



AUSOLAN
hezkuntza
proiektua  **6**





MASSANA SUSTATZAILE **6**

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!!

**BANANA ETA
TXOKOLATEZKO
PIRULETAK**

Errezeta

Osagaiak:

- BI PERTSONENTZAT
- 2 Banana
- 250 gr almendra Crocanti
- 250 gr txokolatea % 70 kakao
- 200 gr margarina
- Gominolazko txirbilak
- 12 brotxeta



BANANA ETA TXOKOLATEZKO PIRULETAK

Nola Egin

- Bi bananak zuritu eta xerratan moztuko ditugu.
- Xerra bakoitza brotxetan jarriko dugu, irudian erakusten dizudan bezala, eta bananak polo moduan sartuko ditugu izozkailuan.
- Ontzi sakon batean txokolatea eta margarina nahastuko ditugu, eta biak Maria bainuan urtuko ditugu. Dena ondo nahasten dugu eta banana xerrak txokolate urtuan bainatzen ditugu.
- Orain, almendra-krokantiarekin eta gozoki-txirbilekin apaintzea besterik ez zaigu geratzen.
- Azkenik, bananak hozkailuan gordeko ditugu, fresko egoteko.



Askaria



Askariaren garrantzia

Funtsezkoa da elikatzeko eta aukera ona frutak, esnekiak eta zerealak jan ahal izateko.



Fruta osorik

Zuketatik fruta osora pasatu



Zerealak

Erreskatatu ogitartekoak



Azukrea ezabatu

Erabili frutak goxatzeko



Esnea eta deribatuak

Nahasi itzazu sasoiko frutekin...



Ura

Ura edan,
azukredun edarien ordez



% 15eko ekarpena

Eguneko nutrizio-beharrei



Nolakoa da askari osasungarria?

- ✓ Askari osasungarri batek frutak, fruitu lehorrak, hidrato konplexuak eta proteinak izan behar ditu, baina beti kalitate onekoak. Eta nola eskaintzen diet gozoa egon dadin?
- ✓ Fruta zatitua edo osoa, hobeto hurbilekoa eta sasoikoa. % 85 txokolate urtu pixka bat gehi daiteke.
- ✓ Berreskuratu ogitartekoa egiteko prozesua. Aprobetxatu ogi integrala erabiltzeko eta gehitu indioilarra gaztarekin edo tomatea urdaiazpikoarekin. Ogitarteko begetal bat egin.
- ✓ Esnekiak (jogurt naturala oloarekin), ogitartekoa edo fruta freskoa jogurt naturalarekin eta fruta freskoarekin nahasturik txandakatuko ditugu. Gogoratu gosaritan zer hartu duen txandakatzeko eta errepikakorra ez izateko.
- ✓ Uda heldu da, eta ondo pasa fruta-izozkiekin, irabiakiekin (adibidez, jogurt, marrubi eta ahabi irabiakia), edo fruta-poloak egin hurrekin. Gogoratu hidratazioaren garrantzia eta ez ahaztu fruta-gelatinaren errezeta.
- ✓ Egin aldaketa progresiboak. Fruta-zukutik fruta osora igaron; esne txokolatetik % 85 kakao edukia duen txokolatera. Ogi zuritik, ogi integrala probatzera pasatu; jogurt zaporetatik jogurt naturalera, fruta zatitxoekin osorik...

Pasa zaitetz askari osasungarri baten aldaketara, 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.

Horrela, kontsumismoa saihesten dugu.





ADINA 3 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** 20 minutu.

LEKUA AusoMartxan.

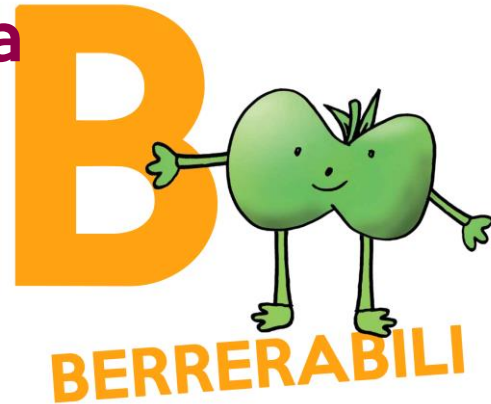
**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

Jardueretarako egutegi bat prestatu,
eta asteko ekintza-plan bat ezarri



BERRERABILI
BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU

1

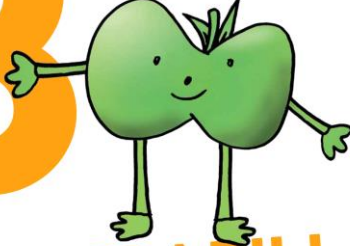


EKAINAK 5 INGURUMENAREN MUNDUKO EGUNA

1. Eguna: egutegia antolatu.
2. Eguna: MURRIZTERA/BIRZIKLATZERA/BERRERABILTZERA eta BERRESKURATZERA animatu: erakutsi zure semeari/alabari etxean birziklatzen.
3. Eguna: markatu astean autorik gabeko egun bat: erakutsi zure semeari ibilbidea oinez edo bizikletaz egiten.
4. Eguna: kutsadura: esperimentu bat haiekin.
5. Eguna: parkera irteera antolatu eta bidean aurkitzen dituzuen objektu ez biodegradagarriak jaso.

Jardueren garapena

ZER DA BIODEGRADAGARRIA

B 
BERRERABILI

2

**BIODEGRADAGARRIAREN
ESANAHIA**

**BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU**

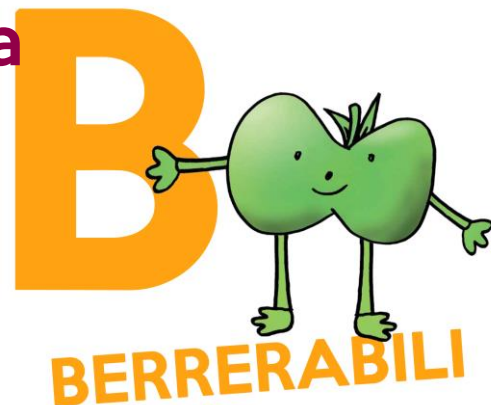
Mendira irteten garenean, bada beste zabor mota bat, naturala, gizakiak sortu ez duelako, biodegradagarria deitzen da eta naturak deskonposatzen eta desagertzen diren produktuek sortu dutelako, eta, gero, landareak elikatzeko balio izango dutelako, adibidez, fruta-larruen hondarrak, landare-hostoak, etab., biodegradagarriak ez diren produktuak ez botatzen ikasi behar dugu, ingurumenerako kaltegarriak baitira.



Jardueren garapena

ZER DA BIODEGRADAGARRIA

Bi jogurt ontzi
Plastiko zati bat
Orri bat
Eta lur hezea



2

BIODEGRADAGARRIAREN ESANAHIA

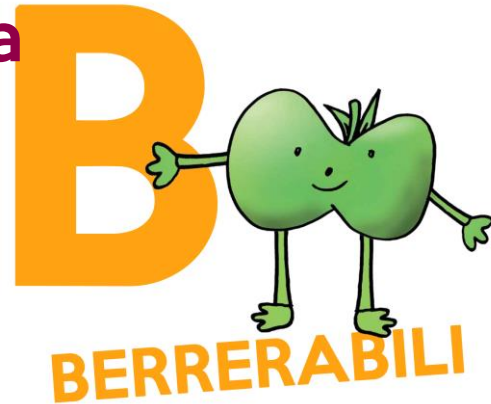
**BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU**

Lur heze betetako bi jogurt edalontzi huts behar ditugu.
Batean plastiko zati bat lurperatuko dugu eta bestean orri bat.
Atsedean hartzen uzten da bi astez edo gehiagoz, lurra heze
manten dadin zainduz.
Gero, bi edalontzien edukia ikusten da eta orria zergatik
desegiten ari den azaltzen da.



Jardueren garapena

- Cartulina
- Tapa de un bote o tapones de botellas



**BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU**

3



KUTSADURA

Kutsadurak gure etxeak zikintzen ditu, arnasten dugun airea, baita gure aurpegia eta arropa ere.

Kartoi mehe zati baten gainean marrazki bat egin.

Ontzi baten tapa edo botila-tapoi bat gainean jarri.

Kartoi mehea eta tapoiak aire zabalean utziko ditugu egun batzuetan, euritik eta eguzkitik babestuta.

Haurrak lagina hartzen duenean, kartoi meheko tapak altxatuko ditu eta zer gertatu den ikusiko du.

Estalkiek babesten zuten kartoi mehearen zatia garbi dago eta kartoi mehearen gainerako zatia zikin.



Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

- ✓ Ingurumena zainketa eta kontserbazioa sustatzen dugu.
- ✓ Lankidetzeta sustatzen dugu.

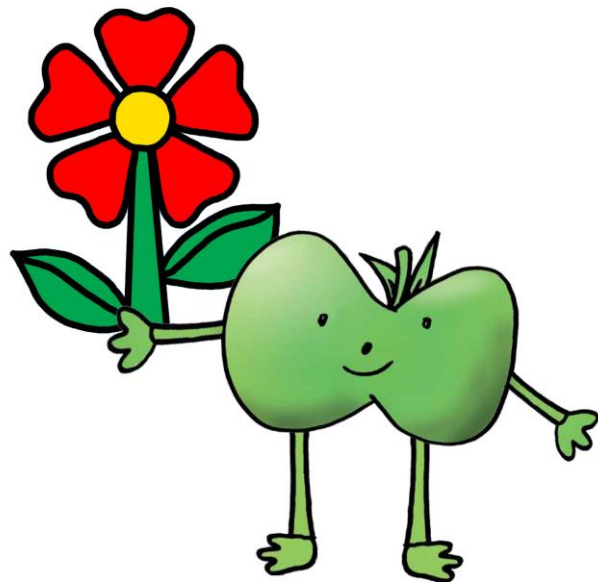
BALORAZIOA

Behaketa sustatu dugu, jarduera berrietan pentsatuz, eta, gainera, ingurumena zaintzen ikasi dugu?

Udan Aktibatu

Aste honetan...

EGURALDI ONERAKO BESTE
KIROL BATZUK ...



Jarduera fisikoa sustatzea erraza da udan, eguraldi ona iristen denean. Eguraldi ona aprobeitatu daiteke haurrek mota guztietako kirolak egin ditzaten aire zabalean eta uretako kirolak modu lasai batean, familian edo lagunekin.

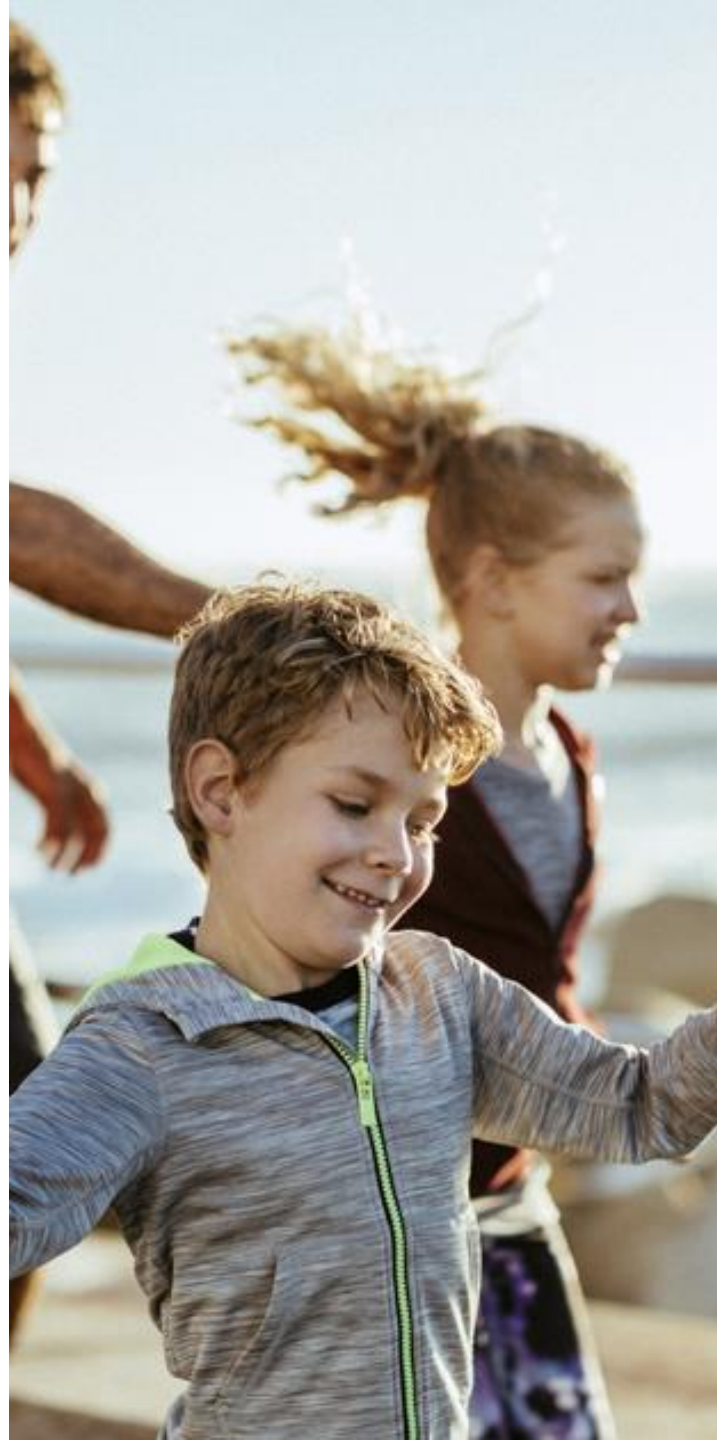




PENTSA DEZAGUN BESTE KIROL BATZUETAN

HASTEKO ADINA: 3-12 URTE

Gorputz-hezkuntza eta kirola tresna perfektuak dira, mugimenduaren bidez haurren osasuna hobetu ahal izateko.



Horrela, egoera oro har hobetzen duten oinarrizko trebetasunak ondo garatzea lortuko dugu, eta, aldi berean, ohitura osasungarri onak irakatsiko ditugu, epe luzera, **sedentarisismoarekin lotutako arriskuak minimizatze**ko.

Oinarrizko mugimen-trebetasunak hobetzea.

- Muskulu-indar handiagoa.
- Gorputzaren osaera hobetzea.
- Hezur-osasun hobea izateko aukera ematen du.
- Motore-kontrola errazten du.
- Ongizate psikosozial handiagoa dakar.

PATINATZEA: Haurrak praktikatu egin beharko du oreka lortzeko. Pixkanaka konfiantza hartuko du "trikimailuak" egiteko. Istripuak saihestu nahi badituzu, hobe duzu hasieran babesgarriak eta kaskoa erabiltzea.

PALAK: Oso azkar ikasten den kirola da, eta oso dibertigarria da, batez ere, hondartzan praktikatzeko. Egurrezko pala batekin besteari pilota boterik gabe itzultzean datza.

HONDARTZAKO BOLEIBOLA. Hondartza da udan haurrek kirol hau egin ahal izateko lekua. Oso kirol dibertigarria ikasiko dute eta, aldi berean, hareatik "mozorrotzen" dira.

GINKANA FAMILIAN

HASTEKO ADINA: 3-12 URTE

Gorputz-hezkuntza eta kirola tresna perfektuak dira, mugimenduaren bidez haurren osasuna hobetu ahal izateko.



MENDI-IBILIAK: Ibiltzea ariketa egiteko modu errazenetako bat da. Mendi-ibiliekin naturaz goza daiteke, gorputza mugitzen ari den aldi berean. Familiaren ondoan ibiltzea ibilbide batez gozatzea perfektua da. Uda denez, goizeko lehen orduetan edo arratsaldeko azken orduetan ibiltzea gomendatzen da.

SURFA: Mutikoari kirol extremo gustatzen bazaizkio, surf ohol bat eta olatu onak izan daitezke udarako onenak. Hasteko, onena izango da irakasle batekin egitea, hasiberrientzako olatuekin edo ur bareekin.

PIRAGUISMOA: Kirol honi esker, hurrek bakarrik edo familiarekin kanoa baten ibilbidea gozatu ahal izango dute. Horretarako arraunak erabiliko dira eta naturaz gozatzeko moduko jarduera dibertigarri eta lasaigarria da.

“Planifikatu jarduera eta sartu jarduera aukeratzen, eta familian egiten baduzue, egin jarduera hori egin den eguneko egutegia.”



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

Irakurtzeko ohitura.

Erakutsi modu dibertigarrian uda honetan

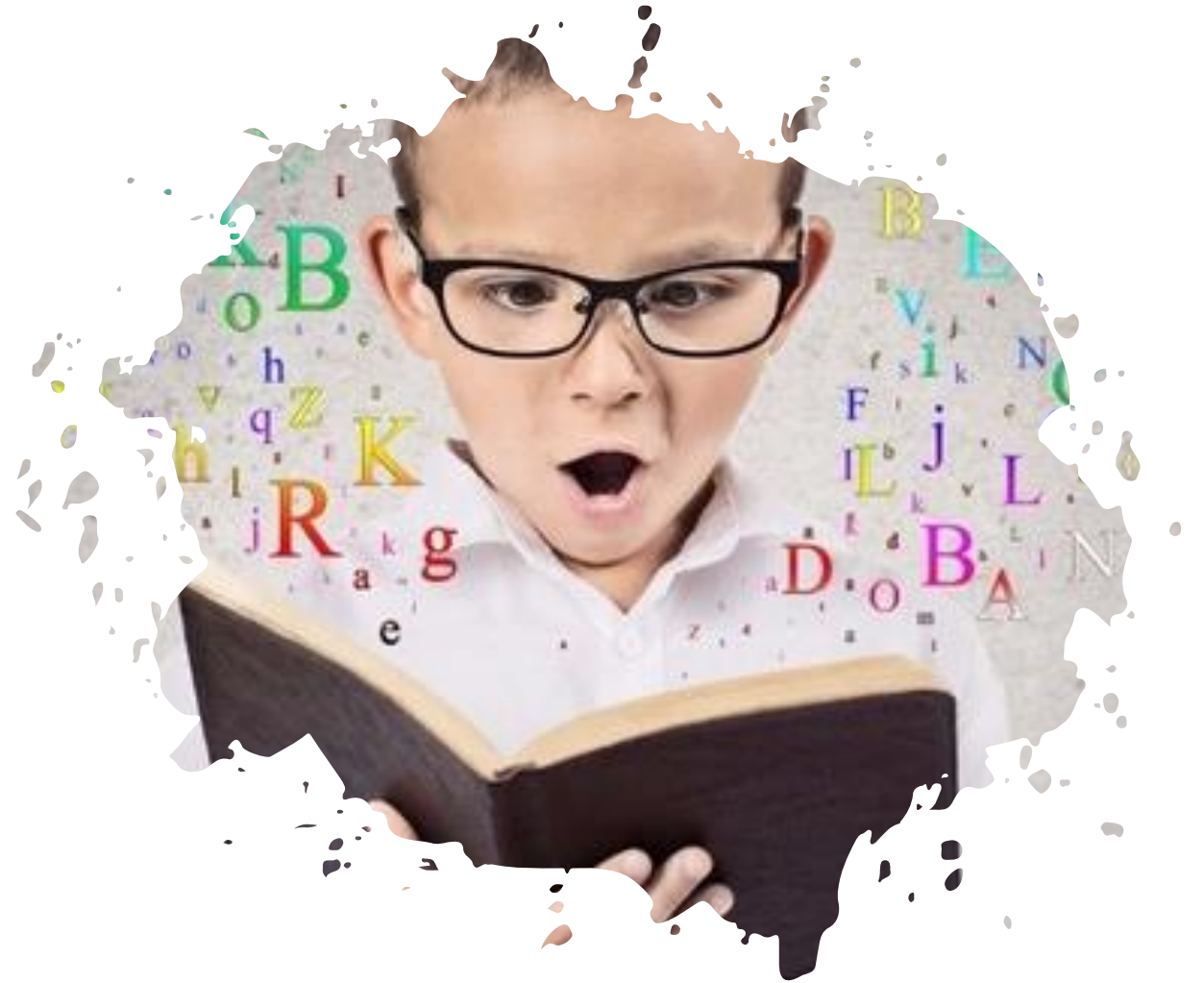
Haurrengan txikitatik jolasaren bidez irakurtzeko ohitura sustatzea.

Ahotsen jolasa: edozein ipuin, txikia izanda ere, ahots- eta zarata-jolas bihur daiteke.

Marraztu istorioa: koloretako arkatzak, kartoi meheak eta narratzaile bat besterik ez dira behar. Haurrek ipuinaren bilbe desberdinak irudikatzean datza jolasa: beren sormena libre uzten du.

Antzerkia egiten: oroitzapenen kutxa ateratzeko garaia da, antzinako edozein arropa izango da mozorro perfektua, ipuinik gogokoena antzeztuko dute!. Handienei ere proposatu ahal zaie gidoi bat idaztea obra txiki bat antzeztu dezaten.

Superdetektibea: beren arreta garatu nahi badute, "Superdetektibe" bat izan daitezela proposatu besterik ez zaie egin behar. Pista sekretuak bilatzean datza jolasa: Koloreak izan daitezke, "A" -tik hasten diren hitzak, "B" -tik hasten direnak, hitzak pluralean, hitzak femeninoan, hitzak maskulinoan, "H" z idazten diren hitzak. Denbora edo hitz muga bat ezar daiteke, eta, azkenean, sari handi batean pentsatu.

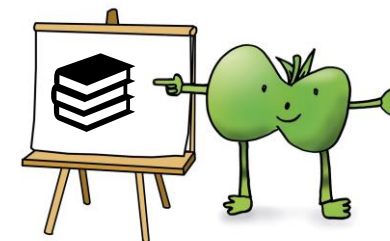


The text 'OHITURAK garatzeko programa' is written in a bold, purple, sans-serif font inside a white circle with a grey border. The background of the slide shows a young girl with long blonde hair reading a book, with a large stack of books on a table in front of her.

Eskolako jantokietan bazkaldu ondoren Ausolanek urteak daramatza irakurzaletasuna sustatzen gure "Ipuin Kontuaren" bidez.

Adibide gisa balio du. Irakurtzen ikusten bazaituzte, zure jokabidea imitatuko dute eta irakurtzen hasiko dira. Irakur iezaiozue hasieratik, irakurtzen ez badakite ere, irakurriz letren mundura hurbil dira. Irakurtzen jakin arren, ona da irakurtzen jarraitzea, irakurketa ohitura gisa har dezaten. Irakurtzen diezuenean, erakutsi liburua, interesa pizteko.

Bere interesei egokitutako irakurketak bilatzen ditu. Irakurri baino lehen liburuari buruz hitz egin eta interesa pizten zaie. Eraman itzazu liburu-dendetara eta utz iezaiezu begiratzen, bila ditzatela eta eurek hauta ditzatela gustuko dituztenak. Utzi irakurtzen gustuagatik, eta ez obligazioagatik. Saiatu egunero pixka bat irakurtzera ohitzen, denbora gehiegi ez bada ere.





Kakaoaren ipuina

Kakaoa zuhaitz delikatu eta, aldi berean, zorrotz batetik jaiotzen da, ur asko behar du eta horregatik maite ditu euri-egunak, eguzkiarekiko eta haizearekiko sentikorra da, eta, gainera, beste zuhaitz batzuk inguruan eduki behar ditu babes dezaten, eta zuhaitz horiei "kakaoaren ama" deitzen diete, zuen amek zuek bezala zaintzen zaituztelako.

Kakaoa urte osoan zehar loratzen da, denbora horretan milaka lorek estaltzen dituzte zuhaitzen enborrak eta adarrak, baina batzuek bakarrik emango dute fruitua.

Imajinatzen al duzue zenbat fruitu eman ditzakeen zuhaitz batek? 40 eta 60 kakao artean, helduta daudenean kolore berdetik hori-laranja zuratuko liratekeenak.

Fruituen bilketa eskuz egiten da, eta kontu handiz egin behar da, fruitua sortzen den zatia ez kaltetzeko; izan ere, dakizuenez, oso delikatu da eta, apurtzen badugu, ezin izango litzateke berriro loratu

Kontatu ipuina
Erraz jarriko dizugu





Kakaoaren ipuina

Fruitu guztiak biltzeko lana egin ondoren, eta kakao-aleak garbi eta bereizita daudenean, hartzidura-aldi bat igaro behar da, non, tradizionalki, banana-hostoen azpian jartzen dira.

Nekazariak, erosi ondoren, errotetan ehotzen dute, eta hainbat txokolate mota egiteko gurinekin eta beste osagai batzuekin nahasketak prestatuko dituzte. Une honetan ontziratuko dira hainbat lekutara bidaltzeko.

Baina istorio honetan zati mingotsa du eta ez da kakaoa. Oraindik ere kakao-sail asko daude Afrikako iparraldean eta, bereziki, Boli Kostan eta Ghanan, non haur askok legez kanpo eta modu arriskutsuan lan egiten duten; kasu batzuetan, familiak bizi diren miseriak seme-alabak lanera bidaltzera behartzen ditu.

Hori gerta ez dadin borrokatzen duten Bidezko Merkataritzaren mugimendua, baina guk ere lagun dezakegu ingurukoei bidezko merkataritzako kakaoa eros dezaten kontzientziatuz.



Massana Ipuin Kontari

MARGOTU KAKAOAREN ZUHAITZA

APROBETXATU IPUINA ETA
GEHITU DIBERTSIOA KAKAOAREN
ZUHAITZA MARGOTUZ



MAILA
Haur edo lehen hezkuntza



Massana Ipuin Kontari

MARGOTU KAKAOAREN ZUHAITZA

APROBETXATU IPUINA ETA GEHITU
DIBERTSIOA KAKAOAREN
ZUHAITZA MARGOTUZ



MAILA
Haur edo lehen hezkuntza



