

DENOK, NESKA ETA MUTIL, OSASUNTSU BIZI GAITEZEN

DENBORA: 4 ESKOLA-ORDU

IKASKUNTZA - JARDUERAK

1 ONDO JATEA OSASUNA DA

Helburuak: Elikadura osasunaren osagarri bat dela aurkitzea, eta nabarmentzea Iparrean, oro har, denok daukagula askotariko elikadura izateko aukera.

Deskripzioa: Jarduerak bi zati ditu. Azaleko marrazkian abiapuntu harturik, ikasle bakoitzak seinalatu behar du, bere iritziz zeintzuk diren elikagai osasungarriak; eginkizun hori norberak bete ondoren, txanda bat irekiko da lortutako emaitzak taldean komentatzeko, bilatu nahirik zergatik aipatzen dituzten elikagai batzuk osasuntsuen artean. Gero, gogoeta pertsonala egingo da, aztertzeke zeintzuk diren familia bakoitzeke ohiturak elikadurari dagokionez, eta horretarako idatzizko adierazpen erraz batetik abiatuko da. Lehen egin den bezala, orain ere norberak bere esalditxoak idatzi ondoren, ikasgelari dagokion batez besteko dieta osatuko da, gehien errepikatzen diren elikagaiak kontuan hartuz.

Amaitzeko, denen artean osatuko da hausnarketa; testu bat irakurri eta ulertzen saiatu ondoren, esaldiaren esanahia zein den osatuko da denen artean, osasunaren eta ekoizpenaren arteko erlazioa ikusaraziz (ez banago ondo elikatuta, ez nago osasuntsu eta, ondorioz, ezin izango dut kontzentratu eta ikasi).

Orientabideak: Jarduera honen bitartez, bi ezagupen-mota eragin nahi dira ikasleengan. Alde batetik, elikadura osasuntsuari dagokiona eta, bestetik, hori lortzeko aukera errealei buruzkoa. Elikagai batzuk zergatik aukeratu diren osasuntsuen artean galdetuz, ikasleei jakinarazi nahi zaie zer jan aukeratzan dutenean,aldi berean, beren osasunari buruzko erabaki bat hartzen ari direla. Bestaldetik, osatu den taldeko dietari erreparatuz, elikagaien aniztasuna nabarmendu nahi da; horrela, elikatuak izateko aukera dugula azaldu nahi da, eta, horren bidez, lotura egiten da hurrengo jarduerarekin.

Proposamen osagarriak: Koaderno honen helburua da ikasleei ikusaraztea txirotasunaren eta osasunaren arteko harremana zein den, Milurteko Helburuen harira. Hala ere, hori gure ikasleen errealitateetik abiatuz egin nahi denez, osasuntsu bizitzeko hezkuntzarekin lotutako beste eduki batzuekin borobil daiteke jarduera. Horrela, adibidez, elikagaien piramidea sor daiteke ikasgelan (edo eginda ekarri), jateko ohi-tura onak indartze aldera.

2 DENOK BERDIN JATEN AL DUGU?

Helburuak: Munduko elikagaien aniztasuna balioestea, kultura-aniztasunaren erakusgarri. Munduko neska-mutil guztiak elikatzeko eta osasuntsu bizitzeko premia eta eskubide berberak dituztela nabarmentzea. Elikadura txarraren ondorioei buruz hausnartzea.

Deskripzioa: Jarduerak hiru zati ditu. Irudi batzuetatik abiatuz, nahi da ikasleak jabe daitezen ezen munduan elikagai-mota asko erabiltzen direla, eta aniztasun horren barruan laboreak direla elikaduraren oinarria planeta osoan. Komenigarria da erlazionatzea aipatzen diren elikagaiak faktore geografiko (klima) zein kulturelekin. Ikasgelan kultura bat baino gehiagoko neska-mutilak badaude, jarduera oso aberasgarria izan daiteke, norberak bere kulturen jaten duenaren berri ematen badu. Barneratu egin nahi da elikadura osoa izan daitezkeela bat non bizi den gorabehera eta, ondorioz, neska-mutil guztiak izan daitezkeela osasuntsu.

Jardueraren bigarren zatia irakurgai batetik abiatzen da. Ntonga-ren testigantzetatik abiatuz, haren elikadura zein bere familia eta hiriarena ez ezik, osasun-egoera ere ezagut dezakegu. Testuan elikagaiak nola lortu iradokitzen da (nekezarritza-gunean, autohornikuntzaz), horren mugak ere adieraziz. Testua norberak irakurri ondoren, hausnarketa egingo da, denen artean protagonistaren osasun-egoera ikasle bakoitzarenarekin alderatuz, kontuan hartuz bakoitzat zenbat aldiz jaten duen egunean, elikagaien kantitatea eta aniztasuna, etab.

Ondorio modura proposatzen da ondoko galdera hauek egitea, elikagaiak eskuratzeko zailtasunei buruzko gogoetaren lagungarri: Zer ikasten digu Ntonga-ren bizimoduak? Zer egin behar du Ntonga-k eskolara joan aurretik? Zer gertatuko litzaioke Ntonga-ren elikadurari lehortea balego? Nola sentituko zinake zu Ntonga-k jaten duena jango bazenu? Jarduera amaitzeko, ikasleei eska ahal zaie idatz diezaiotela Ntongari gutun bana, azalduz zein nolakoa den gure dieta.

Orientabideak: Jarduera honetan bi ardatz lantzen dira: a) eskubide eta premia berberak baina elikagai desberdinak (faktore positiboa da hori mundu osoari dagokionez); eta b) eskuratzeko aukera desberdinak (faktore negatiboa eta osasunaren baldintzatzailea baita).

3 NIRE OSASUNA ETA BESTEENA ZAINTZEN DITUT

Helburuak: Osasunaren beste baldintzatzaile batzuk topatzea. Bizimodu osasungarriaren garrantzia balioestea. Ingurumen osasungarriaren garrantzia balioestea.

Deskripzioa: Jarduerak bi zati ditu. Lehenean, itxuraz ikasleei banaka dagokiena, osasunarekin zerikusia duten hainbat joera deskribatzen dira. Bineta batzuetatik abiatuz, gogoeta pertsonala eta kolektiboa egiten da bizimodu osasungarriari buruz (ikasleek edo irakasleak horrela eskatu-ta, ohitura gehiago aipa daitezke); horretarako, gogoeta bideratu behar da (kirola egin edo atsedena hartu ondoren) norbera nola sentitzen den aztertzea. Interes handikoa izango da modu egokian erlazionatzen badira atsedena eta ikasgelan lan egiteko gaitasuna, bai osasunari dago-kionez gehien aldatu behar den joeretako bat delako, bai eta ikasleei hobekien jakinarazten diena delako joera horien eta osasunaren arteko erlazioa. Hirugarren binetak ikuspegi pertsonal soila dena ikuspegi kolektibora irekitzen du. Erreziklajea aipatuz, ingurumen garbi eta osasunga-rrriaren ideia sartu nahi da, ikasle bakoitzaren komunitateari dagokionez. Amaitzeko, joera ez osasungarriak marrazteko proposamena egiten da, gero denen artean komentatzeko.

Jardueraren bigarren zatian, ingurumenaren nozioa zabaltzen da. Gure ekintzak guri eta gure osasunari zein gure ingurune hurbilenari bakarrik dagozkiela esatetik, beste ingurune zabalagoetan ere zerikusia dutela esatera pasatzen da. Ideiak ahoz adierazteko lagungarria da bineta. Horretarako proposatzen da marrazkiak deskribatzen duen egoeraren ondorioei buruzko gogoeta egitea elkarrekin, eta ondoko edo antzeko ideiak lantzen saiatzea: hur kutsatu horrek nolako eragina izan dezake, eta hur zikin horren eraginez zenbat herri edota zenbat pertsona kutsa daitezke?

Orientabideak: Praktika hauek mundu guztiko neska-mutilek egiten dituztela azaldu behar zaie ikasleei, eta, beraz, norberak baduela gaitasu-na nolabait bere osasunean eragiteko, gutxienez gure ohiturak aukeratuz.

Proposamen osagarriak: Egindako marrazkiak praktika ez osasungarriekin pareka daitezke, denen artean horma-irudi bat osatuz, ikasleek garbi ikus dezaten zer saihestu behar den osasuntsu bizitzeko.

4 URA OSASUNA DA

Helburua: Ura ondasun global modura balioestea. Ura eta osasuna erlazionatzea.

Deskripzioa: Jarduerak lau zati ditu. Lehenengoan, Etiopiako haur baten testigantzatik abiatuz, bi kontzeptu berri sartzen dira: uraren premia uni-bertsala eta haren kalitatea zein eskuratzeko hainbat aukera; jarduera irakurgai batetik abiatuko da. Dires-en aurkezpena irakurri ondoren, gogo-etari bide egin ahal zaio honako galderak paratuz: Nondik ateratzen du Dires-ek behar duen ura? Zer egiten dugu Dires-ek egiten duen bezala urarekin? Zer beste gauza egiten ditugu urarekin Dires-k ez bezala? Galdera hauek lagungarri suerta daitezke uraren premia unibertsala (bate-ra daukaguna) eta haren erabilpenak gogoetan kontuan hartzeko. Gai honen inguruan, irakasleek arbelean idatz ditzakete erantzunak, bereiziz uraren erabilpena osasunarekin lotuta dagoenean (ezinbesteko premiak) edo beste erabilpen batzuk. Hirugarren zatiak kontsumo arduratsua-ekin du zerikusia, eta egia/faltsua tankerako erantzunak erabiliz burutuko da. Jardueraren azken zatiak uraren kalitatea eta osasuna lotzen ditu zuzen-zuzenean.

Orientabideak: Ingurumenaren osasuna, bizitzeko eta osasuntsu bizitzeko elementu garrantzitsuenetarikoarekin lotzen da; urarekin.

Proposamen osagarriak: Uraren hainbat erabilpen aipatzean, honako galdera hau edo besteren bat egin ahal zaie ikasleei: haur horiek urare-kin zerikusia duten zer beste gauza ez dituzte beren etxeetan?, eta, hola, saneamendua ekar daiteke eztabaidara. Kontsumo arduratsuari dago-kion atalari hainbat osagarri gehitu ahal zaizkio, hala galdera zehatzak eginez, nola auditoria bat abiatuz eskolan bertan gai horren inguruan.

5 OSASUN-ESKUBIDEA

Helburuak: Osasun-zerbitzuak ondasun publiko orokor modura hartzea.

Deskripzioa: Jarduera hasteko, ezberdintasun-joko bat dago, bi bineta-seriez osatua. Lehenengoan, Asiako herri batean osasun-zerbitzuak edukitzeko dituzten zailtasunak adierazten dira. Bigarreanean, ikasleei hurbil egingo zaien istorio bat kontatzen da osasun-zerbitzuen inguruan. Betiere kontua da osasun-premia eta osasun-eskubidea gauza bertsua dela ondo azaltzea, oraingo honetan osasun-baliabideak aintzat hartuz. Jardueraren bigarren zatian Hegoko osasun-zerbitzuen ahuleziaz hausnartu nahi da. Amaitzeko, galdera bat egiten da, ikaslearentzat erantzun erraza duena (osasun-zentroa eraiki behar da, esango dute seguruenik); baina irakasleak beste bat egin dezake, adibidez: zergatik ez daukate osasun-zentrorik?, horrela batuz berriro txirotasuna eta osasuna.

Azkeneko fitxan koaderno osoko edukia laburbildu nahi da, eta landutako edukiak ebaluatzeko balio dezake.

Orientabideak: Osasun-zerbitzuak edukitzeko eskubidea da proposamen honen ardatza, zeinaren inguruan Hegoko herriek osasun-baliabide-ak edukitzeko dituzten zailtasunak eta ahulezia lantzen diren, jarritako adibidearekin ez ezik, beste gai batzuekin osatuz, adibidez botika-gabe-ziarekin.

Proposamen osagarriak: Ahoz adierazteko jarduera-zatiak probetxugarriagoak izan daitezke dramatizazioa erabiliz burutzen badira. Beraz, "ideia-zaparrada" izeneko sistema ere erabil daiteke; adibidez, osasun-zerbitzuak izateko zailtasunak zeintzuk diren gaitzat hartuz.

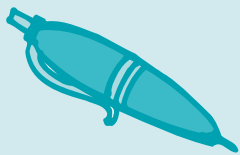
DENOK, NESKA ETA MUTIL, OSASUNTSU BIZI GAITEZEN



I ONDO JATEA OSASUNA DA



Kolorezta ezazu aurreko orriko marrazkian zure osasunerako onenak diren elikagaiak, eta borobilean sartu gainerakoak.



Orain idatzi marrazkian azaltzen diren elikagaien izenak, azken astean jan dituzunenak bakarrik.

A large, empty white rectangular area with rounded corners, intended for drawing or writing.

Haur guztiak era askotako elikagaiak jan behar ditugu osasuntsu bizitzeko, hazi eta askoz gehiago ikasteko.

2

DENOK BERDIN JATEN AL DUGU?

Laboreak dira elikagai nagusiak pertsona guztientzat.
Mundu guztian eta garai guztietan.



Denis naiz,
Chad-ekoa naiz
eta artaxiki asko jaten dugu.



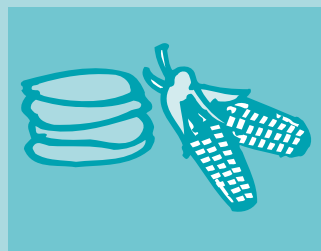
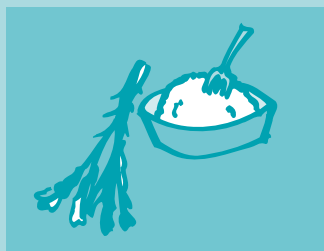
Lashmidevi naiz;
nire herrian, Indian,
arroza da oinarritzko elikagaia.



Kaixo, Ane naiz;
Euskal Herrian
ogi asko jaten dugu.



Miguel naiz;
gehienbat artoa jaten dugu
Guatemalan.



Kaixo, ni Ntonga naiz eta Kamerun-go oihan tropikaleko herrirka batean bizi naiz, Ngovayang-en.

Bi aldiz jaten dugu egunean. Goizean ortura joan eta "makaboa" izeneko tuberkulu bat batzen dugu, eta horixe izan ohi da gure lehen otordua. Arratsaldean, amak pres-tatutako janaria hartzen dugu, "ignam" izeneko beste tuberkulu bat, gehi ehizaki-apur bat edo oilasko-zatia. Gainera, arbolek fruta gozoa ematen digute, adibidez mangoak eta papaiak. Hartzen ditugun elikagai gehienak guk geuk hazten ditugu etxean edo ortuan; hala ere, ba-tzuetan azokan erosi behar izaten ditugu, baina aitak ira-bazten duenarekin beti ezin dugu, ez da iristen.

Ntonga Olama Nsia

3

NIRE OSASUNA ETA BESTEENA ZAINTZEN DITUT

Beha itzazu ondorengo marrazkiak.
Osasunerako jarduera onak dira denak.



Zer besterik egin ahal dugu gure osasuna zaintzeko?

Orain marraz ezazu beste jarduera bat, ingurumena zaintzen ez duena edo zure osasunari zein besteenari kalte egiten diona.

Ingurumena zainduz,
guztion osasuna zaintzen dugu.
Begira hurrengo marrazkia;
ba al duzu kontatzerik zer
gertatzen den?



Denok behar dugu ura gure osasuna zaintzeko.
Irakur ezazu Dires-en istorioa.

Kaixo, Dires dut izena eta Etiopian bizi naiz. Ni bizi naizen tokian ez dugu txorrotarik etxean eta ura iturritik hartu behar izaten dugu, etxetik hamabost minutura. Etxera ekartzen dugun ura edateko eta garbitzeko darabilgu, baina batzuetan ez da aski izaten eta oso zikin dago.



Ura beharrezkoa da osasunerako, baina eskasa da.
Horregatik zaindu behar da. Zuk zaintzen al duzu?

	Bai	Ez
■ Eskuak-eta xabotzen ditudanean, txorrota ixten dut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Bainua hartu ordez, dutxa hartzen dut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Ez ditut ibaiak zikintzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

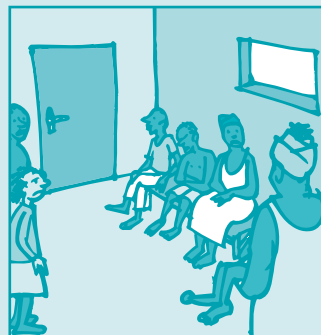
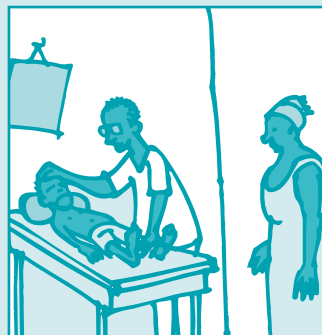
Dires-ek dio etxerako ura batzuetan zikin egon ohi dela.
Zer gertatu ahal zaio ur zikina edanez gero?



OSASUN-ESKUBIDEA

Behatu bi istorio hauek. Zertan dira desberdinak?

A



B



Orain zuk. Proposa itzazu ideia batzuk haur guztiek medikuarengana joateko aukera izan dezaten:

Empty rounded rectangular box for writing proposals.

Osa itzazu beheko esaldi hauek, ikasi duzuna kontuan hartuz:

Haur guztiek dugu osasun-eskubidea:

Elikadura izatekoa

Ingurumen izatekoa

Eta joatekoa gaixorik gaudenean