



AUSOLAN
hezkuntza
proiektua 





MASSANA SUSTATZAILE

Esperientzia Osasungarriak
Elikatzen ditugu





Osasun
heziketa



Aisialdirako eta denbora
librerako heziketa



Bizikidetzarako
heziketa



Osasun Heziketa

Ausolanetik etxera eramango dizkizuegu zuen seme-alabek eskolako jantokian egiten dituzten jarduerak.
Txikiekin egin ahal izateko egokitutako jarduerak.





Massanarekin sukaldatu



hasi aurretik...

- ✓ Janaria prestatzea zoragarria da, baina inoiz ez lan egin helduen ikuskaritzarik gabe. Labana, labea edo edozein etxetresna elektriko erabili aurretik, edo errezeta egiterakoan zalantzarik izanez gero, eskatu laguntza. Gogoratu "sukaldari handi orok lagun ona duela beti ondoan".
- ✓ Erabili beti amantala eta garbitu eskuak hasi aurretik. Mahuka luzeko alkandora bat badaramazu, jaso mahukak!
- ✓ Lanean hasi aurretik, irakurri arretaz errezeta. Adierazitako osagaiak eta kopuruak erabiltzen saiatuko gara.
- ✓ Mahai gainean jarri behar duzun guztia, baina utzi leku libre bat lan egin ahal izateko.
- ✓ Janaria nahasten duzunean, eutsi sendo janaria duen ontzia.
- ✓ Eskura izan baieta edo paper bat, beharrezkoa denean garbitzeko.
- ✓ Lurrera zerbait erortzen bazaizu, garbitu berehala, bestela irrist egin zenezake.
- ✓ Zure sorkuntzak zerbitzatu baino lehen, garbitu ondo eskuak.
- ✓ Janaria prestatzen amaitu ondoren, erabiltzen duzun guztia garbitzen eta gordetzen lagundu.
- ✓ Eta, batez ere, gogoratu gozatu eta ondo pasatu behar dela, eta eskuak zikindu!!

AGAR- AGARRREZKO GOMINOLAK

Errezeta

Osagaiak:

- 4 gr Agar Agar
- zuku egiteko laranja 2
- 200 ml ur
- Gozagarri natural koilarakada bat, Stevia azukrearen ordekoa, artigar-jarabea...
- Kontuz, gozagarri naturalak oso potenteak dira

Gominolentzako beste elementu batzuk:

- Silikonazko moldeak
- Fruta zatitxoak
- Chía-hazi koilaratxo 1



AGAR- AGARRREZKO GOMINOLAK

Nola Egin

- 2 laranja zuku atera eta aukeratutako gozagarriarekin nahasi, astigar-sirope koilarakada batekin adibidez.
- 200 ml ur irakiten jarriko ditugu, eta urari 4 g Agar (2 sobre) gehitzen zaizkio.
- Ura agar-agarrarekin, laranja-zukuarekin eta gozagarriarekin nahasiko ditugu, guztia sutan disolbatu arte.
- Silikonazko moldeak prestatuko ditugu.
- Disolbatutako eta ondo nahastutako edukia moldeetara pasatuko ditugu.
- 15 edo 20 minutu itxarongo ditugu solidotu eta hoztu daitezen.
- Sasoiko frutak jarri osagarri modura.



Jarri lekaleak zure platerean



Lekaleak jaten al dituzu?

Bazenekien lekaleek proteina asko dutela?
Lekale berriren bat probatzera animatzen zara? Jarri lekaleak zure platerean!



Edamame-lekak

(Proteina: 11 gr)



Babak

(Proteina : 26 gr)



**Soja
Testurizatua**

(Proteina : 50 gr)



Tofu

(Proteina : 11 gr)



Babarrunak

(Proteina : 22 gr)



Dilistak

(Proteina : 24 gr)



Jarri lekaleak zure plateretan!



✓ Proteinetan aberatsak dira.

✓ Karbohidrato ugari dituzte.

✓ Zuntz-eduki handia dutelako nabarmentzen dira.

✓ Orokorki, gantz-eduki txikia dute.

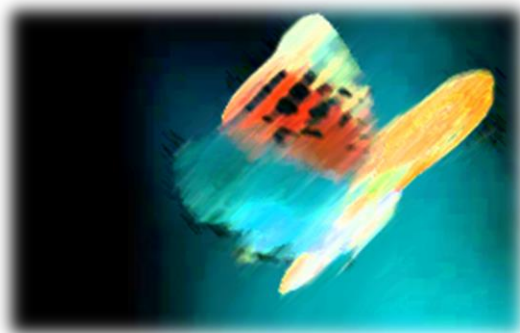
✓ "B" taldeko bitaminetan aberatsak dira.

✓ Mineralen iturri dira.

Lekaleen onurak eta hain ezagunak ez diren barietateak ezagutzen ditugularik, etxean familiarekin proba dezazuen animatzen zaituztegu.

Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

Aste hauetan, etxean, materialak berrerabiltzea landu dezakegu, beren jokoak sortzeko.
Horrela kontsumismoa ekidingo dugu.



Effect
Mas



ADINA 4 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** 20 minutu.

LEKUA Ni etxean geratzen naiz.

**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

- Plastikozko botila 1
- Guraizeak
- Zeta-papera arrosa edo fuksia
- Kartoi mehe arrosa eta zuria
- Kola binilikoa
- Kola termofusibleko pistola
- Pipa-garbitzaile arrosa bat
- 5 botila-tapoi
- Pintzela



1



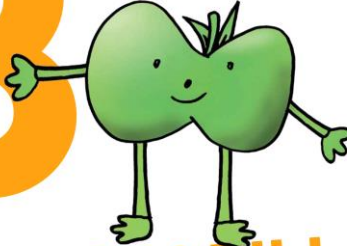
**BADAKIZU ZENBAT DENBORA BEHAR DEN
NATURAN BOTATZEN DENA DESAGERTZEKO?**

Plastikozko botila batek 100 urte behar ditu
desagertzeko.

Jardueren garapena Egin dezagun itsulapiko bat!

1. URRATSA

Lehenik eta behin, botila moztu. Muturra eta botilaren behealdea oinarritik 12 cm ingurura moztu behar ditugu, zati handienaren zirkunferentzia puntarena baino handiagoa izan dadin saiatuz. Zabalduz doan eremuan muturra moztuz lortuko dugu hori, baina oraindik ez da iritsi botilaren gorputzaren zabalera. Zeta-papera laukietan moztuko dugu eta botilaren bi zatiak pintzelarekin eta binilokolaren laguntzaz estaliko ditugu. Oso ondo lehortzen utziko dugu.

B 
BERRERABILI
&
BIRZIKLATU

1



Jardueren garapena Egin dezagun itsulapiko bat!

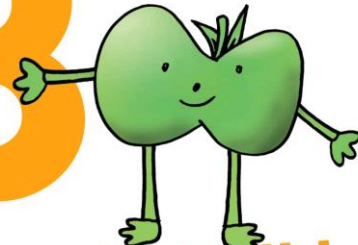


2. URRATSA

Bi erdiek bat egiten dutela egiaztatuko dugu, muturra txerritxoaren gorputza izango litzatekeenaren barrutik joan behar du.

Zirrikitu bat egingo dugu gorputzean txanponak jarri ahal izateko.

Pistolarekin gorputzaren alboetan lau tapoi itsatsiko ditugu, txerritxoa bere lekuan mantentzeko lagunduko digute.

B 
BERRERABILI
&
BIRZIKLATU

2



Jardueren garapena Egin dezagun itsulapiko bat!

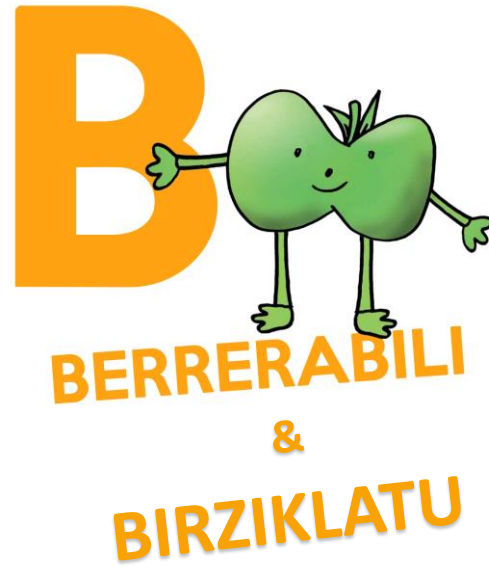


3. URRATSA

Hatzean bilduko dugu pipa-garbitzaile zati bat eta pistolarekin itsatsiko dugu isatsa egiteko.

Kartoi mehe arrosa bi belarritxo eran moztu eta ebaki bat egingo diegu oinarrian, sortzen diren bi hegalak gainjarri eta belarritxoari forma emateko.

Marraztutako belarriak eta begiak kartoi mehe zurian itsatsiko ditugu.



3





Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

- ✓ Kontsumismoari EZETZ esatea baloratzea.
- ✓ Jostailuak norberak sortzea bultzatzea.

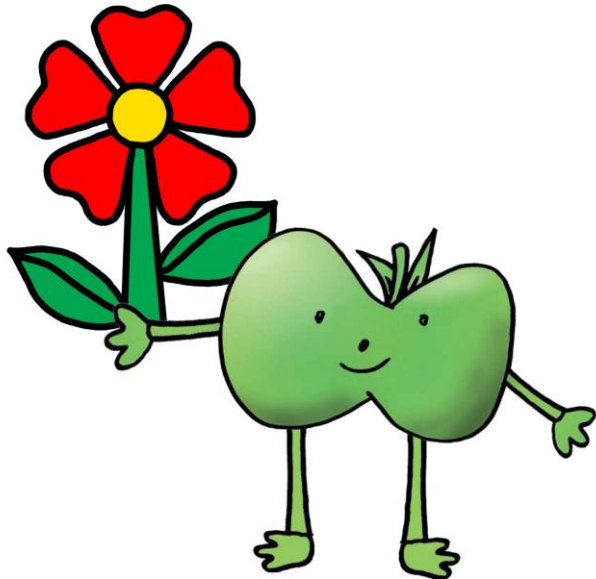
BALORAZIOA

Irudimena bultzatu al da jolas berriak pentsatuta?

Gure emozioak ezagutzen

Aste honetan...

Gure emozioen alderdi
meteorologikoa



Haurrei emozioak hobekien
deskribatzen dituen alderdi
meteorologikoa berrikustea
proposatuko diegu : Euria,
eguzkia, ekaitzak,
lasaitasuna, haizea ...
Horrela, egoera emozionala
behatzen dute.



EMOZIOEN ALDERDI METEOROLOGIKOA

HASTEKO ADINA 5-6 URTE
10 URTERA ARTE

“Ni ez naiz euri-jasa, baina konturatzen naiz euria ari duela»
“Ez naiz beldurtia, baina konturatzen naiz batzuetan beldur sentimendu handi hau izaten dudala eztarritik hurbil”.



JOLAS DEZAGUN, LEHENIK ETA BEHIN, ELEMENTU METEOROLOGIKO OHIKOENAK EZAGUTUKO DITUGU eta, ondoren, emozio ohikoekin lotu: haserrea, tristura, beldurra eta poza.

NORBERAREKIN HASI ETA ONDOREN SEME-ALABEKIN:

KONTURATZEA ezin dudala kanpoan egiten duen denbora aldatu, ezin ditudala nire emozioak edo sentimenduak aldatu, baina alda ditzakedala nirekin duten harremana, kanpoko begirale bat balira bezala hautemateko..

Handienetan kontzientziaren kontzeptua modu metaforikoan zeruan zehar ezartzen joan gaitezke. Fenomeno meteorologikoak joan eta etorri egiten dira, baina zerua, fenomeno horiek agertzen diren konorte-pantaila hori, beti dago.



Bizikidetzarako heziketa

Ausolanen urteak daramatzagu haurrekin ohitura-lan handia egiten. Autonomia ohiturak garatzeko lana barne. Aste hauetan ez dugu ahaztu behar haurren autonomia sustatzen duten jokabide berrien praktika.



Massanaren aholkua

Erakutsi modu dibertigarrian

Haurrak txikitatik kontzientziaztea etxeko lanak guztion kontua direla eta familiako kide bakoitzak parte hartu behar duela etxea garbi eta ordenatuta egon dadin, funtsezkoa da.



A photograph of three children in bed, partially covered by a white blanket, with their faces visible. A large pink circle is overlaid on the image, containing the text 'OHITURAK garatzeko programa' in a dark red, bold, sans-serif font.

OHITURAK garatzeko programa

Ausolanen urteak daramatzagu haurrekin ohitura-lan handia egiten. Autonomia ohiturak garatzeko lana barne. Ez dezagun ahaztu aste hauetan aurrera egin dezakegula etxeko zereginetan partehartzen.

Ez dugu autoritarioak izan behar. Aginduak emateak, mehatxatzeak, zigortzeak edo oihuka aritzeak ez die beren erantzukizunak onartzen laguntzen. Erabaki dezagun zer eta noiz egin behar duen.

Egunero egin behar da.

Denak batera: "Ez du balio familiako kide batek bai eta beste batek ez.

Prestatu behar dena: erakusten ari garenaren moduko piktograma erabil dezakezue.

Argi eta hitz gutxirekin azaldu behar zaio hori egitea nahi dugula, segurtasuna emanaz.

Erakutsi iezaiozue zuek lehenik egiten. Azaldu ezazue ozen egiten duzuen bitartean.

Ziurtatu jarraibideak ulertzen dituela: errepikatzeko eskatu.

Praktikan jarri: praktikatzeko aukera asko eskaini behar zaizkie.

Egin behar dituen urratsak gogorarazi.

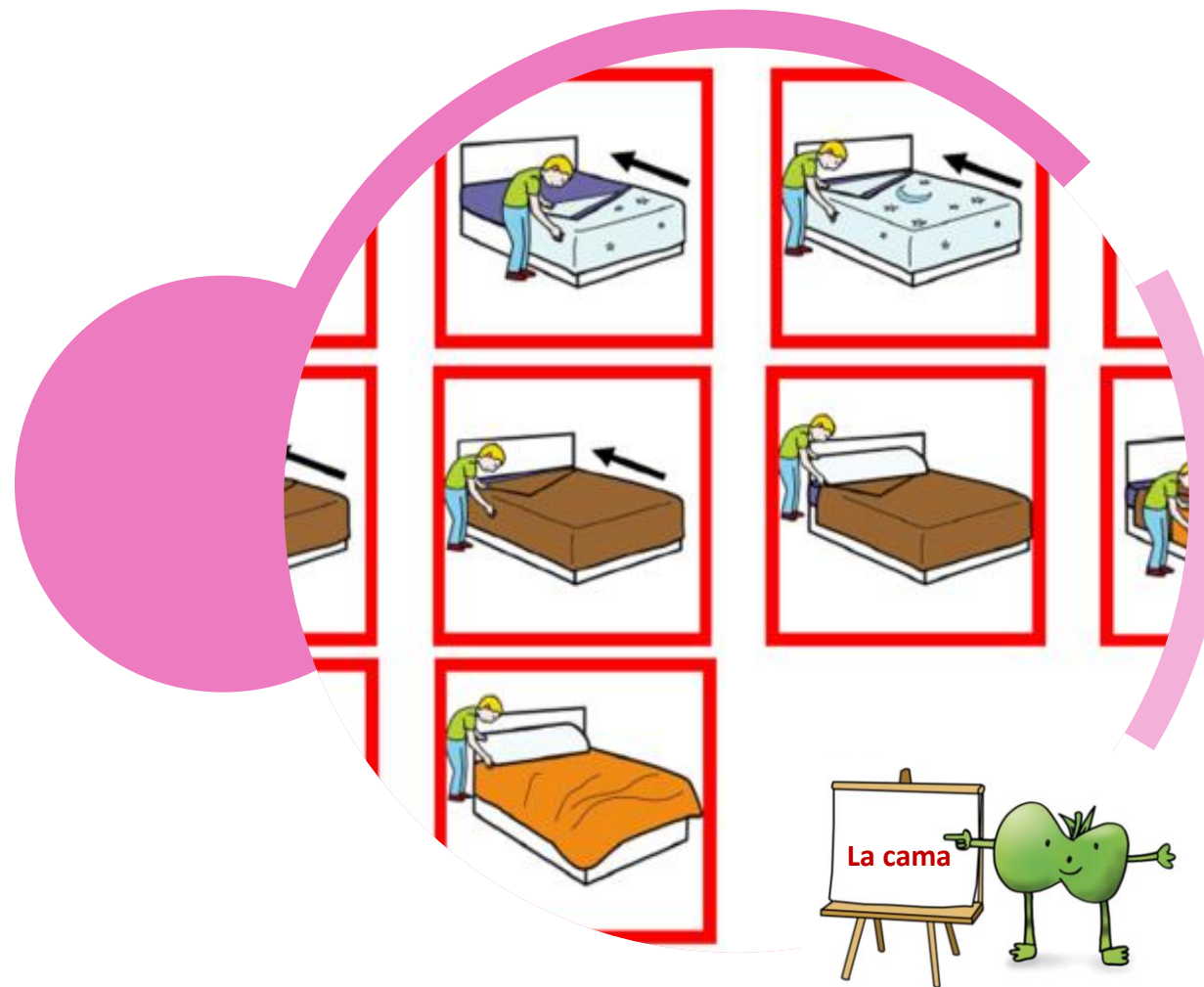


Ohea egin, oso dibertigarria

**BERAIEKIN JOLASTU, OHEA
EGITEN DUZUEN BITARTEAN.**

Asmatu istorio dibertigarri bat lana egiteko eta urrats bakoitza sendotzen joateko.

PIKTOGRAMEKIN IRAKATSI, ZEREGINA
EGITEKO FUNTSEZKO ELEMUAK
ERAKUTSIZ





Ohea egin, oso dibertigarria

Modu dibertigarri bat maingoreak tolestea da, zuk bi izkina eta berak beste biak hartuz, biak batera elkartuz, tolestuta geratu arte.

Beste modu entretenigarri bat burkoak hartu eta boxeo-zakuak direla itxurak egitea da.

Estalkia zimurrik gabe gera dadin, 'Zimur gaiztoak' kendu behar dituztela jolastu dezakete.

Ahalik eta denbora laburrenean erronka egin dezakete.

Burkoak jartzeko modu bat gerra-gotorleku bat eraikitzen ari direla jolastea da.

