

DENOK, NESKA ETA MUTIL, OSASUN-ESKUBIDEAREN JABE GARA

DENBORA: 4 ESKOLA-ORDU

IKASKUNTZA-JARDUERAK

1 ELIKADURA OSASUNTSUAREN JABE NAIZ

Helburuak: Elikadura osasunaren osagarri bat dela aurkitzea, nabarmentzea Iparrean, oro har, denok daukagula askotariko elikadura izateko aukera, eta, azkenik, adieraztea gure gizartean erraza dela elikagaiak eskuratzea.

Deskripzioa: Jarduerak hainbat atal ditu. Eguneroko menua prestatu ondoren, elikadura osasuntsua izateko ohiturei buruz dugun ezagutza landuko dugu binaka. Norberak, menua osatu ondoren, elikagai osasuntsuak ezagutu eta azpimarratuko ditu. Ikasle bakoitzak txandaka seinalatu behar du bere iritziak diren elikagai osasungarriak, eta taldean komentatuko dira iritziak. Oso galdera zabala eginda amaituko da atal hau, gure gizartean elikagaiak eskuratzea zein erraza den uler dezaten. Jarduera hau 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. Menu osasungarria osatu dutela kontuan hartuz, ikasleei jakinarazi nahi zaie zer jan auke-ratzen dutenean, aldi berean, beren osasunari buruzko erabaki bat hartzen ari direla. Bestaldetik, osatu duten menuari erreparatuz, elkarrekin komentatuko dute elikadura osasungarria hainbat elikagaiz osatzen dela; hortik abiatuz, berriz, elikagaien aniztasunera iristeko mende-baldean daukagun erraztasuna landuko da, eta eskuragarritasun horren bermea, gure ingurunean eskura-eskura baititugu elikagai osasungarriak.

2 DENOK BERDIN JATEN AL DUGU?

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

Deskripzioa: Jarduerak hiru atal 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 kulturekin. Ikasgelan kultura bat baino gehiagoko neska-mutilak badaude, jarduera oso aberasgarria izan daiteke, norberak bere kulturaren jaten duenaren berri ematen badu. Barneratu egin nahi da elikadura osoa izan daitekeela, bat non bizi den gora-behera, eta, ondorioz, neska-mutil guztiak izan daitezkeela osasuntsu.

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

Hirugarren atalak ondorioak ateratzeko balio du, irakurgai batetik abiatuz norberak egoera azter dezan, eta gero elkarrekin komenta dezaten batzuentzat ez dela batere erraza elikagaiak eskuratzea (zer gertatuko da ortua sikatuko balitz, euririk egiten ez badu, edo protagonista gaixorik jartzen bada?), eta senti dezaten pobreziaren eta osasunaren arteko erlazioa. Galderen arabera nabari daiteke elikagaiaren, osasunaren eta produktibitatearen arteko erlazioa, eta, berriro, denok ez ditugula erraztasun berberak elikagaiak eskuratzeko.

Orientabideak: Jarduera honetan eskubide eta premia berberen ardatza lantzen da (jardueraren azken esaldia): a) askotariko elikagaiak (munduko aniztasunaren erakusgarri); eta b) eskuratzeko aukera desberdinak (faktore negatiboa eta osasunaren baldintzatzailea dena).

3 NIRE OSASUNA ETA BESTEENA ZAINTZEN DITUT

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

Deskripzioa: Jarduerak hiru atal ditu. Lehenengoan, osasunaren bi alde lantzen dira: bizimodu-ohitura osasungarria eta ongizate psikiko eta soziala. Jarduera honetan bi aspektu horiek lotzen dituen istorio bat ageri da. Antonioren istoriotik abiatuz, ariketa fisiko kontzeptua agertzen da, bizimodu osasungarriaren adibide ona delako ariketa fisikoa eta, beraz, gure osasuna kontrolatzeko faktore modura ikus daitekeelako. Baina, gainera, psikikoki eta sozialki ondo sentitzea azaltzen da orain osasun-faktore gisara. Beraz, jarduera bi fasetan burutuko dugu: lehen fasean gogoeta/argudioa landuko da, eta bigarreanean, jarrera. Hasteko, binaka egingo da gogoeta, Antoniok proposatzen dituen aukera bakoitzaren abantailak eta desabantailak zeintzuk diren pentsaraziz. Gero, banaka, Antonio balira bezala jokatu dute, baina norberak bere erabaki propioa hartuko du, Antoniorena ala besteren bat izan daitekeena.

Jardueraren bigarren atalean irakatsi nahi da gure ekintzek eragina dutela beste ingurune batzuetan, nabarmenduz ingurumen osasungarriaren eta osasunaren arteko erlazioa. Hirugarren atalean, berriz —plastika-adierazpenaren bitartez—, osasunean —norbanakoarena izan zein kolektiboarena— modu negatiboan eragina duten jarduerak aztertzea ahalbidetzen da.

Orientabideak eta proposamen osagarriak: Komenigarria da ikasleei jakinaraztea denok, bizitzeko ohiturak aukeratzean, nola edo hala gaitasuna daukagula gure osasunean eragina izateko eta denok, nongoak garen alde batera utziz, bizitzeko ohitura osasungarriak eduki ditzakegula (eta, ondorioz, norberaren osasuna hobetzeko aukera daukagula). Gogoeta hori egin daiteke kontuan hartuz munduko haur guztien ezagutza komun bat (Zuen ustez, munduko beste herrietako haurrek egiten al dute ariketa fisikorik?...). Bestalde, ongizate psikologikoa landu daiteke jardueran, taldean egon arren norberak hartzen dituen erabaki pertsonaletatik abiatuz, autoestimua eta norberaren ideien defentsa goraipatuz. Bizi-ohituren, ingurumenaren, osasunaren eta gainerako osasunaren artean egon daitekeen loturari dagokionez, berriz, beste bi kontzeptu gauzatzen dira: ingurumenaren kontserbazioa eta erreziklajea (Zer egiten dugu ingurumen osasuntsua izateko? Zer nolako eragina du nire osasunean? Eta beste gainerakoenean?) Azken atalean sartuta, berriz, hormirudiak egin daitezke ikasgelean berriazko helburu batekin (Ohitura txarren kontrako kanpaina abiatuko du Zentroak, adibidez).

4 URA OSASUNA DA

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

Deskripzioa: Jarduerak lau atal ditu. Lehenengoan, Dires haurren testigantzatik abiatuta, bi kontzeptu berri sartzen dira: uraren premia unibertsala eta kalitatean zein irisgarritasunean dauden aldeak. Jarduera, ulermen-irakurketa batetik abiatuko da. Bigarreanean, ikasleek uraren premia unibertsalei eta hura eskuratzeari buruzko gogoeta egingo dute denon artean. Irakasleek arbelean uraren erabilpeni buruzko erantzunak jaso ditzakete, bereiziz osasunarekin (ezinbesteko erabilpena) lotura dutenak edo beste erabilpen batzuekiko. Hirugarren atala kontsumo arduratsuari buruzko gogoeta da, egia/gezurra erantzunak erabiliz.

Orientabideak: Ingurumenaren osasuna, bizitzeko eta osasuntsu bizitzeko elementu garrantzitsuenetarikorekin lotzen da; urarekin. Ura eduki eta kontserbatzeko eskubideaz gogoeta egingo da.

Proposamen osagarriak: Uraren hainbat erabilpen aipatzean, honako galdera hau edo besteren bat egin ahal zaie ikasleei: haur horiek urarekin zerikusia duten zer beste gauza ez dituzte beren etxeetan?, eta, hola, saneamendua ekar daiteke eztabaidara (komunak, estolderia). Kontsumo arduratsuari dagokion atalari hainbat osagarri gehitu ahal zaizkio, hala galdera zehatzak eginez, nola auditoria bat abiatuz eskolan bertan gai horren inguruan. Ahal izanez gero, komunera joan daiteke, eta bertan neurtu zenbat ura erabiltzen den txorrota itxi gabe edo ura modu arduratsuan erabiliz (konketako isurbidearen torloju libratuz, aibidez).

5 ZAINDUAK IZATEKO ESKUBIDEA DUGU DENOK

Helburuak: Osasun-zerbitzuak ondasun publiko global modura hartzea.

Deskripzioa: Jarduera galdeketa batekin hasten da, osasun-zerbitzuak eskuratzeko erraztasunari buruz taldeka egingo dena, ikasleek ezagutzen dituzten elementuetatik abiatuz (osasun-zentroa, medikuak, erizainak). Bigarren atalak —Elayan-en istorioak, alegia— egoera erabat ezberdina erakusten du; eta bi egoera horiek alderatu behar dira osasun-eskubide eta premia berberetz gogoeta egiteko, osasun-baliabideen alorrean zentratuta.

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

Proposamen osagarriak: Osasunerako hezkuntzan zentratutako proposamena izan daiteke, adibidez, txertaketa-egutegi bat baliatzea lanerako eta prebentzio ideia lantzea.

LMH-ko 2. zikloa

DENOK, NESKA ETA MUTIL, OSASUN-ESKU BIDEAREN JABE GARA



Autorea: Raúl Aguado

medicumundi



Intermón Oxfam

ELIKADURA OSASUNTSUAREN JABE NAIZ

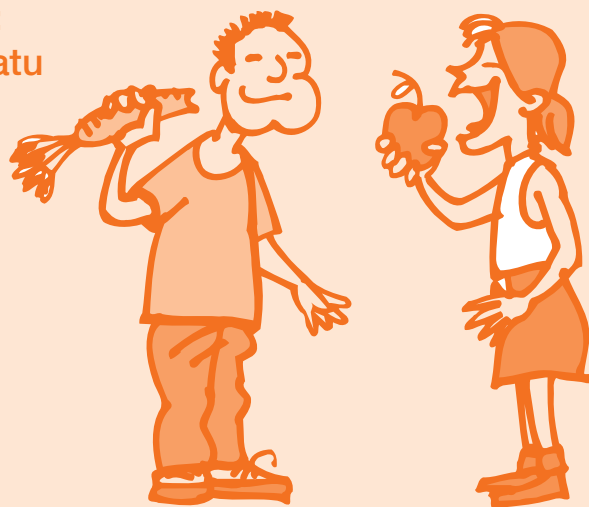


Binaka, erosketa-zerrenda osatuko duzue, gosarirako, bazkarirako eta afarirako behar dituzuen elikagaiak kontuan hartuz.

Gosaria	Bazkaria	Afaria

Gaur elikadura osasungarriaren eguna da: egin duzuen zerrenda hartu, eta azpimarratu elikagai osasuntsuak.

Non aurki ditzakezu elikadura osasungarriaren egunerako behar dituzun produktuak?



Irakurri eta pentsatu:

Neska eta mutiko guztiek askotariko elikagaiak hartu behar ditugu osasuntsu egoteko, hazi eta gauza asko ikasteko.

DENOK BERDIN JATEN AL DUGU?

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



Denis naiz;
Chad-ekoa naiz
eta artatxiki asko jaten dugu.



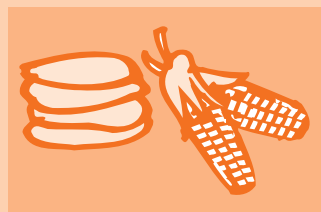
Lashmidevi naiz;
nire herrian, Indian,
arroza da oinarrizko elikagaia.



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 prestatutako 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, batzuetan azokan erosi behar izaten ditugu, baina aitak irabazten duenarekin beti ezin dugu, ez da iristen.

Ntonga Olama Nsia

- Zer ikasi duzu Ntonga-ren bizitzako pasarte hori irakurritz?
- Zer egin behar du Ntonga-k eskolara joan aurretik?
- Zer gertako litzaioke Ntonga-ren elikadurari lehorrea balego?
- Nola sentituko zinateke Ntonga-k jaten duena jango bazenu?

Idatz iezaiozu Ntonga-ari zure dieta nolakoa den kontatzeko.

NIRE OSASUNA ETA BESTEENA ZAINTZEN DITUT

Irakur ezazu ondorengo istorioa, eta pentsatu zuk zer egingo zenukeen.



ANTONIOREN ISTORIA

Antoniok beti atsegin izan du ariketa fisikoa egitea. Lehen bere lagunekin egiten zuen kirola, eta asteburuan txango egiten zuen familiarekin. Orain, lagun haietako askok bideokontsola daukate eta ez dute ariketa fisikorik egin nahi. Antoniok zer egin galdetzen dio bere buruari, eta hiru aukera dituela uste du:

- Lagunak konbentzitu ariketa elkarrekin egiteko.
- Beste lagun batzuk bilatu, kirolak bideokontsolak baino gehiago maite dituztenak.
- Besteek egiten dutena egin.
- ...

Begira hurrengo marrazkia, ba al duzu esaterik zer gertatzen den?



Orain marraztu jarduera bat, ingurumena zikintzen ez duena; eta beste bat kaltegarria dena zure edo gainerakoen osasunerako.

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



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.

Nondik ateratzen du Dires-ek erabiltzen duen ura?

Zer egiten dugu urarekin Dires-ek bezala?

Zer beste gauza batzuk egiten ditugu Dires-ek egiten ez dituenak?

Ura beharrezkoa da osasunerako, baina eskasa da.

Horregatik zaindu behar da. Zuk zaintzen al duzu?

- Eskuak-eta xabotzen ditudanean, txorrota ixten dut.
- Bainua hartu ordez, dutxa hartzen dut.
- Ez ditut ibaiak zikintzen.

Bai

Ez

Dires-ek dio etxerako ura batzuetan zikin egon ohi dela.

Zer gertatu ahal zaio ur zikina edanez gero?

ZAINDUAK IZATEKO ESKUBIDEA DUZU DENOK

Launaka batuz, inkesta bat egingo duzue osasun-zerbitzuak nola erabiltzen dituzuen jakiteko. Horretarako, zuen kideei buruzko datu batzuk ezagutu behar dituzue.

Gaixorik zaudenean:

Nola deitzen diozu medikuari?

Zenbat denbora behar duzu osasun-zentrora joateko?

Nortzuk hartzen dute zure ardura osasun-zentroan?

Egon al zara inoiz ospitale batean?

Zenbat txerto hartu dituzu?

Zenbat mediku-mota ezagutzen dituzu?



Kaixo! Elayan naiz. 11 urte ditut eta Pune-n bizi naiz, Indian, nire gurasoekin, nire lau neba-arrebekin eta aitona-amonarekin. Banuen arreba txiki bat, baina mingorriak hil zuen. Lehen landan bizi ginen, baina orain bi urte hiriaren inguruan bizi gara. Landan oso zaila zen bizimodua ateratzea, oso gaizki ordaintzen baitzizkiguten salgai jarritako produktu eskasak.

Gaur egun bizi naizen auzoan ez dago osasun-zentrorik. Norbait gaixotzen denean, ospitale hurbilenera joan behar du, oinez. Han txanda gorde behar du zaindua izan arte, gaixo asko eta mediku gutxi baitaude. Botika bat errezetatu edo txertoren bat jartzen badigute, ordaindu egin behar dugu. Behin sukarrandi handia izan nuen, beherakoa ere bai, eta bost kilometro egin behar izan nituen, amarekin, ospitale hurbilenera joateko.

Zer alde dago zuek egindako inkestaren eta Elayan-ek kontaktatu duenaren artean?

Denen artean proposa itzazue ideiak neska eta mutiko guztiek medikuarengana joateko erretasun gehiago izan dezaten.