

4.- NORBERA IZATEN IKASI

Sarrera

“Norbera izaten ikastea” konpetentzia pertsonen garapenerako giltza bezala ulertzen dugu Txanela Proiektuan. Nork bere gorputza onartzea, emozioak kontrolatzea eta portaerak mugatzea, nork bere buruaren estimu positibo eta erreala lortzea, autonomia garatzen joatea, edertasunaz gozatzen ikastea eta emozio estetikoaren aurrean sentiberatasuna erakustea funtsezkoak dira pertsonari dimentsio guztietan garatzen laguntzeko, bai gizabanako, bai gizartekide, bai izadikide den aldetik.

“Norbera izaten ikasi” konpetentziak aurretiazko konpetentziak lortzen joatea eta gerora integratzea eskatzen duela uste dugu. Konpetentziaren garapenaren adierazpen osoena *integrazio pertsonala* da.



- **Norbera izatearen ikuspegia Txanela Proiektuan**

Norbera izaten ikasi konpetentziak erlazio zuzena du Hezkuntza Emozionalarekin. Hezkuntza Emozionalaren ekarpen garrantzitsuena emozioak portaeran, erabakietan eta ekintzetan duten eragina bistan jartzea izan da, hau da, **emozioa-pentsamendua-ekintzaren** arteko lotura deskribatzea, beti ere hezkuntzako eragileok kontuan har dezagun ezagutzak lantzea bezain garrantzitsua dela portaeran eta prozesu psikologikoetan emozioek duten eragina kontrolatzea.

Norberaren kontrola eta oreka emozionala lortzeak norbanakoari munduan eroso egoteko bidea irekiko dio, antsietaterik gabe, emozioak kontrolatzeko eta bideratzeko gaitasuna emanaz, jarrerak aurreikusitako lorpenetara bideratu ditzan.

Oreka emozionala lortzeko bidean tratamendu espezifikoa eskaini behar zaio pertsonon dimentsio fisikoari. *Gorputza, itxura fisikoa, sexualitatea eta afektibotasuna* aldatuz joaten dira, eta horrek etengabeko egokitzea suposatzen du. Gorpuztasuna, higiene eta elikadura osasuntsurako ohiturak lortzeko prozesuarekin batera, osasuna, gizarteratzea eta gozamina sustatzeko bitartekoak dira.

Nork bere buruaren estimua giza garapenerako konpetentzia giltza da. Norbanakoak norbanako garrantzitsuek balioestea behar izaten du, besteengan konfiantza izanez hazteko, baliagarri eta bere buruarekin gustura sentitzeko. Bestalde, geure buruaren estimurik gabe ez dugu konfiantzarik gudan, ezta besteengan ere, eta horrek nabarmen mugatzen du ikasteko, lan egiteko eta harremanak izateko trebetasuna.

Autonomia nork bere burua ezagutzeko eta munduan egoteko duen modua da. Eta norberaren ahalmenak eta mugak objetiboki ezagutuz gero, pertsona bakoitzak bere biografia eraiki dezake, subjektu askea, kontzientea, kritikoa, arduratsua eta sortzailea den aldetik.

Edertasunaz gozaten jakitea (bai naturaren edertasunaz, bai artearen edertasunaz), eta *emozio estetikoaren* aurrean sentibera izatea mundu ikuskera berrietarako ateak irekitzeko eta ekintza berritzaileak suspertzeko bidea da.

“Norbera izaten ikasi” konpetentziaren garapenaren adierazpen osoena *integrazio pertsonala* da. Garapen intelektuala, espirituala, emozionala eta fisikoa eskatzen du, eta, aldi berean, elementu horien guztien batura da, garapenaren ikuspegi orokorretik. Harmonia esperimintatzeko beharrekin dago loturik, bai norberaren harmonia, bai besteekiko harremanen harmonia. Mundu ikuskera horrek norbanakoaren ikuspuntua gainditzea eskatzen du, “niatik” “gu” adierazpena igarotzea, gizarte ekintzaren eta lankidetzaren bidez. Konpetentziak garatzeko, beharrezkoa da konpetentzia horien balioak kontuan hartzea. Hala izan ezean, pertsona zatikatu egingo da, eta horrek integrazioa eragotziko du. Ezarritako konpetentzien azpian dauden balioak jarreraren eragileak dira, eta mundu ikuskera zehatza eta ingurunearekiko, norberaren buruarekiko eta besteekiko jarrera berezia eratzen dute.

Konpetentziak ulertzeko modu horrek eragin garrantzitsuak ditu, “Norbera izaten ikasi” konpetentzia lantzeko. Adibidez, norbanakoak ez badu bere burua balioesten, zaila izango zaio besteak balioestea, baita elkarrenganako errespetuan oinarritutako harremanak izatea ere, lankidetzara eta ez lehiakortasunera bideratutako harremanak, alegia. Nork bere burua eta besteak balioesten irakasten bazaie ikasleei, ikuspegi egozentrikoak gainditzen lagunduko diegu, bai eta lankidetzara jarrerak eta jarrera altruistak garatzen ere, eta autonomia garatzeko bidea ezarriko da. Horrela bada, parte hartzeko, elkar errespetatzeko eta tolerantzia izateko, lankidetzako eta elkartasuneko jarrerak hartzen lagunduko zaie, bizikidetzara demokratikoaren oinarri baitira.

Norbera izaten ikasteko kompetentzia orokorrak

- 4.1. GORPUZTASUNARI dagozkion kompetentziak
- 4.2. NORBERAREN KONTROLA ETA OREKA EMOZIONALARI dagozkion kompetentziak
- 4.3. NORK BERE BURUAREN ESTIMUARI dagozkien kompetentziak
- 4.4. AUTONOMIARI dagozkien kompetentziak
- 4.5. SENTSIBILITATE ESTETIKOARI dagozkien kompetentziak
- 4.6. INTEGRAZIO PERTSONALARI dagozkion kompetentziak

4.1. GORPUZTASUNARI dagozkion kompetentzien lanketa Txanelan

Nork bere gorputza onartzea, gorputz aldaketak eta sexualitatea arduraz barneratzea eta ohitura osasungarriak hartzea, ezinbestekoa da nor bere buruarekin ongi sentitzeko, besteekin komunikatzeko eta giza eta naturarekin erlazionatzeko. Txanela Proiektuko materialetan aukera ugari eskaintzen dira kompetentzia horren garapenerako. Hona hemen adibide batzuk:

- Gorputzaren aldaketak barneratzea.

Gorputzaren aldaketak onartzea, eta nor bere gorputzarekin gustura sentitzea.



Uinen gorputza ez dago ugiltzeko prestatuta. Gorputzen aldaketa batzuk (fekoak eta pikioak) gertatu behar dira horretarako. Nerabezaroun (10-20 urteren artean) gertatzen diren aldaketen multzoari pubertate deritzen zaien neskeren 10 urte inguruan hasten da eta mutilen berriz, 11-12 urte inguruan. Baina ez dugu aparteko garrantzirik eman behar aldaketa honek lehenago edo geroago gertatzeari, gutxiak aldatuko baskira, bakoitza bere garaia eta bere modua. Aldaketa horiek gorputzak sortzen dituen hormona bakoizen ondorioz gertatzen dira: estradiolaren ondorioz; neskeren, eta testosteronearen ondorioz, mutilen; besteak beste.

Hemen beheko taula honetan, pubertatean gertatzen diren hainbat aldaketaren zerrenda dago. Berez itzazu "X" bat jarri, zer aldaketa dagozkien neskei eta zer aldaketa dagozkien mutilen. Ikas itzazu aldaketa batzuk.

Pubertateko Aldaketak	Neska	Mutilak
• Ilea ateratzen da besapeetan, genitaletan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Aldakak zabaldu egiten dira, eta bularrak hazi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ahotsa aldatu egiten da, eta zintzurra nabarmendu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Ugalketa-sistema garatu egiten da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Umare-aldaketa ugari izaten da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Zakila eta borribalak handiagoak egiten dira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gorputzaren itxurari garrantzi gehiago ematen zaio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Azalak loipe gehiago da, eta aknea sartzen da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lehen baino gehiago izerditzen da eta gorputzaren usaina aldatu egiten da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Hilekoa agertzen da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Sorbaldak zabaldu egiten dira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Beldurra eta konplexu ugari izaten da.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Gorputza bizkor hasten da; pisua eta altuera handitu egiten dira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Lehenengo isurketak agertzen dira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• Botzuetan, oso sentibera agertzen dira.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 4, 6. unitatea, 27. or.)

- **Itxura fisikoa barneratzea**

Nor bere itxura fisikoarekin ongi sentitzea, eta bestena errespetatzea.

ARTELANAK

Zeure burua ezagutzea eta nolakoa zaren onartzea oso garrantzitsua da zu ongi sentitzeko eta besteekin dituzun harremanak atseginak eta aberasgarriak izateko. Guztiok ditugu alderdi onak eta politak. Baina askotan, garaiko moden eraginez, ederra edo polita denaren inguruko ideia okerrak barneratzen ditugu.

- ▶ Beha iezaiezu hemen beheko artelanei, eta ikusiko duzu nola aldatzen den edertasunaren ideia, garaiaren arabera eta artistaren arabera.



DOMENICO
GHIRLANDAIO
(1449-1494).
Agurea bere
bilobarekin.
Berpizkunde
garaia.



PETRI PAUL
RUBENS
(1449-1494)
Hiru grazia



FRANCIS GRUBER
(1912-1948).
Barrualdea.



BOTERO

- ▶ Irakaslearen aholkuei jarraituz, hainbat itxuratako giza gorputzak marrazten saiatuko zara.

30

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 4, 6. unitatea, 30. or.)



(Irudia: *Txanela Globalizatua* 5, 4. unitatea, 5. or.)

- **Gorputza zaintzea**


Elikadura, higiene eta gorputz zainketako ohitura osasungarriak izatea, eta jokabide arriskutsuak saihestea.

jarduera

ELIKADURA-ARAZOAK

Hainbat arrazoi direla-eta, elikaduraren balantza desorekatu egin daiteke, alde batera zein bestera, elikagai nahikorik ez dagoelako edo elikagaien kopurua gehiegizkoa delako. Horrelakoetan, gaixotasunak eta gorabeherak sortzen dira.

Horren adibide dira anorexia eta bulimia, eta gehiegizko loditasuna. Horietako bakoitzak bere ezaugarriak dituen amen, hirurak izan daitezke oso arriskutsuak, heriotza ere ekar baitezakete.



ETA ZUK, ZER DAKIZU?

Anorexia, bulimia eta gehiegizko loditasunari buruz? Ezagutzen al duzu gaixotasun horietako bat duen norbait? Zure ustez, zerk bultzatzen ditu pertsona horiek ez jatera edo hainbeste jatera?

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 5, 4. unitatea, 32. or.)



ANOREXIA ETA BULIMIA

Anorexia edo bulimia jasaten dutenek euren gorputza modu desitxuratuan ikusten dute: nahiz eta erabat argal egon, lodiegi ikusten dute euren burua.

Anorexia gaixotasuna duenak, gorputzaren itxurarekiko obsesioa du. Pisua galtzeko, jatorduak murrizten ditu hasieran, eta, gero eta gutxiago janean, azkenean, jateari ere utzi egiten dio.

Bulimia duen pertsonak, berriz, neurririk gabe jaten du, baina gizendu nahi ez duenez, bere buruari botaka eginarazten dio edo sabela eta hesteak husteko substantziak (laxanteak) hartzen ditu, eta jaten jarraitzen du.

GEHIEGIZKO LODITASUNA

Pertsonak jaten duena gorputzak gastatzen duena baino gehiago bada, pertsona loditu egiten da. Aldea handia denean, gehiegizko loditasuna sor daiteke. Arazo hori gorputzeko organoren batek ondo funtzionatzen ez duelako gerta daiteke; baina, oro har, bizimoduaren ondorioa da, ariketa fisiko gutxi egin eta kantitatearen eta kalitatearen ikuspuntutik dieta desorekatua edukitzearen ondorioa.



▶ Adituek diotenez, gaixotasun horiei aurre egiteko, berebiziko zerikusia du pertsonak bere buruaz irudi baikorra izateak eta norberaren izaera eta gorputza onartzeak eta maitatzeak, autoestimua alegia. Irakur ezazu hemen beheko informazioa eta saia zaitzete, taldean, esanahia ondo argitzen.

Horrelakoa naiz eta gustura nago!

AUTOESTIMUA



Pertsonok zoriontsu bizi nahi badugu, geure burua maitatu eta onartu behar dugu, geure akats eta bertuteekin; hau da, garen modukoak garela ere, gorputzez nahiz izaeraz, geure burua estimatu behar dugu.

Norberaren buruari diogun afektuzko sentimenduari autoestimua esaten zaio. Autoestimu handiko pertsonak, euren burua maitatzeaz gainera, euren lorpenak ere aintzat hartzen dituzte, zailtasunak onartu eta horiek gainditzeko irtenbideak bilatzen dituzte.

Autoestimua bizitzako arlo guztietan eragin zuzena du (lagunartean, ikaskuntzan...) eta hutsegite eta lorpen askoren erantzule izaten da; horregatik da hain garrantzitsua hura zaintzea, bizitzako garai guztietan, batez ere nerabezaroan, gorabehera handiak gertatu ohi baitira garai horretan.

33

(Irudia: Txanela Globalizatua 5, 4. unitatea, 33. or.)

- **Droga mendetasunen prebentzioa**

Ohitura arduratsuak izatea drogaren kontsumoarekin, eta arrisku jokabideak baztertzea.



The screenshot shows the website 'berria.info' with a search bar and navigation links. Two news articles are visible:

Albiste laburrak

Inprimatzeko bertsioa

DATUAK

700

Tabakoak zuzeneko 700 heriotza eragiten ditu Nafarroan, Tabakismoaren Prebentziorako Batzordeko Placido Gascoren hitzetan. Haren esanetan, «tabakoak, Nafarroan, auto istripuek, hiesak, suizidioek eta alkoholismoak baino gehiago hiltzen du». Hiru gazte nafarretik bar erretzailea da. 140.000 erretzaile daude herrialdean; hamarretik zazpik erretzeari utzi nahi diote.

© berria.info

Inprimatzeko bertsioa

Erretzearen ondorio kaltegarriak agerian

XX. mendean, mundu osoan 100 milioi pertsona hil omen ziren tabakoaren eraginez; mende honetan, mila milioi izango omen dira. Erretzearen ondorio larriak aztertuko dituzte *Un deseo llamado tabaco* lanean. Azken urteetan tabakoaren aurka aritu den Allen Carr agertuko da erreportajearen; azaroan hil zen biriketako minbiziz.

'Documentos TV'. 1a2 (23:55).

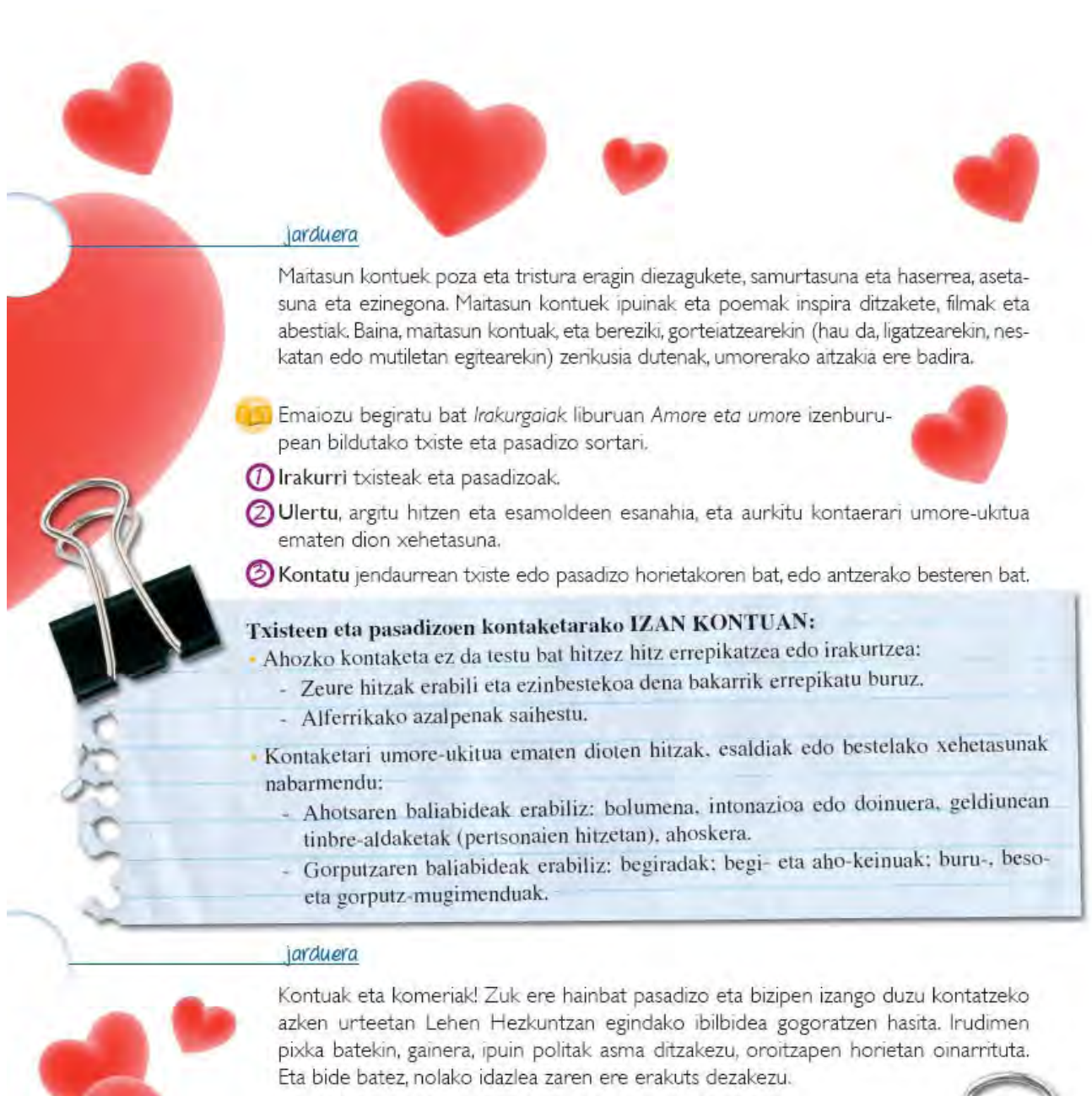
© berria.info

65

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 3. unitatea, Irakurgaiak 65. or.)

- **Sentimenduen adierazpen fisikoa**

Sentimenduak gorputzaren bidez adieraztea eta besteen adierazpenak onartzea.



Jarduera

Maitasun kontuek poza eta tristura eragin diezagukete, samurtasuna eta haserrea, asetasuna eta ezinegona. Maitasun kontuek ipuinak eta poemak inspira ditzakete, filmak eta abestiak. Baina, maitasun kontuak, eta bereziki, gorteiatzearekin (hau da, ligatzearekin, neskatan edo mutiletan egitearekin) zenikusia dutenak, umorerako aitzakia ere badira.

- 📖 Emaiozu begiratu bat *Irakurgaiak* liburuan *Amore eta umore* izenburupean bildutako txiste eta pasadizo sortari.
- ① Irakurri txisteak eta pasadizoak.
- ② Ulertu, argitu hitzen eta esamoldeen esanahia, eta aurkitu kontraerari umore-ukitua ematen dion xehetasuna.
- ③ Kontatu jendaurrean txiste edo pasadizo horietakoren bat, edo antzerako besteren bat.

Txisteen eta pasadizoen kontaketarako IZAN KONTUAN:

- Ahozko kontaketa ez da testu bat hitzez hitz errepikatzea edo irakurtzea:
 - Zeure hitzak erabili eta ezinbestekoa dena bakarrik errepikatu buruz.
 - Alferrikako azalpenak saihestu.
- Kontaketari umore-ukitua ematen dioten hitzak, esaldiak edo bestelako xehetasunak nabarmendu:
 - Ahotsaren baliabideak erabiliz: bolumena, intonazioa edo doinuera, geldiuenean tinbre-aldaketak (pertsoneien hitzetan), ahoskera.
 - Gorputzaren baliabideak erabiliz: begiradak; begi- eta aho-keinuak; buru-, beso- eta gorputz-mugimenduak.

Jarduera

Kontuak eta komeriak! Zuk ere hainbat pasadizo eta bizipen izango duzu kontatzeko azken urteetan Lehen Hezkuntzan egindako ibilbidea gogoratzen hasita. Irudimen pixka batekin, gainera, ipuin politak asma ditzakezu, oroitzapen horietan oinarrituta. Eta bide batez, nolako idazlea zaren ere erakuts dezakezu.

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 6. unitatea, 48. or.)


- **Sexuaren eta emozioen autokontrola**

Emozioen adierazpenak eta norberaren sexu jokabidea mugatzea, bulkadak menderatuz eta ekintzen arrazoiei eta ondorioei buruz hausnartuz.

Hazten goazen heinean, gure gorputza eta besteen gorputza gehiago ezagutzen dugu. Ezagutza horrekin batera, **identifikazio sexuala** gertatzen da. Hau da, norberaren gorputza besteenarekin konparatzen dugunean, neska edo mutila garen konturatzen gara. Hainbat kasutan, gerta daiteke nork bere burua bere gorputzaren ezaugarri sexualekin ez identifikatzea. Hau da, neska izanik mutil sentitzea, edo alderantziz. Egoera horrek orientazio sexualarekin du zerikusia; hau da, ni "modu" batekoa naiz, baina "beste modu" batekoa sentitzen naiz. Fenomeno horri **transexualitatea** deitzen zaio.

Gazteek, heltzen doazen eran, oso gogoko izaten dute elkarrekin hitz egitea, baita elkar mimatzea ere. Oso gogoko izaten dute beren burua ukitu eta laztantzea ere. Garai honetan gure desiren **orientazioa** garatzen da. Hau da: nor gustatzen zaigun ohartzen gara. Norberak bere buruari esaten dio: "Niri neskak gustatzen zaizkit", "niri mutilak gustatzen zaizkit" edo "niri mutilak eta neskak gustatzen zaizkit".

Sexu bereko pertsonetik erakarpen sexuala sentitzeak **homosexualitatea** adierazten du. Eta norberarena ez den sexua duten pertsonetik erakarpenak, berriz, **heterosexualitatea**. **Bisexualitate** hitza, berriz, sexu bateko nahiz besteko pertsonetik desioa sentitzen denean erabiltzen dugu. Garrantzitsuena zera da: nor bere sexualitate-afektibitate harremanak gustura bizitzea, beste pertsonen harremanak errespetatuz. Gizabanako bakoitzak nortasun jakin bat du, eta, beraz, sexualitate jakin bat. Baina pertsona orok eskubide berak ditugu eta errespetu osoa merezi dugu. Pertsona batekin edozein harreman izateko, pertsona horrek nahi izatea da ezinbestekoa. Baldintza hori betetzen ez bada, **bertxaketa** gertatuko da, eta hori salatu beharreko egoera da. Sexualitatea gorputzarekin eta sexu-organoekin lotuta dago, baita gozamenarekin ere, beste pertsona batzuen ondoan egotearekin, haiekin hitz egitearekin eta ondo pasatzearekin. Sexu-organoak eta beste gorputz-atalak laztantzeari **masturbazio** deritzo. Masturbazioa nork bere gorputza ezagutu eta maitatzeko eta nork bere gorputzaz gozatzeko modu intimoa da.

 Zoaz irakurgaiak liburuko 123. orrialdera. Bertan hiru testutxo dituzue. Irakur itzazu patxadaz, eta hausnartu horietan aipatzen diren gaiak, ondoren, iritzi-errota antolatuko baituzue zure ikaskideekin batera.



Elkartu zaitetzte talde txikitan. Lehen bi testuei dagozkien hainbat galdera dituzue hurrengo orrialdean, eredu moduan. Hirugarren testuari dagozkionak zuek egingo dizkiozue zuen buruari. Lehenik, galdera guztiak bakarka irakurri eta hizketan hasi, ordenan. Gogoratu gero zuen iritzia eta argudioak talde handiaren aurrean adierazi behar dituzuela eta egokia izan daitekeela talde txikian adierazten dituzuen iritzia, argudioak eta kezak paper batean zirriborro moduan idaztea, esan beharrekoa ez ahazteko. Hurrengo orrialdean badituzue iritzi-errota bideratzeko zenbait aholku.




(Irudia: Txanela Globalizatua 4, 6. unitatea, 26. or.)

- **Sexualitatea barneratzea**

Nork bere sexualitatea onartzea, norberaren joera sexuala onartuz eta bestea errespetatuz.

Hitz-errotak



Jarduera


III Talde-elkarrizketei eta eztabaidei buruz ikasitakoak praktikan jarri, azter ezazue proposatzen zaizuen gaia.

1 **Gai nagusia:** sexismoa edo genero-diskriminazioa; hau da: pertsonaren sexua kontuan hartuta egin ohi diren balorazioak edo diskriminazioak.

Hona hemen gaiari heltzeko hainbat adar:

- Nolakoa izango litzateke zure bizitza neska izan beharrean mutila izan bazina, edo alderantziz? Oso bestelako bizitza izango al zenukeen? Zergatik?
- Hona hemen hainbat topiko. Ezagutzen al duzu besterik? Zer iritzi duzu esaldi horiei buruz?

Mutilak neskak baino trebeagoak dira kiroletan.
Neskak negar egitea normala da, mutilek ezin dute negarrik egin.
Neskak mutilak baino formalagoak dira.
Neska batek biraoak esatea oso itsusia da, mutil batek esatea oso normala



KULTURA

Bertsolaritzan, neska izatea abantaila ote?

- *Irakurgaiak* liburuko testuaren irakurketatik abiatuta, honako galdera hauen inguruan gogoeta egin dezakezu:
 - Zer abantaila eta eragozpen ditu mutil izateak? Eta neska izateak?
 - Etxean, kalean edo ikastolan, neska edo mutila izan, berdintzatzen al zaituztete? Diskriminatua sentitu al zara mutila edo neska izateagatik?

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 6. unitatea, 48. or.)

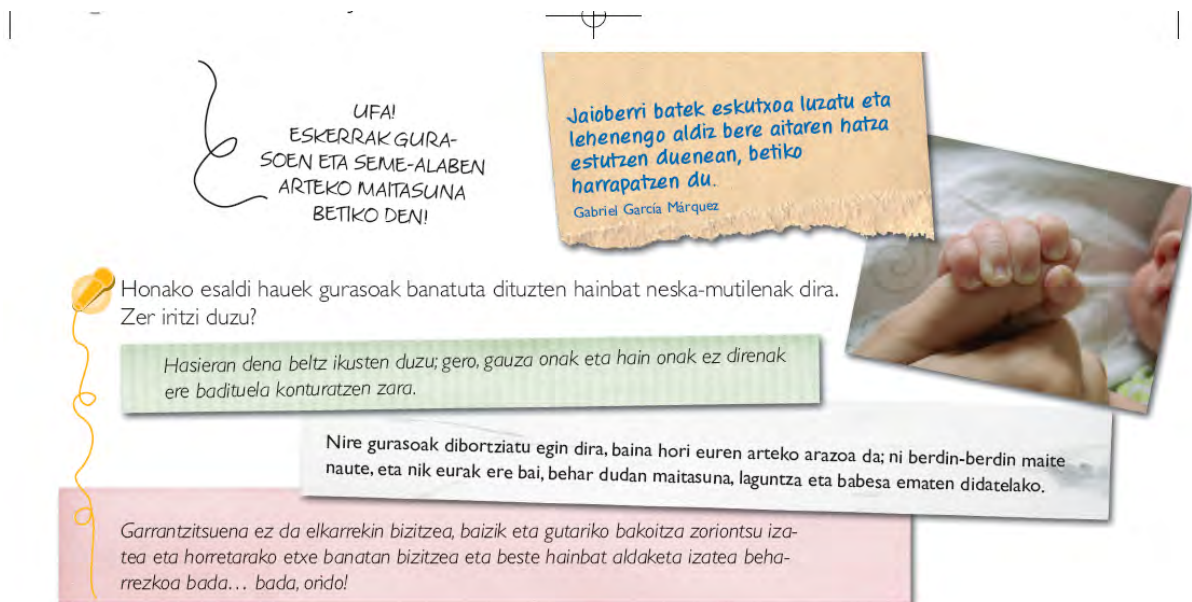
4.2. NORBERAREN KONTROLA ETA OREKA EMOZIONALARI dagozkion kompetentzien lanketa Txanelan

Emozioak kontrolatzea norberarentzat eta besteentzat kaltegarriak diren gogo aldarreak identifikatzea eta menderatzea da. Hezkuntza Emozionalaren ekarpen garrantzitsuena emozioak portaeran, erabakietan eta ekintzetan duten eragina bistan jartzea izan da, hau da, **emozioa-pentsamendua-ekintzaren** arteko lotura ulertzea eta deskribatzea. Emozioak eta estrategia emozionalak irakatsi eta ikasi egin daitezke. Emozioak bideratuta, ekintzak garapen pertsonalera bidera daitezke, eta besteen jarreretan positiboki eragin dezakete.

Hona hemen Txanela Proiektuko materialetan kompetentzia horren garapenerako eskaintzen diren adibide batzuk:

- **Segurtasuna**

Babestuta eta kezkei aurre egiteko gai sentituko den gizarte ingurunea aurkitzea (familia, eskola, lagunak).



UFA!
ESKERRAK GURASOEN ETA SEME-ALABEN ARTEKO MAITASUNA BETIKO DEN!

Jaioberri batek eskutxoak luzatu eta lehenengo aldiz bere aitaren hatza estutzen duenean, betiko harrapatzen du.
Gabriel García Márquez

Honako esaldi hauek gurasoak banatuta dituzten hainbat neska-mutilenak dira. Zer iritzi duzu?

Hasieran dena beltz ikusten duzu; gero, gauza onak eta hain onak ez direnak ere badituela konturatzen zara.

Nire gurasoak dibortziatu egin dira, baina hori euren arteko arazoa da; ni berdin-berdin maite naute, eta nik eurak ere bai, behar dudun maitasuna, laguntza eta babesa ematen didatelako.

Garrantzitsuena ez da elkarrekin bizitzea, baizik eta gutariko bakoitza zoriontsu izatea eta horretarako etxe banatan bizitzea eta beste hainbat aldaketa izatea beharrezkoa bada... bada, ondo!

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 4. unitatea, 15. or.)

- **Bulkadak, emozioak eta jarrerak kontrolatzea**

Nork bere portaera mugatzea, bulkadak eta emozioak menderatuz; horretarako, norberak behatu, ekintzen arrazoiei eta ondorioei buruz hausnartu, eta bere ebaluazioa egingo du.



NI EZ NAIZ, BADA, MUNSTROA! ZER USTE DU IPUINA IDATZI DUENAK, TXAKURRAK MUNSTROAK GARELA?

Hausnar itzazu eta eztabaidatu taldean hurrengo galderak.

- Nolakoa zen Muturtxoren izaera? Zergatik?
- Zuri ere txakurrak munstroak iruditzen al zaizkizu? Zergatik?
- Ama-untxia eta Muturtxo munstroarekin aurkitzen direnean, zer uste duzu sentituko dutela? Marraz ezazu une hori?

MENDIAN MUNSTRORIK EZ DAGO, BAINA BELDURRA SORTZEKO MODUKO HOTSEN BAT ENTZUTEN DA NOIZBEHINKA!

23
hogeita hiru

(Irudia: Txanela Globalizatua 2, 7. unitatea, 23. or.)

- **Arazoei aurre egitea**

Arazoak modu eraginkorrean konpontzeko aritzea, horiek aztertuz eta estrategia egokiak erabiliz.



Orain egin behar duzun lanean, lagun ona izateko zein bost arau bete behar diren adostu behar duzu. Baina, askotan, denen artean ados jarri eta erabakiak hartzea ez da lan erraza izaten. Betebehar horretan laguntzeko, lan kooperatiboaren teknika erabiliko duzu. Jarrai iezaeizu beheko pausoei, banan-banan.

123

Lan kooperatibo hau egiteko prozedura bat osatzen dute bi orrialde hauetako jarduerak.

1. Bakarka, pentsa itzazu eta idatzi, zure ustetan, lagun ona izateko bete behar diren bost arau.



Lagun ona izateko...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

2. Bil zaitezte 4-5 kideko taldeetan eta aukera ezazue taldekide bakoitzarentzat zenbaki bat (1etik 5era).



Nire zenbakia:

3. Taldean zaudela, irakur iezazkiezu zure bost arauak beste taldekide guztiei.
4. Irakurri berri diren arau horietatik guztietatik bost bakarrik aukeratu behar dituzue guztien artean.



Lagun ona izateko...

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.


5. Osatu beste talde batzuk, norberaren zenbakiaren arabera. Hau da, bat guztiak talde batean jarriko dira, bi guztiak beste batean...



28


123 6. Irakuriezazkiezu aurreko taldean erabakitako bost arauak talde berriko kideei.

7. Irakurri berri diren arau horietatik guztietatik bost bakarrik aukeratu behar dira.


 *Lagun ona izateko...*


- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

8. Elkar zaitzte berriz talde handian, eta aukera itzazue, denen artean, azken arauen arteko bost.


 *Lagun ona izateko...*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

 Idatz itzazu bost arau horiek txukun-txukun kartoi mehe batean eta itsats ezazu gelako pareta batean.

 Lan hori guztia burutu ondoren, egin ezazu egindakoaren gaineko hausnarketa txiki bat .

- Erraz jarri al zara zure ikaskideekin ados?
- Ondo konpondu al zara? Zergatik?
- Nolakoa izan da zure parte-hartzea? (Asko hitz egin dut. Gutxiegi hitz egin dut. Nahikoa hitz egin dut.)
- Zure ideiak azken bost arauetan islatuta ikusten al dituzu?
- Gustura gelditu al zara azken emaitzarekin? Zergatik?



29

(Irudia: *Lan Koaderno* 8, 28-29. or.)

4.3. NORK BERE BURUAREN ESTIMUARI dagozkion kompetentzien lanketa Txanelan

Estimu egokia izatea nork bere burua positiboki baloratzea da, bere gaitasunak, mugak eta garatzeko duen ahalmena ezagutuz eta onartuz. Nork bere buruaz duen pertzepzioa esperientzietatik eta ingurunearekin izaten diren harremanetatik eratzen da; harreman horietan pertsona garrantzitsuak funtsezkoak izaten dira. Nork bere burua ezagutzea eta estimatzea ezinbesteko baldintza da pertsona osoki garatzeko. Hona hemen Txanela Proiektuko hainbat adibide:

- **Pertsona garrantzitsuek onartzen dutela sentitzea**

Beretzat garrantzitsuak diren pertsonak baloratu eta estimatu egiten dutela sentitzea eta jakitea.



jarduera

Autoestimua ikasi, garatu eta hobetu ere egin daiteke. Honako proposamen hauek, eta irakasleak egingo dizkizun beste batzuk, autoestimua lantzeko eta indartzeko proposak dira, hain zuzen ere; zeure autoestimua eta zeure ikaskideena lantzeko proposak; kontuan izan, ordea, errespetuzko jarrera ezinbestekoa izango dela hori lortzeko.

Inorengatik gaizki esaka hasi aurretik, jantzi itzazu haren mokasinak eta ibil zaitez hiru urteko oinetako horiekin. Indiarren errana

Ezin dena aldatu, onartu, eta bizitza gozatu!

Hitz-errota

jarduera

Hausnar itzazu honako galdera hauek. Gero, taldeari adieraz iezaiozu hausnartutakoa.

- Maite al duzu zeure burua?
- Onartzen al duzu zeure burua, den bezala? Zergatik?
- Ba al dago gustuko ez duzun zure gorputzeko atalen bat? Zein? Onartzen al duzu? Zergatik?
- Izango da zure gorputzean oso gustukoa duzun atalen bat. Zein? Zergatik duzu gustukoa?
- Zer da zure izaeratik gehien gustatzen zaizuna? Aipatu zergatia.
- Zer da zure izaeratik gutxien gustatzen zaizuna? Aipatu zergatia.

▶ Betiko prozedurari jarraituz, jolas zaitzez honako elkartasun-jolas honetan.

▶ Autoestimua eragilerik hobereana pentsamendu baikorra da. Ba al dakizu zer den hori? Argitu ezazue, taldean, adibide ugari jarri, eta aipa itzazue pentsamendu baikorrak ezkorrekin alderatuta dituen abantailak ere.

Bizitzak egunero eskaintzen dizkidan gauza berriei ez diet beldurrik, horiei aurre egiteko indarna, gogoia eta ahalmena dudalako.

Hartu eta eman

Eser zaitzete biribilean, elkarri eskutik helduta. Ezkerreko lagunaren ezaugarri on bat pentsatu ostean, zure ezaugarri on bat pentsatu ezazu. Txandaka, ezkerreko lagunari begietara begiratu, bere ezaugarri on hori, gustukoa duzuna, adierazi iezaiozu, esanez: "nik zueganetik (.....) hartuko dut/ditut oso gustukoa/k dudalako/ditudalako". Ondoren, eskuineko lagunari begietara begiratu eta zeure buruari buruz gustukoa duzun ezaugarria adieraz iezaiozu: "nik zuri nire (.....) emango dizut/dizkizut (honean) lagunduko dizulako/erabil dezazun". Eskuinekoak lagunak esandakoagatik esker ona adieraziko dio, "Eskerrik asko" esanez.

▶ Pentsamendu baikorra indartzeko proposamena duzu honako hau. Asma ezazu zuretzat egokia izan daitekeen esaldi bat, hemen goiko horren antzekoa. Kopia ezazu kartulina batean, eta jar ezazu zure logelako toki ikusgarri batean noiz-behinka irakurtzeko.

(Irudia: Txanela Globalizatua 5, 4. unitatea, 34. or.)

• **Ahalegina**

Bere burua hobetzeko ahalegina egitea.



Lagun artean

jarduera

EGIA
DA, NI ALDATU
NAIZ! ETA ZU, ZERTAN
ALDATU ZARA?

Ikusi duzunez, urteen poderioz eta pixkanaka-pixkanaka, lurrazala aldatuz doa. Zu zeu ere pixkanaka aldatzen ari zara: hazten, itxuraldatzen, ardura eta erantzukizun berriak hartzen eta horiei egoki erantzuten... Prestatzen ere ari zara, gauza berriak ikasten eta esperientzia bidez jakintza zeureganatzen.

BORONDATEA IZANEZ
GERO, EDOZEIN GAUZARI
EGIN DAKIOKE AURRE?

Har ezazu hausnartzeko tarte bat, eta, ondoren, kontuan hartu *ikaskuntza*, *lagunartea* eta *etxeko elkarbizitza* arloak, eta esan taldeari:

- Zein izan da zure aldaketarik handiena, aspaldi honetan, eta aldaketa horrek nola sentiarazten zaitu?
- Zer aldatu (zuzendu edo hobetu) beharko zenuke, zure iritziz, eta zergatik? Ba al duzu aldatzeko borondaterik?

EDABE MAGIKOA.
Osagaiak:
- NAHIMENA (BORONDATEA)
- AHALEGINA
- IRAUNKORTASUNA

ZER DA
BORONDATEA?

Edabe magikoaren balio (osagai) horiek denok ditugu geure baitan eta norberaren esku dago horiek erabiltzea.

ETA
FAMILIAKOA?
EZ AL DUGU
AZTERTU BEHAR?

Zuk erabiltzen al dituzu balio horiek, honako eremu hauetan? Adieraz iezazkiozu taldeari zure hausnarketaren ondorioak:

IKASKETETAN: Ikasteko borondaterik ba al duzu? Nola ikasten duzu, poliki-poliki eta era iraunkorrean, edo azkeneko unean, dena batera eta korrika? Ikasketetan sortzen zaizkizun zailtasunak gainditzeko ahaleginik egiten al duzu? Ahalegina handiegia denean eta iraunkorki jardutea eskatzen duenean, tinko ekiten diozu edo berehala ematen duzu amore? Zure ikas-ohiturak egokiak direla esango zenuke?

IZANGO DUGU
HORRETAZ ARITZEKO
WIKERARIK, BIGARREN
UNITATEAN!

LAGUNARTEAN: Lagunarteko harremana egokia izan dadin borondaterik al duzu? Zuen artean liskarrak sortzen direnean, ahalegintzen al zara horiek gainditzeko, zure esku dagoena eginaz? Zer tarte eskaintzen diozu lagunarteari astean zehar? Nahikoa eta egokia al da denbora hori?

50

Lurrean etzanda, entzun ezazu irakasleak irakurriko dizun ipuina, musikaz lagundutako ipuina. Bukatzean, adieraz iezaiozu taldeari hausnartutakoa.

EZINA, EKINEZEGINA!
EZDAHARRIGOGORRIK
IGURTZIAZ FINTZENEZ DENIK

(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 1. unitatea, 50. or.)

- **Baieztapen pertsonala**

Pentsamenduak eta sentimenduak adieraztea, eta norberaren irizpideari jarraituz aritzea.

- 1. Egunerokoa edota pentsamenduen koadernoak.**

Kudeaketa mota: B(TH)

Urte osorako proiektua izan daitekeen egunerokoa martxan jartzea proposatzen dizuegu. Egunerokoa kurtso hasieran nahiz zuok egoki ikusten duzuen unean jarri dezakezue martxan, dinamikan agintzen duen arabera proiektuaren iraupena luzatuz edo laburtuz (hilabete bitik behin landuaz, adibidez), atsedeen tartekak hartuz e.a.

Ikasle bakoitzak egunerokoa idazteko bakarrik izango den koadernotxo bat (polita) izango du, ikasleek eurek eraikia horrela nahi baduzue. (Barrualdean folioak eta aurreko eta atzeko azala egiteko, kartulina bat erabili dezakete, tenperekin nahiz beste material batekin marraztu edo apaindu ostean, plastifikatu eta folioekin batera grapatu eta koaderno itxura emanaz.)

Eguneroko honetan, ikasleek egunero eta bakarka, goizeko lehen orduan, zerbait idatziko du, berak nahi duena: gertakari bat, berri bat, sentimendu bat, pentsamendu bat, kezka bat, iritzi bat, zerbait interesgarria edo garrantzitsua, iraganekoa edo orainaldikoa... Tarteka, denbora izanez gero apaindu dezake marrazkien edo beste tekniken bidez (bidean aurkitu duen kromoa itsatsiaz...) Eta idatzi duen hori berrikusi eta zuzentzeko ohitura har dezaten landuko dugu. Eguneroko dotorea lortu behar dugula adierazi guztiei eta mimoz zaindu dezaten eskatu.

.....

(Irudia: *Irakasleen gida 4, 1., 5. jarduera*)

• **Konfiantza izatea norberaren gaitasunetan**

Nork bere buruan konfiantza izatea, bere burua ezagutzuz, mugak onartuz eta gaitasunez baliatu.



**Arnasketarekin
esperimentatzen**

jarduera

Arnasketa-prozesuan zer gertatzen den ikusi duzu aurreko orrialdeetan. Oraingoan, arnasketa edo arnasa hartzea bera sentitu eta behatuko duzu esperientzia eta jolas batzuen bidez.

Jar ezazu esku bat bularrean eta bestea sabelaldean, eta azal ezazu zer-nolako mugimenduak sentitzen dituzun arnasa hartzean eta botatzean.

- Zergatik zabaltzen eta estutzen da bularraldea?
- Zergatik mugitzen da sabela barrurantz eta kanporantz?



EA
NOLA DITUGUN
HAUSPOAK!



Binaka jarri eta, zinta metrikoa erabiliz, toraxa neurtuko diozue elkarri, besapeen parean, honako bi egoera hauetan:

1. Arnasa sakonki hartu eta airea biriketan mantenduz.
2. Aire guztia kanpora bota eta berehala.

jarduera

TIRA, DENOK EZ DU-
GU ZERTAN BERDINAK
IZANI!



121

Zenbat aire sartzen da biriketan arnasa hartzen dugun aldi bakoitzean? Espirometro bat egingo duzu hori jakiteko. Espirometroa biriken arnasketa-ahalmena neurtzeko erabiltzen den aparatua da.

Nola egin:

- 1 Bete ezazu botila urez.
- 2 Sartu gomazko hodia botilan.
- 3 Jarri botila urez betetako baldean muturrez behera.
- 4 Hartu arnasa sakon eta bota ahal duzun aire guztia gomazko hoditik.

Materiala:

- Balde handi bat
- Plastikozko ur-botila handia
- Gomazko hodia
- Ura

- Zer gertatu da botilako urarekin? Zergatik?
- Marka ezazu ura noraino iritsi den.
- Konpara ezazu zure birika-dukiera taldekideenekin. Denok berdina daukazue?

HALA DA, NORK
BERE MUGAK EZAGU-
TU ETA ONARTU
BEHAR DITU.

ETA POSIBLE BADA,
GURE GAITASUNAK
LANDU ETA GARATU.

AAA...TXISSSI!!
ATXISSSI!!

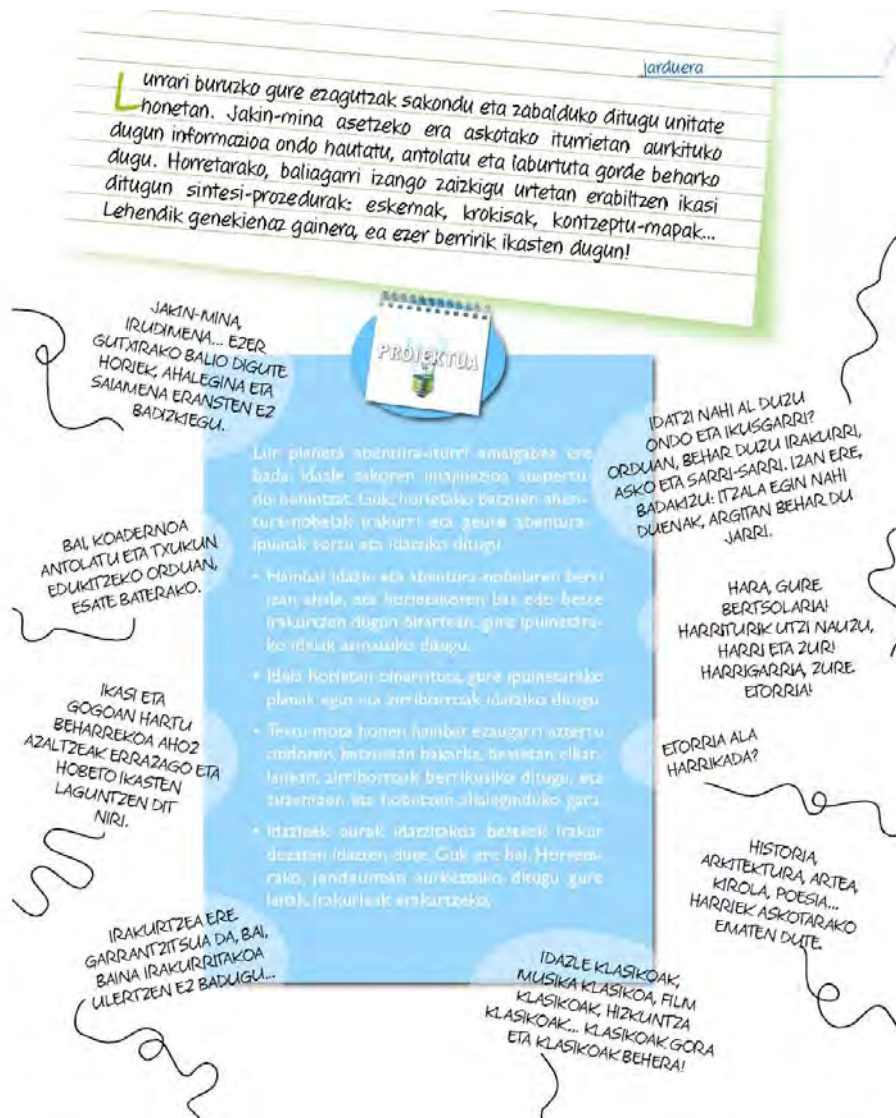
DOMINIS TECUM.

4.4. AUTONOMIA

Ikasle bakoitzak bere helburuak zehaztea eta horri loturiko planak diseinatzea suposatzen du konpetentzia honek, hau da, zer amets eta interes dituen jakitea, eta zein bidetatik lortuko dituen aurreikustea. Horretarako, motibazioa, ekimena, irmotasuna, sormena eta hausnarketa, ezagutzak eta informazioa, eta erabakiak hartzeko eta plangintzak egiteko gaitasuna behar dira. Txanela Proiektuaren ezaugarrietako bat proiektuak diseinatu eta gauzatzeko bidean ikasleak jartzea da, eta horren adibide dira unitate didaktiko bakoitzean proposatzen diren ikasleen proiektuak.

- **Estrategikoa izatea**

Helburuak eraginkortasunez lortzeko bitarteko egokiak aukeratzea.



Jarduera

Unrari buruzko gure ezagutzak sakondu eta zabalduko ditugu unitate honetan. Jakin-mina asetzeko era askotako iturrietan aurkituko dugun informazioa ondo hautatu, antolatu eta laburtuta gorde beharko dugu. Horretarako, baliagarri izango zaizkigu urtetan erabiltzen ikasi ditugun sintesi-prozedurak: eskemak, krokisak, kontzeptu-mapak... Lehendik genekienaz gainera, ea ezer berri ikasten dugun!

JAKIN-MINA IRUDIMENA... EZER GUTIRAKO BALIO DIGUTE HORIEK, AHALEGINA ETA SAIAIMENA ERANSTEN EZ BADIZKIEGU.

BAL KOADERNOA ANTOLATU ETA TXUKUN EDUKITZEKO ORDUAN, ESATE BATERAKO.

IKASI ETA GOGOAN HARTU BEHARREKOA AHOZ AZALTZEAK ERRAZAGO ETA HOBETO IKASTEN LAGUNTZEN DIT NIRI.

IRAKURITZEA ERE GARRANTZITSUA DA, BAI, BAINA IRAKURITAKOIA ULERTZEN EZ BADUGU...

IDAZLE KLASIKOAK, MUSIKA KLASIKOA, FILM KLASIKOAK, HIZKUNTZA KLASIKOAK... KLASIKOAK GORA ETA KLASIKOAK BEHERA!

IDATZI NAHI AL DUZU ORDUAN, BEHAR DUZU IRAKURRI, ASKO ETA SARRI-SARRI. IZAN ERE, BADAKIZU: ITZALA EGIN NAHI DUENAK, ARGITAN BEHAR DU JARRI.

HARA, GURE BERTSOLARIA! HARRITURIK UTZI NAUZU, HARRI ETA ZURI! HARRIGARRIA ZURE ETORRIA!

ETORRIA ALA HARRIKADA?

HISTORIA, ARKITEKTURA, ARTEA, KIROLA, POESIA... HARRIEK ASKOTARAKO EMATEN DUTE.

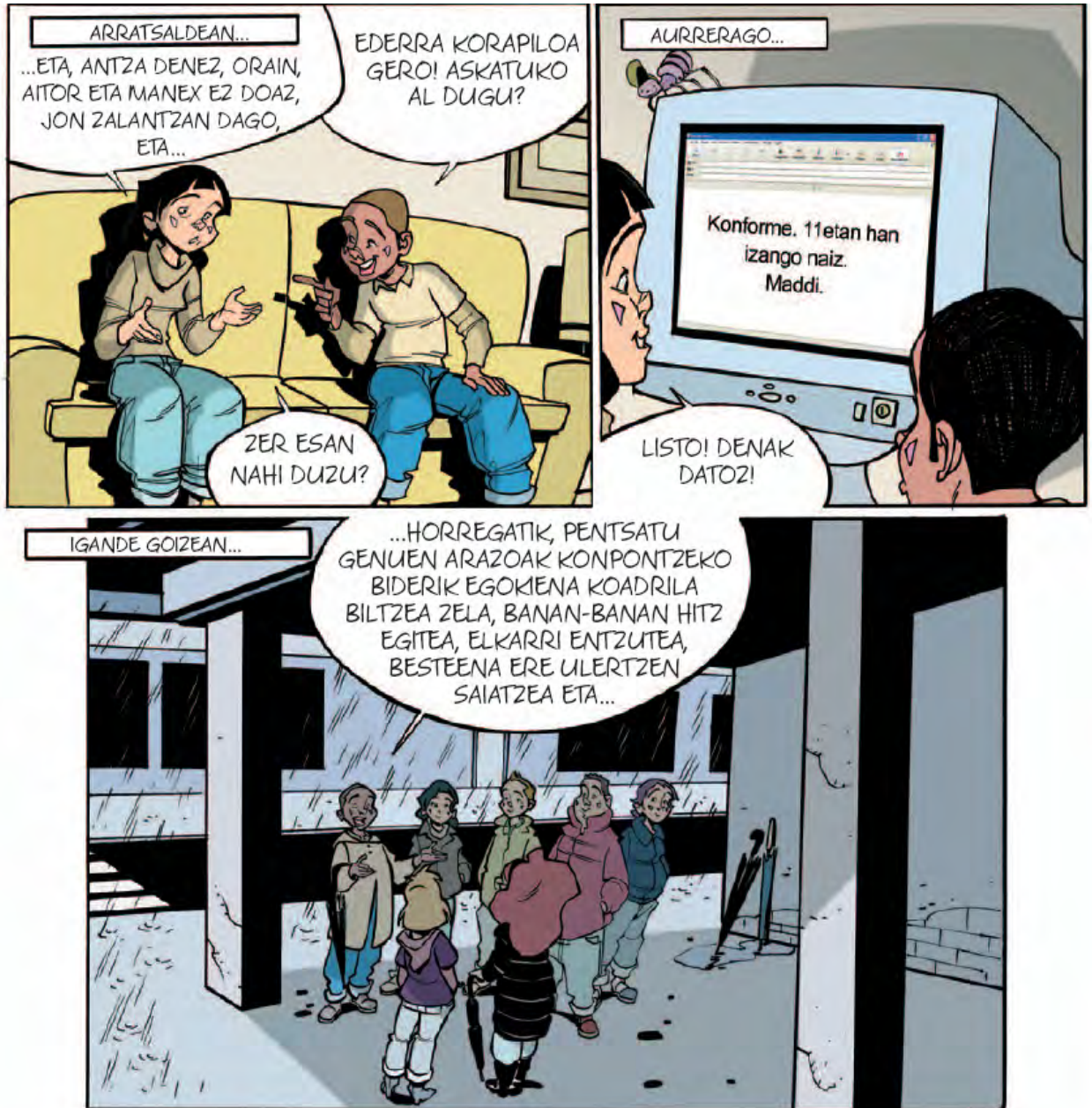
Lur planera abentura-iturri amalgama era bada, idazle sakonen informazioa superatu. Inerentzia, lauki, hanteko bezenen aniztasuna nobelak irakurti eta zeure abentura ipuinak sortu eta idatziko ditugu.

- Hainbat idazle eta abentura-nobelaren berri izan ahala, eta horien artean bai edo beste irakurritzen dugun berritasun gure ipuinak eta idazleak aurrera eramango ditugu.
- Idazle horien abentura, gure ipuinak planak egin eta zehaztuz idatziko ditugu.
- Teori mota honen hainbat ezaugarri aztertuko dituzten, berritasun hainbat, berritasun elkar-lanean zehaztuz, berritasunak ditugu, eta zehaztuz, eta horien artean ahaleginduko gara.
- Idazleak aurak idatzitakoak besteak irakur dezaten idazten dute. Guk ere bai! Horretarako, jendaurrean aurkitzeko ditugu gure lanak, irakurleak erantzeko.

(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 1. unitatea, 7. or.)

- **Arazoak konpontzea**

Arazoak eraginkortasunez ebaztea.



(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 2. unitatea, 5. or.)

- **Erantzukizuna**

Nork bere erabakien eta ekintzen ondorioak bere gain hartzea.



(Irudia: *Txanela Globalizatua* 4, 3. unitatea, 41. or.)

- **Ezagutza eraikitzea**

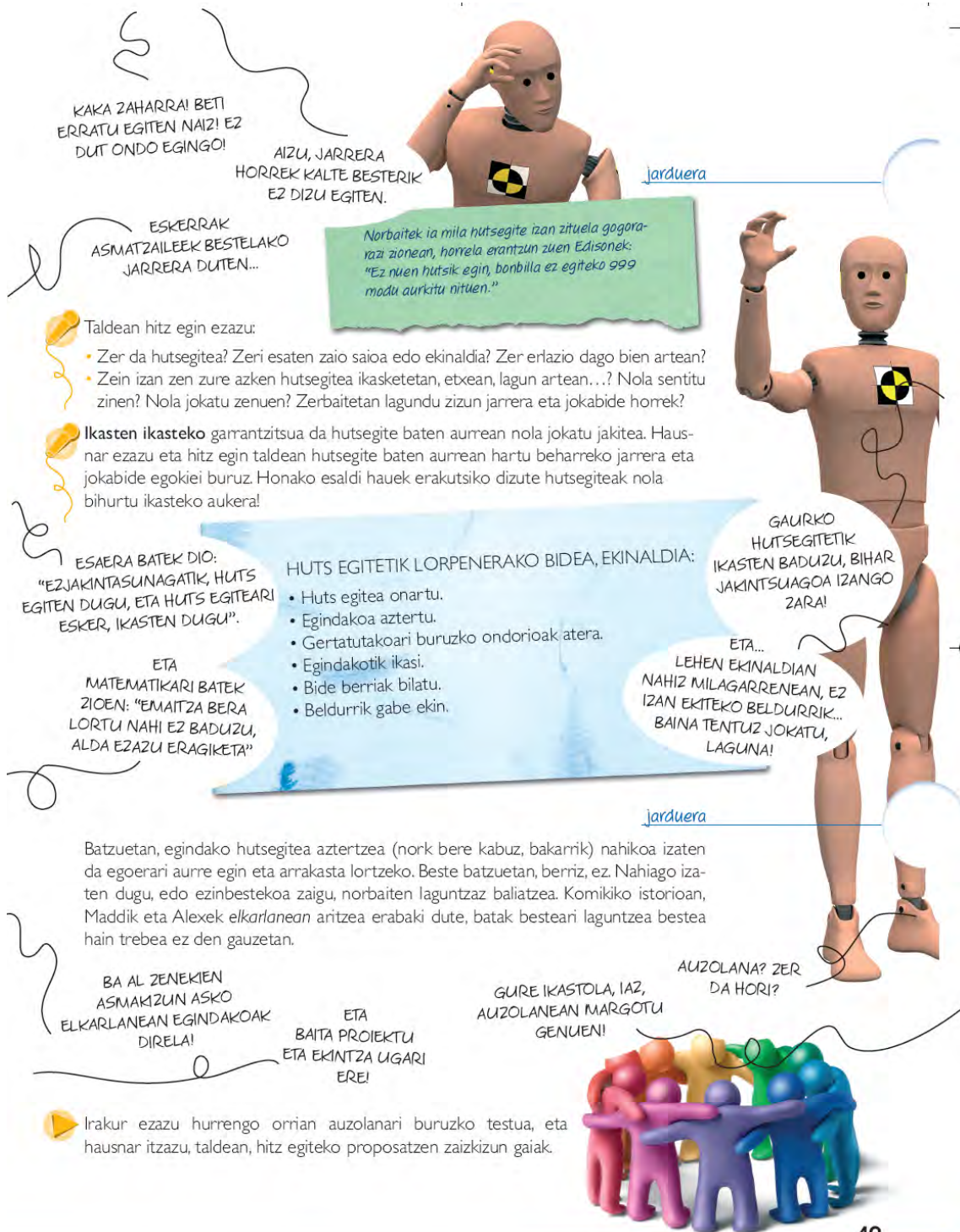
Ezagutza estimatzea eta eraikitzea, informazioa egoki kudeatuz eta ikasketaz gozatuz.

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 1. unitatea, 7. or.)



• **Moldagarritasuna**

Erraztasunez moldatzea egoera eta baldintza aldakorretara.



KAKA ZAHARRA! BETI ERRATU EGITEN NAIZI! EZ DUT ONDO EGINGO!

AIZU, JARRERA HORREK KALTE BESTERIK EZ DIZU EGITEN.

ESKERARRAK ASMATZAILEEK BESTELAKO JARRERA DUTEN...

Norbaitek ia mila hutsegite izan zituela gogoratu zionean, horrela erantzun zuen Edisonek: "Ez nuen hutsik egin, bonbilla ez egiteko 999 modu aurkitu nituen."

Taldean hitz egin ezazu:

- Zer da hutsegitea? Zer esaten zaio saioa edo ekinaldia? Zer erlazio dago bien artean?
- Zein izan zen zure azken hutsegitea ikasketetan, etxean, lagun artean...? Nola sentitu zinen? Nola jokatu zenuen? Zerbaitetan lagundu zizun jarrera eta jokabide homek?

Ikasten ikasteko garrantzitsua da hutsegite baten aurrean nola jokatu jakitea. Hausnar ezazu eta hitz egin taldean hutsegite baten aurrean hartu beharreko jarrera eta jokabide egokiei buruz. Honako esaldi hauek erakutsiko dizute hutsegiteak nola bihurtu ikasteko aukera!

ESAERA BATEK DIO:
"EZ JAKINTASUNAGATIK, HUTS EGITEN DUGU, ETA HUTS EGITEARI ESKER, IKASTEN DUGU".

ETA MATEMATIKARI BATEK ZIOEN: "EMAITZA BERA LORTU NAHI EZ BADUZU, ALDA EZAZU ERAGIKETA"

HUTS EGITETIK LORPENERAKO BIDEA, EKINALDIA:

- Huts egitea onartu.
- Egindakoa aztertu.
- Gertatutakoari buruzko ondorioak atera.
- Egindakotik ikasi.
- Bide berriak bilatu.
- Beldurrik gabe ekin.

GAURKO HUTSEGITETIK IKASTEN BADUZU, BIHAR JAKINTSUAGOA IZANGO ZARA!

ETA... LEHEN EKINALDIAN NAHIZ MILAGARRENEAN, EZ IZAN EKITEKO BELDURRIK... BAINA TENTUZ JOKATU, LAGUNA!

Batzuetan, egindako hutsegitea aztertzea (nork bere kabuz, bakarrik) nahikoa izaten da egoerari aurre egin eta arrakasta lortzeko. Beste batzuetan, berriz, ez Nahiago izaten dugu, edo ezinbestekoa zaigu, norbaiten laguntzaz baliatzea. Komikiko istorioan, Maddik eta Alexek *elkarlanean* aritzea erabaki dute, batak besteari laguntzea bestea hain trebea ez den gauzetan.

BA AL ZENEKIAN ASMAKIZUN ASKO ELKARLANEAN EGINDAKOAK DIRELA!

ETA BAITA PROIEKTU ETA EKINTZA UGARIRE!

GURE IKASTOLA, IAZ, AUZOLANEAN MARGOTU GENUENI!

AUZOLANA? ZER DA HORI?

Irakur ezazu hurrengo orrian auzolanari buruzko testua, eta hausnar itzazu, taldean, hitz egiteko proposatzen zaizkizun gaiak.

(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 4. unitatea, 49. or.)

*** Zintzotasuna**

Irizpideen arabera pentsatzea eta jardutea.



AUPA, MUTIL; EUTSI, NESKA; AURRERA, AURRERA; KIROLA EGINEZ ERE, GU ESKALDUNAK GARA/ IRABAZTEAN KONTRARIOARI BARRERIK EZ, ETA GALTZEAN KONTRARIOARI ESKUA EMANEZ!

Talde handian bilduta, egin ezazu iritzi-errota, kiroleko jarrera hipzide izanik; hemen behean dituzu ideia batzuk.

- Zer sentimendu izaten dira nagusi galtzean eta irabaztean? Zerk eraginda bizi ditugu sentimendu horiek?
- Nola jokatu behar da irabaztean nahiz galtzean?
- Zure ustez, zilegi al da irabazteko iruzur egitea?
- Saiatzeak zer garrantzi du kirolean? Aintzat hartu behar al da?
- Taldeko kirolean edo bakarkako kirolean garrantzi bera al dute norberaren lorpenek?
- Zerk du garrantzi handiagoa, emaitzak edo saiatzeak?

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 4, 3. unitatea, 35. or.)

• Hobetzeko ebaluatzea

Nork bere ekintzak ebaluatzea eta gainerakoen ebaluazioa onartzea, bere burua hobeto ezagutzeko eta hobetzeko beharrezkoa baita.



BEHAR DUZUNEAN ERABILTZEKO... IKASITAKOIA ETA EGINDAKOIA BERRIKUSI

Unitate honetako PROIEKTUA gauzatzeko emandako urratsak gogoratu eta baloratu dituzu segidan. Taldekoetan, lehenik, eta talde handian, ondoren, puntua itzazu I etik 3ra antzerki-muntaketarako egindako hainbat lan eta alderdi jarri 1, **hobeto beharra** dagioela iruditzen bazaizu; 2, **nahikoa** badentzazu; eta 3, egindakoa **bikaina** iruditu bazaizu. Emandako puntuazioaren arazoak ere azal itzazu taldearen aurrean.

ANTZERKI GIDOIA ESKURATzea	
- Taldean erabakiak hartzea, arduren banaketa, norberaren erantzukizuna	<input type="checkbox"/>
- Antzerki-gidoia egokitzea eta idaztea	<input type="checkbox"/>
ADIERAZPENEAN TREBATzea	
- Adierazpen-gaitasuna (keinuak eta gorputz adierazpena, ahotsa, inprobisazioa)	<input type="checkbox"/>
- lantzeko saiak	<input type="checkbox"/>
- Ikasteko eta hobetzeko erakutsitako ahalegina eta jarrera baikorra (huts egiteen aurrean, esaterako)	<input type="checkbox"/>
- Egindako aurrerapena	<input type="checkbox"/>
PROBA SAIOAK	
- Gidoia buruz ikastea	<input type="checkbox"/>
- Besteen iritziak, ideiak, iradokizunak eta hobetze-proposamenak aintzat hartzea...	<input type="checkbox"/>
- Elkarrizlaguntzea. Elkarrizlana	<input type="checkbox"/>
- Taldean sortu diren gorabeheren aurre egiteko gaitasuna	<input type="checkbox"/>
- Dibertsioa	<input type="checkbox"/>
ANTZEZPENA GAUZATzea	
(Antzezpena firmatu baduzue, ikusi grabazioa atal hau baloratu aurretik)	
- Eszenatokia	<input type="checkbox"/>
- Bestelako ballabideen egokitasuna: musika, jantziak...	<input type="checkbox"/>
- Interpretazioa (keinu eta gorputz-adierazpena, ahotsaren erabilera...)	<input type="checkbox"/>
BESTELAKOAK	
- Antzezpenean iragarpena: kartelak, bertsoak...	<input type="checkbox"/>
- Antzezpenari buruzko ikusleen iritzia	<input type="checkbox"/>
PROIEKTUAREN BALORAZIO OROKORRA	<input type="checkbox"/>

Bukatutakoan saiatu zeure **ondorioak** ateratzen.

- Zure lanari eta jarrerari buruz:
 - Zer alderdi bete duzu ondoen?
 - Zer hobetu beharko zenuke bereziki?
- Taldekide guztien artean egindakoan buruz:
 - Antzerki-muntaketa egiteko jarraitutako prozesutik zer alderdi nabarmenduko zenuke ondoen atera delako?
 - Zer hobetuko zenukete hurrengo baterako?

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 6, 4. unitatea, 52. or.)

4.5. SENSIBILITATE ESTETIKOA

Emozio estetikoak esperimentatzea, natura eta artea ezagutzuz eta miretsiz, edertasunaz gozatzuz eta arte adierazpen berriak sortuz, estetikak artean eta naturan ematen dituen emozioez gozatzeko.

Emozio estetikoak esperimentatzea natura eta artea errealitatea adierazteko bitartekotzat hartzea da, munduaren edo edertasunaren ikuskera berriak agertuz eta ekintza berritzaileak modu arduratsuan suspertuz.

Hori lortzeko, naturaren ondarea eta ondare artistikoaren elementu garrantzitsuenak behatu, miretsi, gozatu, ezagutu eta errespetatu behar dira, eta adierazpen artistikoak interpretatu edo sortu. Txanela proiektuan espreski ageri dira unitate didaktiko guztietan artelanen inguruko erreferentziak (plastika, musika, dantza...). Ondoren eskaintzen dira adibide batzuk.

- **Natura mirestea eta errespetatzea**

Naturaren parte dela onartzea, eta natura errespetatzea.



GIZAKIOK KALTE EGITEN DIOGU URARI!

Soroetan botatzen diren pestizidekin. Industriek sortutako hondakinekin. Hiri eta herrietako estolderietako zikinkeriekin.

Itsasontziek isuritako petrolioarekin. Kontrolik gabeko tokietan utzitako zaborrekin. Etxeetan erabilitako garbigarrieekin. Industriak ur asko erabiltzen du.

Argazkiotan gizakiok ura nola kutsatzen dugun ikusten da. Horren kontra ezer gutxi egin dezakegula pentsa dezake norbaitek, baina elkarrekin gaiari buruz hausnartuz eta hitz eginez, proposamen bat baino gehiago bururatuko zaigu, ziur.

Adieraz ezazu ura gutxiago kutsatzeko eta kutsadurak sortutako kalteak eragozteko zer neurri hartuko zenituzkeen.

- Iritzi-errotak hasi baino lehen, hausnartu gai honi buruz bakarka, eta idatzi burura datozkizun ideiak.
- Pestizidak → Ba ote dago kaltegarria ez den pestizidarik?
- Antolatu bururatzeko zaizkizun ideiak, eta idatzi zure proposamenak, esan beharrekoa ez ahazteko. Izan kontuan proposamen bera adierazteko hainbat modu daudela:
 - Kaltegarriak ez diren pestizidak bakarrik erabiltzea proposatuko nuke nik.
 - Kaltegarriak ez diren pestizidak bakarrik erabil daitezke.
 - Aukera bat kaltegarriak ez diren pestizidak bakarrik erabiltzea izan daiteke.
- Hitz egiteko txanda dagokizunean, utzi argi eta garbi zure proposamena zeri buruzkoa izango den.
 - Hondakinez hitz egiten hasi aurretik, nik ere badut pestizidei buruzko proposamen bat...
 - Pestizidei buruz esan denari, beste ideia hau gehituko nioke nik:...
- Saiatu jadanik esanda dauden ideiak ez errepikatzen.

34

(Irudia: Txanela Globalizatu 4, 5. unitatea, 39. or.)

- **Ondarea mirestea eta errespetatzea**

Arte eta kultur ondarea ezagutzea, interpretatzea, estimatzea eta errespetatzea.



(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 1. unitatea, 23. or.)

- **Aniztasunaz arduratzea**

Lekuak eta kulturak ezagutzeko interesa izatea, baita estimatzea ere.

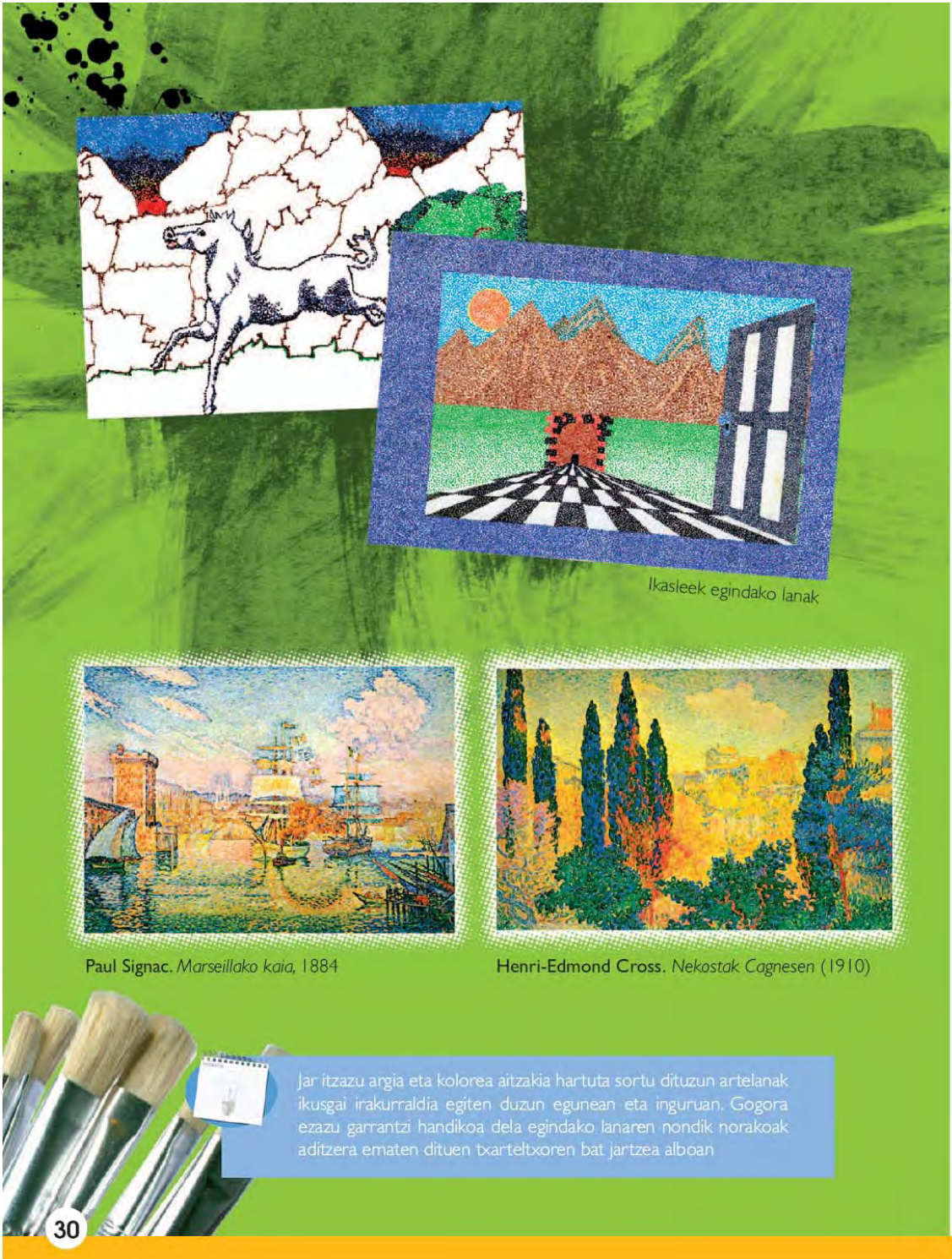
▶ Hona hemen turista baten albumean ikus daitezkeen Txinako argazkietako batzuk. Bila ezazu argazki bakoitzari buruzko informazioa.



(Irudia: Txanela Globalizatua 3, 4. unitatea, 25. or.)

- **Arteaz gozatzea**

Arte hizkuntzak erabiltzea norik bere burua adierazteko.



Ikasleek egindako lanak

Paul Signac. *Marseillako kaia*, 1884

Henri-Edmond Cross. *Nekostak Cagnesen* (1910)

Jar itzazu argia eta kolorea aitzakia hartuta sortu dituzun artelanak ikusgai irakurraldia egiten duzun egunean eta inguruan. Gogora ezazu garrantzi handikoa dela egindako lanaren nondik norakoak aditzera ematen dituen txarteltxoren bat jartzea alboan

30

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 5, 5. unitatea, 30. or.)

- **Emozio estetikoak**

Estetikak artean eta naturan ematen duen plazer espiritual eta emozionala esperimendatzea.

- ▶ Beha iezaiozu honako koadro honi, eta entzun Pablo Sorozabalen *Gemika* pieza; ondoren, hitz egin ezazu, taldean.



Gemika, Pablo Ruiz Picasso.



(Irudia: *Txanela Globalizatua* 5, 2. unitatea, 51. or.)

4.6. INTEGRAZIO PERTSONALA

Nork bere buruaren osotasuna esperimintatzea eta adieraztea da azpikonpetentzia honetan garatzen dena, hau da, ikasleek bitzta esperimintatzea, munduan kokatzea, eta pentsamenduak eta bizipen emozionalak kontuan harturik jardutea. Hori lortzeko, beharrezkoa da nork bere burua behatzea eta ingurua behatzea, horri buruz hausnartzea eta nork bere buruari galderak egitea, ezagutzea eta alderatzea, baloratzea eta gainerako balorazioak entzuteko prest egotea, bizitzaren zentzua ulertzeko, eraikitzeko eta azaltzeko.

Txanela proiektuan, jarduera ugari eskaintzen dira zentzu honetan. Unitate didaktiko guztietan elkartasun jolasak, abestiak eta beste zenbait jarduera proposatzen dira, besteak beste, helburu horiek lortzeko aproposak direnak. Hona hemen adibide batzuk:

- **Gozatzea**

Bitziaz gozatzea, sormena sustatzen duten jardueren bidez.



(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 6. unitatea, 60. or.)

• **Autoerrealizazioa**

Garapen pertsonal osoa lortzera ekarriko duen bizi proiektu batekiko konpromisoa hartzea.

Zure ustez, zer da pentsatzea?

jarduera

Hausnar ezazu galdera horren inguruan. Ondoren, irakur itzazu esaldiak eta adieraz iezaiozu taldeari horietako zeinekin zauden ados, eta eman arrazoiak.



"Pentsalaria" Rodin.

- Pentsatzea ulertzea da, bizitzen, ikusten, irakurtzen eta entzuten denari zentzua hartzea.
- Pentsatzea hausnartzea da, egoera edo ekintza ezezagun nahiz ezagun bati buruzko ikuspegietan erreparatzea.
- Pentsatzea zerbaiten gainean iritzia eratztea da.
- Pentsatzea gauza orori etengabeko galdeketa egitea da.



Honako galdera hauek zure pentsatzeko ohituren inguruan gogoeta egiten lagunduko dizute. Egin iruzkinak taldekideekin, erantzunak pentsatzeko tartea hartu ondoren.

- Pentsatzeko tarterik hartzen al duzu?
- Noiz eta nola pentsatzen duzu?
- Gai baten inguruan egoki pentsatzeko, gauza hauetatik zein da zuretzako beharrezkoa edo ezinbestekoa:

denbora	tokia	kontzentrazioa	lagunak	musika
lasaitasuna	isiltasuna	arreta	bakarrik egotea	elkarriketa

- Egunean zehar igarotzen al dituzu pentsatu gabeko uneak? Zein une dira? Zertan aritzen zara? Ba al dakizu, ezer egin gabe, pentsatu gabe egoten?

JAKINTZAKEZ
OMENDU
GARUNEANTOKRIK
OKUPATZEN!

ETA
PENTSAMENDUAK?
ZUKZER USTE
DUZU?

jarduera

Zientziak ikasteko erabiltzen duen beste bide oso garrantzitsua **esperimentazioa** da. Unitate honetan, hainbat teoria eta hipotesi zientifikoki frogatzeko esperimenduak egin beharko dituzu.

Esperientziak hainbat modutan aurkeztu edo proposatuko zaizkizu: batzuetan, nola egin behar dituzun urratsez urrats adieraziko zaizu; besteetan, baliabideak aurkeztuko zaizkizu, eta taldean pentsatu beharko duzue nola egin.



Taldean hitz egin ezazu, arrazoituz, honako galdera hauen inguruan:

- Zuk nola ikasten duzu errazago, teorietatik ala esperientzietatik? Biek laguntzen al dute ikasten? Zergatik?



BERAZ, LAN
METODOABADUGU:
TEORIAAZTERTUETA
PRAKTIKAEGIN.

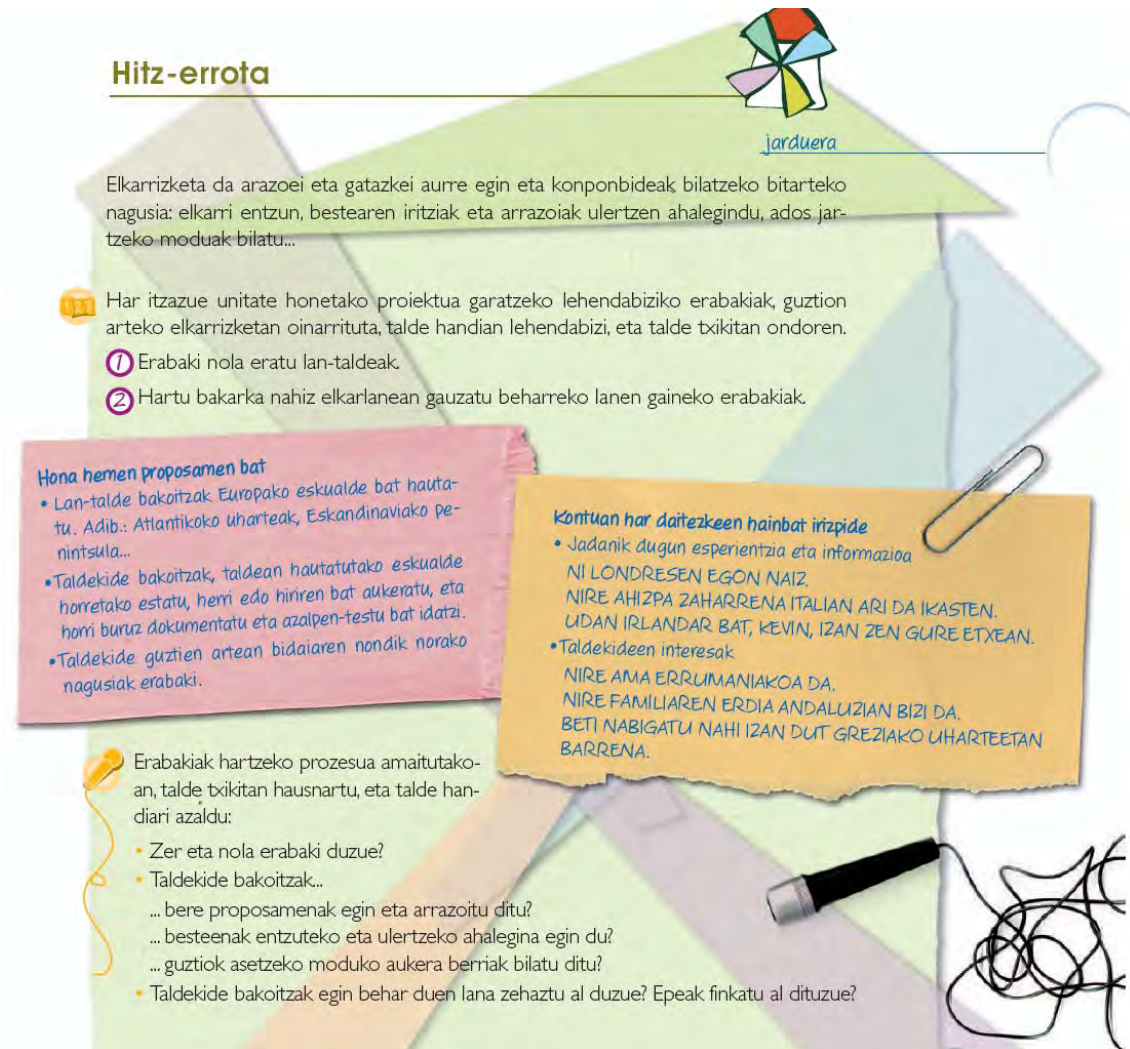
ETA
LANTOKIA?
LABORATEGIA!
GOAZEN!

LASAI! ESPERIMENTUAK
HASIAURRETIK, "PENTSATU",
"EZTABAIDATU", "ERABAKIAKHARTU",
"EKIN" ETA, AMAIERAN, "ONDORIOAK
ATERA" BEHARDIRA.

(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 5. unitatea, 11. or.)

- **Autonomia eta lankidetz**


Autonomiaz jardutea, eta besteekin elkarlanean aritzea, helburu komunak lortzeko.



Hitz-errota

jarduera

Elkarriketa da arazoei eta gatazkei aurre egin eta konponbideak bilatzeko bitarteko nagusia: elkarri entzun, bestearen iritziak eta arrazoiak ulertzen ahalegindu, ados jartzeko moduak bilatu...

 Har itzazue unitate honetako proiektua garatzeko lehendabiziko erabakiak, guztion arteko elkarriketan oinarrituta, talde handian lehendabizi, eta talde txikitari ondoren.


- 1 Erabaki nola eratu lan-taldeak.
- 2 Hartu bakarka nahiz elkarlanean gauzatu beharreko lanen gaineko erabakiak.

Hona hemen proposamen bat

- Lan-talde bakoitzak Europako eskualde bat hautatu. Adib.: Atlantikoko uharteak, Eskandinaviako penintsula...
- Taldekide bakoitzak, taldean hautatutako eskualde horretako estatu, herri edo hiriren bat aukeratu, eta hori buruz dokumentatu eta azalpen-testu bat idatzi.
- Taldekide guztien artean bidaiaren nondik norako nagusiak erabaki.

Kontuan har daitezkeen hainbat irizpide

- Jadanik dugun esperientzia eta informazioa
NI LONDRESEN EGON NAIZ
NIRE AHIZPA ZAHARRENA ITALIAN ARI DA IKASTEN.
UDAN IRLANDAR BAT, KEVIN, IZAN ZEN GURE ETXEAN.
- Taldekideen interesak
NIRE AMA ERRUMANIAKOA DA.
NIRE FAMILIAREN ERDIA ANDALUZIAN BIZI DA.
BETI NABIGATU NAHI IZAN DUT GREZIAKO UHARTEETAN BARRENA.

 Erabakiak hartzeko prozesua amaitutakoan, talde txikitari hausnartu, eta talde handiari azaldu:

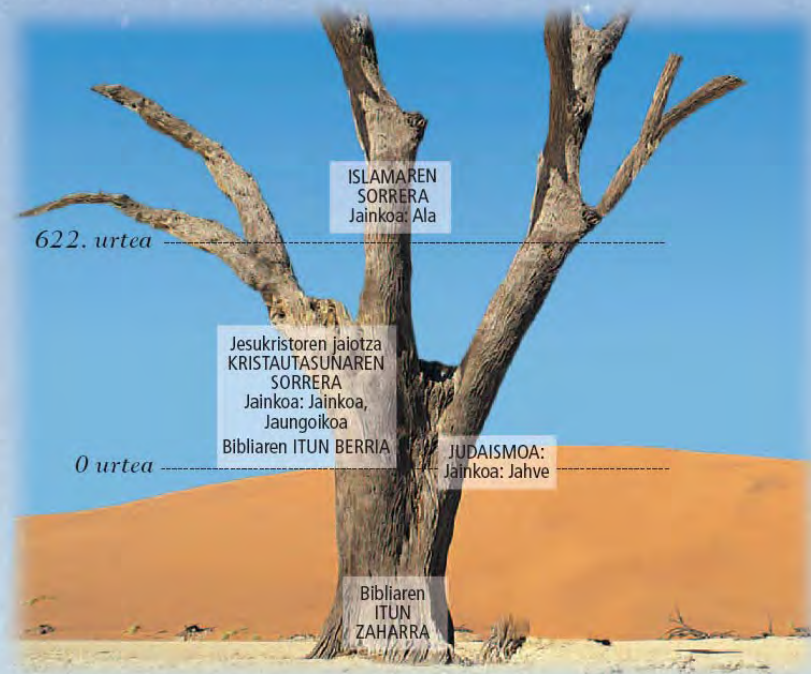
- Zer eta nola erabaki duzue?
- Taldekide bakoitzak...
... bere proposamenak egin eta arrazoitu ditu?
... besteak entzuteko eta ulertzeko ahalegina egin du?
... guztiok asetzeko moduko aukera berriak bilatu ditu?
- Taldekide bakoitzak egin behar duen lana zehaztu al duzue? Epeak finkatu al dituzue?

(Irudia: Txanela Globalizatua 6, 2. unitatea, 19. or.)

- **Transzendentzia**

Urruntze espirituala praktikatzea, bizitzari eta norberari buruzko ikuspegi orokorra esperimentatzeko.

▶ Beheko marrazkian judaismoa, islama eta kristautasuna enbor beretik sortutako erlijioak direla ikusiko duzu. Beha iezaiozu, entzun irakaslearen argibideak, eta hitz egin ezazu, taldean, hiru erlijio monoteista horiei buruz.



▶ Gogora ekar itzazu ikasitako hainbat zibilizazio: Erroma, Grezia Egipto... Zernolako jainkoak zituzten? Sinesmen haiek monoteistak edo politeistak ziren? Erlijio gehiago ezagutzen al dituzu? Zuk ezertan sinesten al duzu? Eta zure ingurukoek?

(Irudia: *Txanela Globalizatua* 4, 4. unitatea, 18. or.)

- **Pentsamenduak, sentimenduak eta ekintzak integratzea**

Norberaren osotasuna esperimendatzea eta adieraztea.

- Hemen behean hiztegian aurkitu ditugun bi definizio idatzi ditugu. Irakur itzazu, eta entzun irakaslearen argibideak.

grabitazio iz. FIS. Masa duten gorputzen artean gertatzen diren indarren ondoriozko erakartze-fenomenoa.

grabitate Astro baten, bereziki Lurraren, eta beste gorputz baten arteko grabitazioaren ondorio den indarra, astroak bere azalean dagoen gorputza erdialderantz erakartzean datzana.

GRABITATE-INDARRA

Espazioko gorputz guztiek grabitate-indarra egiten dute. Zenbat eta handiagoa izan objektua, orduan eta grabitate-indar handiagoa eragiten du. Adibidez, Lurrak gu erakartzen garitu. Horrela ez balitz, espazioan noraezean ibiliko ginatke.

Eguzki-sistema ere grabitazioari esker dago orekan. Grabitazio nagusia Eguzkiak sortzen du, sistema osatzen duten astro guztietatik handiena baita, eta, bere grabitate-indarraren ondorioz, astro guztiak haren inguruko orbitan ibiltzen dira.

Baina teoria alde batera utzita, saia gaitzen grabitatearen sentazioa gorputzarekin esperimendatzen. Espazio zabal batean, eta irakasleak jarriko duen musikaren erritmoari jarraituz, antzestu itzazu, taldean, honako jarduera hauek:

- Imajina ezazu Lurrak ez duela grabitate- edo erakarpen-indarririk. Nola ibiliko ginatke gizakiok?
- Orain, imajinatu gure planetak, Lurrak, duena baino masa askoz ere handiagoa daukala eta grabitate-indarra dena baino askoz ere handiagoa dela. Nola ibiliko zinateke? Lurretik altxatzerik izango al genuke? Gogoan izan Lurrak barrura tira egiten dizula.

- Hauta ezazu esperimendatu duzun egoera horietako bat, eta saia zaitez marrazki bidez adierazten.

