era berean eta globalki eragiten diete; hala ere, desoreka horien ondorioak askotarikoak dira osasunaren eskubidea baliatzeko eta eskubide horretaz gozatzeko aukerari dagokienez.

Desoreka horiek lotuta daude lehen adierazitako baldintzatzaileekin (sexua, adina, eskolaldia, baldintza etnikoa, migrazio-egoera edo maila sozioekonomikoa), eta, hala, desorekak aztertzea lagungarria izan daiteke osasunaren arloko ekitate ezaren aurreko **zaugarritasun-maila** edo esposizio handiagoa edo txikiagoa zehazteko.

«Osasunaren arloko ekitate eza» kontzeptuak beste faktore batzuek osasunean eta gaixotasunean duten eraginari ere egiten dio erreferentzia, hala nola generoak, arrazak edo talde etnikoak, hirian edo landa-inguruan bizitzeak nahiz pertsonak bizi diren edota lan egiten duten tokiko gizarte-baldintzek.

Osasunaren arloko ekitateaz hitz egiteak esan nahi du pertsona guztiek eskubide berberak izan beharko lituzketela osasun-mailarik altuena lortzeko, gizarte-desoreken ondorioz desabantailarik izan gabe.

3.3 GARAPENA

Dinamika honetan, ohituta dauden edo erraz ulertu ditzaketen bizitzako hainbat egoeratik ibilbide bat egingo dute. Bakoitzak jolaseko rol bat hartuko du (guztiak adin txikikoenak dira, askotariko familia-egoerak eta egoera ekonomikoak dituztenak), eta “bizitza” edo “bihotz” batzuk dituzte esleitura; rol bakoitzak bihotz kopuru jakin bat izango du.

Taldeak bizitzako etapa guztiak zeharkatuko ditu, eta, planteatzen den egoeraren aurrean, bere pertsonaia horietako bat izan daitekeen ala ez aztertu, hausnartu eta erabaki behar du.

Egoera gehienak egoera “estresagarriak” izango dira ikasleentzat (eta hartzen dituzten rolentzat); horrela, jabetuko dira desoreka eta aniztasun horien ondorioz oztopoak izango dituztela beren eguneroko jardunean. Hala ere, bizitzan gertatzen den bezala, horietako batzuk positiiboak izango dira, eta bihotzak berreskuratu ahal izango dituzte.



3.4 BIZITZAKO GELTOKIAK

Ibilbidea gutxi gorabehera egunerokoak diren egoeren bidez egiten da; ikasle batzuek ezin izango dute parte hartu, beren rolaengatik.

Ikasle kopuruaren arabera, honako hauek gomendatzen dizkizugu:

- > 15 urtetik beherako ikasgeletan, bakoitzak rol bat hartuko du, eta banaka jokatu du.
- > 15 urtetik gorako geletan, rolak bikoteka (edo hirukoteka) hartuko dituzte.
- > Geltoki kopurua honela pentsatuta dago: 10 izango dira: 9 geltoki estresagarriak + geltoki 1 bihotz berritzailea:
 - Geltokien kopurua aldatzen baduzu, egokitu proportzionalki profil bakoitzeko bihotz kopurua, profil batzuk bihotzik gabe gera daitezen jolasa amaitu aurretik eta beste batzuek bihotzak soberan izan ditzaten.
 - Lana errazteko, erabili profil adina bihotz, eta biderkatu erabilitako geltokien kopuruarekin; horrela, guztiek jolasa amaitzeko adina bihotz egongo dira.



Ondoren, egoeren ibilbidea proposatzen dugu:

IRTEERAKO 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 futbolean 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 bisitatzera 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: Fatimak (rol posibleetako bat) ez du Jonekin hitz egin nahi, min egin diolako; Jonek, azkenean, neska guztiak gonbidatu gaitu bere urtebetetzera.*
- > *Jonen urtebetetzea: Jon bizi den auzoan borrokak, lapurretak, eta abar izaten dira egunero. Oso auzo gatazkatsua da, eta gure etxean ez digute hara joaten uzten.*
- > *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 egunero 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.*
- > *Hamaiketakorako fruta ekartzeko eguna da, baina fruta guztia oso garesti dago.*
- > *Ezusteko azterketa bat jarri digute Euskaran, Euskadiren historiari buruzkoa.*
- > *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.*

3.5 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



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
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

3.6 BIHOTZAK

Egoera bidegabeen 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.



Elikadura nahasmendua
duen neska

Niña con un trastorno
alimentario



IRAKASLEARENTZAKO FITXA

Fitxa hau Aktibatuz proiektuaren barneko Bizitzaren urtaroen joko 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:
 - 4.3.1. 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 arrazoitzeko zergatik eman behar duten bihotza, edo zergatik ez.
 - **AUKERAK:** ikasleen gehiengoaren bidez erabaki daiteke, edo rola hartu duenak erabaki dezakel.
 - 4.3.2. Eztabaidarik sortzen ez bada eta beharrezkotzat jotzen baduzu, sustatu zeuk zuzenean.
 - 4.3.3. Eztabaida egoera guztien amaierarako utz dezakezu baita ere.
- 4.4. Txanda amaitu ondoren, hurrengo egoerara igaroko gara, azkenekora iritsi arte.

5 Bidaiaaren 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.

Dinamikaren amaieran, talde osoa azken geltokira iritsiko da, eta han ikusiko dugu ikasle bakoitza nola iritsi den; nork dituen bihotzak soberan eta nork ez, eta guztion aurrean adieraziko dute zein unetan sentitu diren baztertuta eta zergatik.

Ikasle bakoitzari eskatuko diogu bere hitzekin azaltzeko nor den (zer rol egokitu zaion), zein den bere egoera pertsonala, zer zailtasun izan dituen bihotzik galdu gabe aurrera egiteko eta, azkenik, nola sentitu den rol horretan.

Horrela, desorekei buruzko gogoeta hasiko dugu

DESOREKEI BURUZKO GOGOETA

Saioa amaitzeko, bizitza zoriontsua eta osasungarria izateko orduan desorekak eragin ditzaketen alderdiei buruzko gogoeta egingo da..

- > Ikusi dituzuen desorekak bidegabeak iruditzen al zaizkizue? Zergatik?
- > Zuen ustez, saihestu daitezke? Nola saihestu edo murriztu genitzake?
- > Ezagutzen al duzue beste egoeraren bat, ikusi ditugunen antzeko desorekak sortzen dituen? Estresa eragin dizueten beste egoera batzuk ezagutzen dituzue edo pairatu dituzue? Zer eskatuko zenieke zuen kideei edo helduei kasu horietan?
- > Uste duzue neska izatea mutila izatea baino zailagoa dela?
- > Bizitza errazagoa al du euskaldunagoa dirudien haur batek kanpoko dirudien haur batek baino?

Gogoeta ikaskide guztien artean partekatu ahal izango da, elkarriketaren bidez edo adierazpen artistikoaren bidez (kartoi meheekin, errotuladoreekin, guraizeekin, etab.).



Bi ama dituen neska

11

NOR ZARA

Bi ama dituen neska bat

animaliak eta

Una nina

QUÉ

Ir

na

QUÉ TE CUESTA

que la gente hable m

adres





aktibatuz



**FARMA
MUNDI**
— MUNDI —
FARMAZIALARIAK