



AUSOLAN
hezkuntza **5**
proiektua

A small, green cartoon apple character with a smiling face, arms, and legs, standing next to the text.



MASSANA SUSTATZAILE

Esperientzia Osasungarriak
Elikatzen ditugu

5





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 errejeta 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 errejeta. 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!!

BARAZKI OPILAK Errezeta

Osagaiak:

- 2 patata
- 2 azenario
- 2 kuiatxo
- 2 arrautza fresko
- Oliba-olio birjina estra
- Gatza
- Piperbeltz beltza



BARAZKI OPILAK Nola Egin

- Patatak, azenarioak eta kalabazinak birrundu. GERORAKO GORDE.
- Irabiatu arrautzak bol batean, eta gehitu gatz eta piperbeltz pixka bat.
- Gehitu birrindutako barazkiak eta ondo nahastu.
- Zartagin batean, olio pixka bat bota eta berotu. Koilara handi batekin, opilak osatuz joango gara eta bi aldeetatik frijituko ditugu.
- Paper xurgatzaile baten gainean jarriko ditugu ateratzen ditugun heinean, gehiegizko koipea kentzeko.
- Itxaron hoztu arte eta prest egongo dira.



Immunitate- sistema



Indartu zure seme-alaben immunitate-sistema

Immunitate-sistema indartzeko elikagaiak



Zitrikoak/fruitu gorriak

Jarri laranja gosarian



Kruziferoak

Gustuko dituzten elaborazioak



Hosto Berdeko barazkiak



Elikagai hartzituak

Jogurta, kefirra, gaztatxoak...



Baratxuria eta tipula

Elaborazioen oinarrietan



Elikagai proteikoak eta D bitaminadunak

Adibidez: arrain urdina



Indartu zure seme-alaben immunitate-sistema

- ✓ Sistema immunologikoaren ia %70 hesteetako floraren mende dago. Kefirra bezalako elikagai hartituak sistema immunea indartzen duten entzima eta mikroorganismoak beteta daude.
- ✓ Kruziferoak brokolia, aza, azalorea, errepolloa eta Bruselako aza barne hartzen dituen landare familia bat da. Sasoiko produktuak izateaz gain, patogeno desberdinen aurka babesten dute.
- ✓ Defentsak indartzeko aliatu onenak barazkiak dira.
- ✓ Fruitu gorriak landare erreinuko antioxidatzaile onenen artean daude, fruta askok baino azukre gutxiago eramateaz gain. Bestalde, zitrikoak C bitaminaren iturri bikaina dira, hotzeria prebenitzeko aproposa.
- ✓ Izokina D bitamina iturri bikaina da, sistema immunologikoko bakterioak eta birus kaltegarriak hiltzeko behar dituenak.
- ✓ Baratxuria, apala eta egunerokoa, bakterioaren aurkakoa da, antibirala, fungizida, antikantzerigenoa eta kolesterola murrizten du. Tipula bezala, erabili elaborazioen oinarrietan. Ez dute nabaritutako eta babestuta egongo dira.

SISTEMA IMMUNITARIOA NOLA INDARTU daitekeen dakigunez, etxean familiarekin proba dezazuen animatzen zaituztegu.

Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

AUSOMARTXANek gure Hezkuntza Proiektuaren barruan landu ditugun jarduerak errepasatzen ditu, haurren jolasak sortzeko materialen **berrerabilpena** lantzea ahaztu gabe. Horrela, kontsumismoa saihesten dugu.





ADINA 4 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** 20 minutu.

LEKUA AusoMartxan - etxean.

**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

- Koloretako paperak, margotuak
- Aldizkarietatik moztutako frutak
- Kola eta guraizeak



1



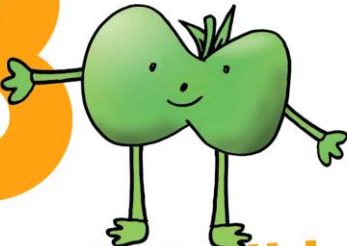
FRUTEKIN EGINDAKO ORTZADARRA

Koloretako zeta-paperezko ortzadar handi bat sortuko dugu, margotutako edo aldizkarietatik ebakitako fruta eta barazkiak jarriko dituzte dagokien ortzadarraren lekuan. Gero, platerkada bat fruta prestatu dezakegu askarirako, margotu edo itsatsi ditugun frutekin.

Jardueren garapena

Askaria...

- Aurreko jardueran aukeratu ditugun margotutako frutak

B 
BERRERABILI
&
INDARTU

2



FRUTAZKO ORTZADARRA

GORRIA: Gereziak, marrubiak eta tomateak.

LARANJA: Laranja, mandarinak eta kalabaza.

MOREA: Masustak, ahabiak eta aranak.

HORIA: Limoiak, udareak eta ananak.

BERDEA: Espinakak, letxugak eta sagar berdeak.

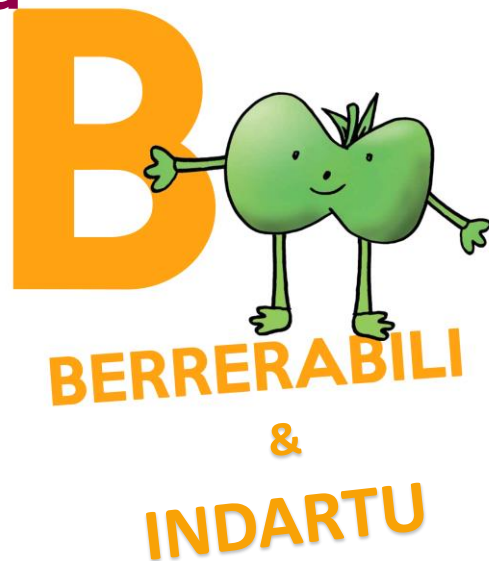
ZURIA: Apaintzeko arto-krispetak, gatzik gabe.

Amaitzeko: irabiatua nahiago baduzu, pasa ezazu zuku-makinatik.

Jardueren garapena

materialak...

- Egunkari papera
- Klerak



ELIKAGAIEN GURPILA

Elikagaien gurpil bat egingo dugu, lau gunetan banatuta. Horietako bakoitzak urtaro bat irudikatuko du. Produktuen irudiak dagokien urtaroan jarriko ditugu. Gurpilean gezi bat egingo dugu, ze urtarotan gauden adieraziko diguna. Horrela, sasoiko elikagaien gurpilak urte osoan zehar lagunduko digu, gezia aldatuz, urtaroaren arabera.





Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

- ✓ Bizimodu osasungarria indartu.
- ✓ Jokoen sorkuntza propioa sustatzeko aprobetxatzea.

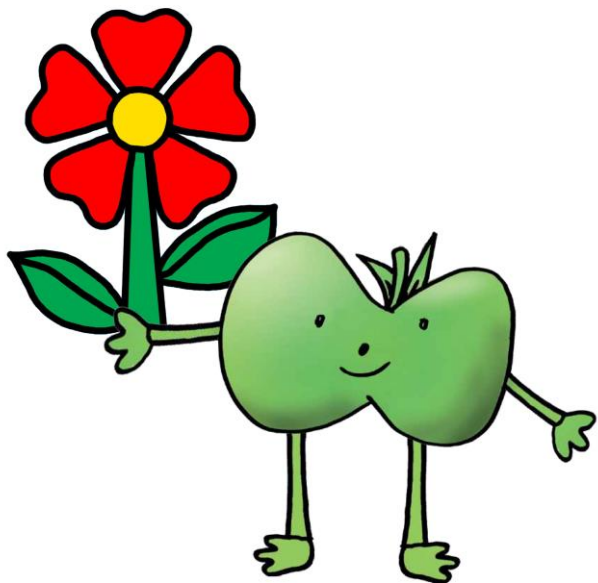
BALORAZIOA

Irudimena sustatu dugu, jolas berrietan pentsatuz, eta, gainera, osasuntsu jaten ikasi dugu.

Modu kontzientean jaten ikasten dugu

Aste honetan...

DASTATZE SENTSORIALA



Haurrengan elikadura kontzientea sustatzeko modu positibo eta osasungarrian elikatzeko berezko gaitasunaz jabetzea ahalbidetzen die. Barnejakinduria hori dutela onartzeak haien konfiantza sustatzen eta areagotzen du.



SAGARRAREN DASTATZE SENTSOARIALA

HASTEKO ADINA 4-6 URTE
10 URTERA ARTE

Sagar mota desberdinak ezagutzea
zentzumenen bidez.

Testura
Usaina
Zaporea

Gehien gustatzen zaiguna agian politena ez
dela deskubritu dezakegu!



Erakutsi sagar mota desberdinak zuen seme-alabei.

Dastatze sensoriala hasi aurretik, sagar mota
desberdinak erosi:

Golden
Granny Smith
Red Starking
Reineta
Fuji
Royal Gala
Pink Lady
Honeycrisp

Aritza sagarra
Errezil sagarra
Sagar berde-garratza
Sagardo naturalerako
sagarra
Udare marroi sagarra

- Dastatze sensorial bat egiteko, garrantzitsua da zapi batekin begiak estaltzea.
- Jarri mota desberdinetako sagarrak ontzi, fruta-ontzi edo saski batean.
- Sagar klaseak zenbatuko ditugu, baina parte-hartzaileak ezin dituzte ikusi.
- Jokoa sagar bat aukeratzean datza:
- Ukitu
- Usaindu
- Probatu
- Eta puntuatu
- Ondoren, amaitzean, irabazlea zein izan den ikusiko dugu.

Bizikidetzarako heziketa

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



Massanaren aholkua

EDUKI ZURE JOSTAILUAK ORDENATUTA.

Erakutsi modu dibertigarrian

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

Jolasteko erabiltzen diren jostailuak ere etxean daude, eta jolastu ondoren, bildu eta gorde egin behar dira.





OHITURAK garatzeko programa

Ausolanen urteak daramatzagu hurrekin ohitura-lan handia egiten. Autonomia ohiturak garatzeko lana barne. Jostailuak biltzen eta antolatzen irakastea ohitura berri baten parte da, txikiek ikasi behar dutena.

Haur eta Lehen Hezkuntzan **Ohiturak Garatzeko Hezkuntza Programaren** bidez, 3 eta 12 urte bitarteko hauren artean ohitura osasungarriak sustatzen saiatzen gara, familien beharrezko inplikazioarekin.

ADIBIDEAREKIN PRAKTIKATU.
ERRUTINAK EZARRI.
EKINTZA EDO URRATS TXIKIAK MARKATU, LORTZEN JOATEKO.
IZAN ZEHATZA– “JASO ZURE GELA”
IZAN ULERKORRA ETA ERREALISTA– LAGUNDU.
ANTOLATU ESPAZIOA DENA ESKURA IZATEKO
JOLAS BIHURTU
INDARGARRI POSITIBOA– INDARTU URRATS BAKOITZA





Eduki zure jostailuak ordenatuta

Hona hemen gomendio batzuk

Leku bat eduki artikulu bakoitzarentzako.

Jarri errutina bat ordenan.

Apalak erabili.

Laguntza eskaini, behar duenean.

Ez erabili eroskeriarik edo saririk.

Erakutsi haurrari arropa non gorde.

Edukiontziak erabili.

Behetik gora antolatua.

Gutxiago da gehiago: noizean behin jostailuak berrikusi eta gustuko ez dituztenak eman edo birziklatu.





JOLAS BIHURTU

Jarraibide bat eman. Jostailuak altxatu robot baten mugimenduak imitatuz. Roleplay-a bere irudimena estimulatzeko modu bat da, eta dagoeneko ezagutzen duten jolas bat egokitzeko balio du.

Estatuaren jolas klasikoa oso baliagarria izan daiteke jostailuak lurretik altxatzeko eta haien lekuan jartzeko.

Baita dadoak bota ere, bakoitzari zer ordenatzea tokatzen zaion ikusteko. Musika elementu gisa sartzea.

Hurrek gustuko dituzten abesti mugituekin playlist bat prestatu eta garbiketaren unea, era berean, guztiek gozatzeko moduko familia-ekitaldia izan dadila proposatu.



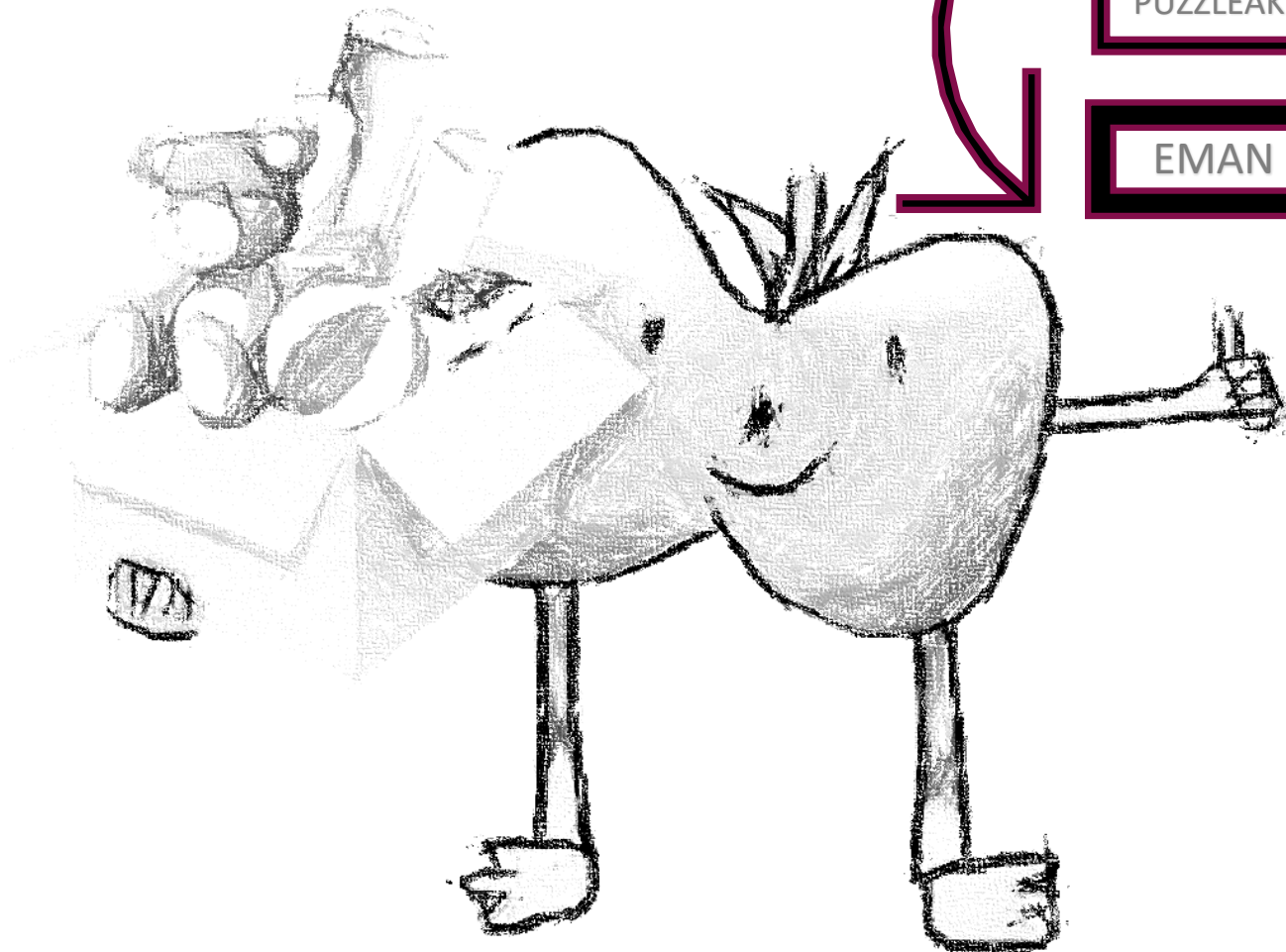
Massanak ordenatzen du

MASSANA MARGOTU JOSTAILU-KAXAK MARKATZEKO

APROBETXATU ERABILTZEN EZ
DITUGUN JOSTAILUEKIN KUTXA BAT
EGITEKO ETA EMAN JOSTAILURIK EZ
DUTEN HAURREI

SAILKATZEKO ETIKETAK JARRI

MAILA
Haur edo
Lehen Hezkuntza



PELUXEAK

PUZZLEAK

EMAN

