

BIZIKIDETZA

Besteekin konektatuz, sarean eta sareaz kanpo

Atxiki
zure balioei

BALIOETAN HEZTEKO
PROGRAMA
HAUR ETA LEHEN HEZKUNTZA
2025-2026 IKASTURTEA



**ALDEAS
INFANTILES SOS**

Programa honekin,
Aldeas Infantiles SOS
erakundeak 4. helburua
lortzen laguntzen du.

4 KALITATE ONEKO
HEZKUNTZA



BIZIKIDETZA

Besteekin konektatuz, sarean eta sareaz kanpo.

**Ongietorri Zure Balioak
besarkatu programaren
edizio berri honetara, zuei
eta zuen ikasleei bereziki
zuzendutako jatorrizko
materialarekin.**

**Aurten, Elkarbizitza balioan
jarriko dugu arreta:
ikasgelan zein mundu
digitalean ditugun
harremanek gure ongizatean
eta besteen ongizatean
duten eragina landuko dugu.
Haurrei lotura sendo eta
orekatuak eraikitzen
lagundu nahi diegu, jakinik
teknologia tresna baliagarria
izan daitekeela, betiere
harreman gizatiarren
alderdirik baliotsuena galdu
gabe.**



Pedro Puig

Espainiako Aldeas Infantiles SOS-eko
presidentea

Irakasle maiteak,

Aldeas Infantiles SOS-en badakigu elkarbizitza ez dela espazio bat partekatzea soilik, baizik eta elkar entzuten, errespetatzen eta ulertzen ikastea. Teknologia gure bizitzako alderdi guztietan presente dagoen mundu honetan, inoiz baino garrantzitsuagoa da haurrei elkarbizitza osasuntsua irakastea bai ikasgelan, bai ingurune digitalean.

Ikasturte honetan Elkarbizitzaren balioa izango dugu ardatz, eta ikasleei lagunduko diegu ulertzen errespetua norberarengan hasten dela, besteekin duten harremanean islatzen dela eta gure komunitatera hedatzen dela, mundu errealean zein digitalean. Haurrek komunikatzen ikas dezaten nahi dugu, gatazkak kalterik gabe konpontzen eta guztiek entzunak eta baloratuak sentitzen diren ingurune bat sortzen.

Horretarako, esperientzia praktiko eta hausnarketa-eragile bat proposatzen dizuegu: Pantaila gutxiagorekin bizitzeko astea. Teknologiaren gure harremanetan duen eragina aztertzeke diseinatutako jardueren bidez, haurrei lagunduko diegu kontzientzia hartzen digitalaren eta presentzialaren arteko oreka bilatzearen garrantziaz. Ekimen hau babesteko, Familientzako Gida bat sortu dugu, eta eskatu nahi dizuegu libreki partekatzeke, gela barrutik harago gogoeta hau zabaltzeko.

Horrez gain, azken 20 urteotan klasiko bihurtu den bezala, Autonomia-erkidegoetako Parlamentuetako Diputatuak egun batez topaketetan parte hartzera gonbidatzen zaituztegu. Bertan, haurrek aukera izango dute eztabaidatzeko eta proposamenak egiteko gure gizarteko elkarbizitza nola hobetu daitekeen. Haien ahotsak entzunak izango dira, eta aldaketaren protagonista sentitzeko aukera izango dute.

Eskerrik beroenak eman nahi dizkizuegu berriro zuen dedikazioagatik eta balioen hezkuntzarekiko konpromiso-agatik. Zuen gidaritzapean, haurrek ez dute elkarbizitzaz soilik ikasiko, baizik eta egunero biziko dute harremanetan eta munduan egoteko duten moduan.

Agur bero bat eta gure onena ikasturte zoragarri baterako: elkarbizitza aberatsaz, ikaskuntzez eta partekatutako esperientziaz betea.

Haurrak ez dira jaiotzen bakardadean hazteko

Munduan, hamar haurretik bat [gurasoen zaintzarik gabe edo zaintza hori galtzeko arriskua duela hazten da](#). Espainian, 300.000 haur bizi dira horrela, 25etik bat, eta egoera horrek haurren garapen emozional, fisiko eta mentalari eragitearekin batera, haien oinarritzko eskubideak urratzen ditu.

Aldeas Infantiles SOSek lanean dihardu, batetik, [haurrek familia-giro babeslea izan dezaten](#) berez halakorik ez dutenean, eta, bestetik, egoera zaurgarrian dauden familiek laguntza izan dezaten haurren zaintzan eta, era horretara, haurrak gurasoengandik banantzea ekiditeko, ahal dela.

Aldeas erakundeari buruz

[Aldeas Infantiles SOS](#) haurrei laguntzeko nazioarteko erakundea da, pribatua, irabazi-asmorik gabea, interkonfesionala eta orientazio politikotik independentea. Imst-en (Austria) sortu zen, eta 137 herrialde eta lurraldetan du presentzia. 2016ko Konkordiaren [Asturiako Printzesa Saria](#).

Gure lana haur guztiek familian hazteko duten eskubidea bermatzea da; maitatuak, babestuak eta seguruak sentitzen diren etxe batean. Hori lortzeko, zailtasunak dituzten familiei laguntzen diegu, seme-alabak hobeto zaindu ahal izan ditzaten, eta gurasoekin bizi ezin diren haurrei etxe berri bat eskaintzen diegu, erreferentziazko pertsona egonkorren maitasun eta babespean, eta neba-arreben banantze ezaren printzipioa bermatuz. Laguntza horrek adin-nagusitasunetik harago jarraitzen du, gazteak gizartean erabat integratu arte. Helburua haur, nerabe eta gazte bakoitzak bere potentzial guztia garatzeko behar dituen lotura afektiboekin haztea da.



GURE LANA

Aldeas Infantiles SOS-ek [Autonomia-Erkidego](#) gehienetan lan egiten du: Andaluzian, Aragoian, Gaztela-Mantxan, Kanarietan, Kantabrian, Katalunian, Madrilgo Erkidegoan, Valentziako Erkidegoan, Galizian, Balear Uharteetan eta Asturiasko Printzerrian, honako hauen bidez:

Babes-programak

Autonomia-erkidegoekin egindako hitzarmenean, familia-ingurunea bermatzen dugu, nukleo biologikoak horretarako aukerarik ematen ez duenean, honako hauen bidez:

Aldeas Infantiles: hainbat arrazoiengatik familia biologikoarekin bizi ezin diren haur, nerabe eta gazteei babeseko familia-ingurune bat eskaintzen diete. Alde bakoitza sei eta hamar etxeren artean osatzen da, eta etxe bakoitzean sei eta hamar haur bitartean bizi dira, adin desberdinetakoak, batez ere anai-arreba taldeak.

Gazteentzako egoitzak: bertan bizi dira emantzipazioaren aurreko etapan dauden gazteak, eta haiekin esku-hartze hezitzaile integrala eta banakakoa egiten dugu, ikasketa- eta garapen-prozesua osatzen laguntzeko.

Familia-harrera: haurra beste familia bateko harrera-programa profesionalizatu baten parte bada, harreragileei laguntza eta aholkularitza eskaintzen diegu, betiere adingabearen, guraso biologikoen eta harrera familien beharrak zainduz.

Lehen Harrera eta Balorazio Programa: zaurgarritasun-egoera larrian dauden haur eta nerabeei aldi baterako eta premiazko arreta eskaintzen dien baliabide espezializatu bat da, kasu bakoitzean babes-neurririk egokiena zein den zehazten den bitartean.

Gazteen programak

Gure lana ez da [gazteen](#) adin-nagusitasunarekin amaitzen. Haiekin jarraituko dugu, haiek hala nahi badute, beren garapen-prozesuan. Banakako beharrei erantzuten zaie, eta [independentzia](#) lortzeko behar duten laguntza eta hezkuntza eskaintzen zaie.

Prebentzio-programak

Familiak indartzeko programak dira, familia zaurgarriei bizi-baldintzak hobetzeko eta seme-alabak hobeto zaintzen laguntzeko. Helburua gurasoak eta seme-alabak ez banantzea da. Programa horietako batzuk [Eguneko Zentroak](#), [Haur Eskolak](#) edo [Familia Programak](#) dira.

SOS Akademia

Erakundearen [prestakuntzaz](#), ezagutzaren kudeaketaz, ikerketaz eta kalitate-sistemaz arduratzen da. Horri esker, Aldeasek profesional guztien hasierako eta etengabeko prestakuntza bermatzen du, eta gizarte-errealitatea aztertzen du, egungo egoerei erantzun eraginkorrak emateko. Gainera, bere helburuak lortzeko, unibertsitate, elkarte eta erakunde publiko edo pribatuekin aliantzak eta lankidetzak-akordioak ezartzen ditu.

Bailoetan Hezte

Haur, Lehen eta Bigarren Hezkuntzako ikasleentzako [bailoetan hezteko gure programak](#) aukera ematen digu haurrekin, irakasleekin eta familiarekin gogoeta egiteko, guztion artean marjinazioak lekurik ez duen gizarte justuago bat eraikitzeko.

Beharrezkotzat jotzen dugu gizarteko haur behartsuenekin lan egiteaz gain, bailoetan hezten eta ikasleen hazkunde pertsonala bultzatzen laguntzea.

Latinoamerikan eta Afrikan

Espainiako Aldeas Infantiles SOS-ek babeserako eta familia indartzeko programak finantzatzen ditu Latinoamerikan: Tiquipaya (Bolivia); San Miguel, San Vicente eta Sonsonate (El Salvador); Jocotán, San Jerónimo eta San Juan de Sacatepéquez (Guatemala); Choluteca eta Tegucigalpa (Honduras); Estelí, Jinotega, Juigalpa, León, Managua eta Somoto (Nikaragua); Chiclayo, Chosica eta Pachacámac (Peru); Maracaibo (Venezuela); eta bat Afrikan: Louga (Senegal).

Era berean, hurrei laguntza kirurgikoa emateko programa bat dugu Guinea Ekuatorialean, eta beste bat larrialdiei erantzuteko Marokon.

LORPEN BATZUK



59.317 haur eta gazte eta 8.471 familia artatu ziren 2024an Espainiako Aldeas Infantiles SOSen eskutik



1.310 haur eta nerabe babestu zituzten gure Babes-programek Espainian



27.043 haur eta gazte hartu zituzten gure Prebentzio-programek Espainian



1.406 gaztek parte hartu zuten gure Gazteentzako programetan Espainian



29.558 haur eta nerabe eta 3.720 familia lagundu dituzte Espainiako Aldeas Infantiles SOS-ek Latinoamerikan eta Afrikan, eta Marokon Larrialdiei Erantzun Programek.



ALDEAS MUNDUAN



Aldeas Infantiles SOS

1949an sortu zen Imsten (Austria), eta, gaur egun, 137 herrialde eta lurraldetan ditu egoitzak.



65.300 haur eta gazteri familia-inguruneko babesa

eskaintzen diegu mundu osoko 1.464 Aldeatan, Egoitzetan eta zaintza alternatiboko beste programa batzuetan.



Babesa ematen diegu

4.177.500 haur, gazte eta familiari

gure 1.010 Prebentziorako eta familia sendotzeko programei eta proiektu komunitarioei.



1.050.300 haur eta gazteren hezkuntzan

laguntzen dugu ikastetxetan, Haur Hezkuntzako Zentroetan, Gizarte Zentroetan eta Lanbide Heziketako Zentroetan. Eta beste **61.700** haur eta gazte hezkuntza, aisialdi eta denbora libreko jardueretan.



Osasun-arreta eskaintzen diegu **113.100 pertsonari**, gure 70 osasun-programei eta tratamendu medikoei esker



2.268.600 pertsonari

eman diegu laguntza 101 Larrialdiei Erantzuteko Programatan.



2024an, Aldeas Infantiles SOSek

munduan 7.736.500 pertsona lagundu zituen familia-giro eta ingurune seguru batean hazteko aukera izan zezaten



1. blokea

Ondo nirekin,
ondo
munduarekin



1. blokea

Ondo nirekin, ondo munduarekin



Hasi aurretik, galdera bat: nola moldatzen zara zure buruarekin? Bai, zurekin. Zeren eta non egon, beti zurekin zaude. Eta hala ez dirudien arren, eguna barrutik hitz egiten ematen dugu. Batzuetan geure burua animatzen dugu ("Aurrera, gai zara"), beste batzuetan geure burua gelditzen ("Uff, hobe ez saiatzea"). .. eta egunak daude ez garela geure buruari kasurik egiten.

Kontua da zu zarela zure bizitza osoan izango duzun lagunik hurbilena. Momentu onetan eta zailenetan. Barre egiten duzunean, huts egiten duzunean, gaixorik zaudenean eta inork ezin duenean zure orde z egon. Horregatik da hain garrantzitsua nola hitz egiten duzun zure buruarekin, nola

tratatzen duzun zeure burua. Zuk zurekin ondo bazaude, besteekin ere errazago izango da ondo egotea.

Baina batzuetan hori ahaztu egiten zaigu. Presaka gabiltza, pantailaz, bideoz eta jokoaz betetzen gara... eta konturatu gabe berrogei minutu pasatu dira, edo gehiago. Zerbait ikustera sartu eta hamar gauza ikusten amaitzen duzu. Hainbeste harrapatzen zaitu, ezen ez duzun urik edaten, ez bainura joaten, ezta benetan gustuko dituzun gauzak egiten ere.

Teknologiak gauza bitxi bat du: zenbat eta gehiago erabili, orduan eta gehiago harrapatzen zaitu. Zure buruaren ahotsa baino ozenago hitz egingo balu bezala. Eta mugitzeko, atsedan

1. blokea

Ondo nirekin, ondo munduarekin



hartzeko edo pentsatzeko denbora joaten zaizu. Animoa ere alda dakizuke.

Konturatu zara askotan internetek besteekin konpara zaitezela eragiten dizula? Besteek zer duten, zer ondo ateratzen zaien jolasak, zein zoriontsu diren... Eta agian gauza batzuk nahi izaten hasten zara, benetan axola ez zaizkizunean ere. Edo gaizki sentitzen zara ez dituzulako.

Ez da kontua guztiz deskonektatuta bizitzea, ezta digitala den guztia txarra dela pentsatzea ere. Kontua da zuk erabakitzea. Pantailak zu kontrolatu gabe, zuk haiek kontrolatzea. Teknologia asmakizun bikaina da... zure denbora, energia eta animoa kentzen ez badizkizu behintzat.

Horregatik, proposamen bat: gelditu pixka bat eta pentsatu nola sentitzen

zaren pantailaren aurrean denbora asko pasatu ostean. Norbaitek esaten dizunean gelditzeko, umorea aldatzen zaizu? Lehen maiz egiten zenituen gauzak gutxiago egiten dituzu? Jokoan huts egiten ditzunean zure buruari goxotasunez hitz egiten diozu? Edo errieta egiten diozu eta haserretu egiten zara?

Ondo tratatzen ez zaren seinaleak igartzen badituzu, agian zerbait aldatzeko garaia da. Zurekin egotea zurekin maitasunez dagoen norbaitekin egotea bezalakoa izan beharko luke. Eta zuk zure buruarekin ondo bazaude, ingurukoek ere hobeto sentituko dira.



Nire unibertsoaren mapa



Helburua

Gure bizitza unibertso zabaltzen ari bat bezala ulertzea, ongizatean eragiten duten elementuz betea. Geure buruari nola hitz egiten diogun hausnartzea, energia ematen diguten eta kentzen diguten alderdiak identifikatzea, mundu digitalaren eragina barne. Gure unibertso pertsonala orekatzen lagunduko duten aldaketak pentsatzea eta hori modu bisual eta ukigarrian adieraztea.



Ideia nagusiak

Autokontzientzia, autoestimua, barne-pentsamendua eta zaintza fisiko zein mentalaren inguruko erantzukizuna.



Balaibideak

Paper handiak edo kartulinak, koloretako arkatzak, errotuladoreak, pegatinak, irudi moztuak, haria,

alanbre fina edo brotxeta-zotzak, kartoia edo paperezko pilotak planetak egiteko, kola eta birziklatutako materialak unibertso mugikor bat sortzeko.



Garapena

Ikasle bakoitzak bere unibertsoa diseinatuko du bi modutan: lehenik paperean marraztuz, eta gero hiru dimentsiotako mugikor baten bidez. Marrazkian, eguzkia izango da bere barne-ahotsa, planetak bere indarguneak, interesak edo energia ematen dioten jarduerak, eta asteroideak izango dira arreta galtzen duten gauzak edo ondoez sortzen duten pentsamenduak.

Mundu digitalak planeta baliotsu bat izan daiteke... edo gehiegi xurgatzen duen zulo beltz bat.

Ondoren, sistema planetario hori



mugikor baten bidez eraikiko dute. Pieza bakoitzak bere unibertsoko elementu bat ordezkatu du.

Eguzkia izango da erdiguneko pieza: handiagoa edo distiratsuagoa [ahots indartsua eta baikorra](#) bada; txikiagoa edo ilunagoa bada, indartu behar dela adierazten du.

- Planetak inguruan zintzilikatuko dira, eta [indarguneak](#) edo ongizatea ematen dieten jarduerak adieraziko dituzte.
- Asteroideak izango dira txikiagoak edo irregularrak, oreka pertsonalean eragiten duten distrakzio edo pentsamenduak.
- Mundu digitalaren posizioa hausnarketa egiteko gakoa izango da: orekan dago edo guztia kontrolatzen du?

Mugikorra sortzen duten bitartean, ikasleek pentsatuko dute elementu bakoitza non dagoen eta zer aldaketa egin daitezkeen oreka hobetzeko.

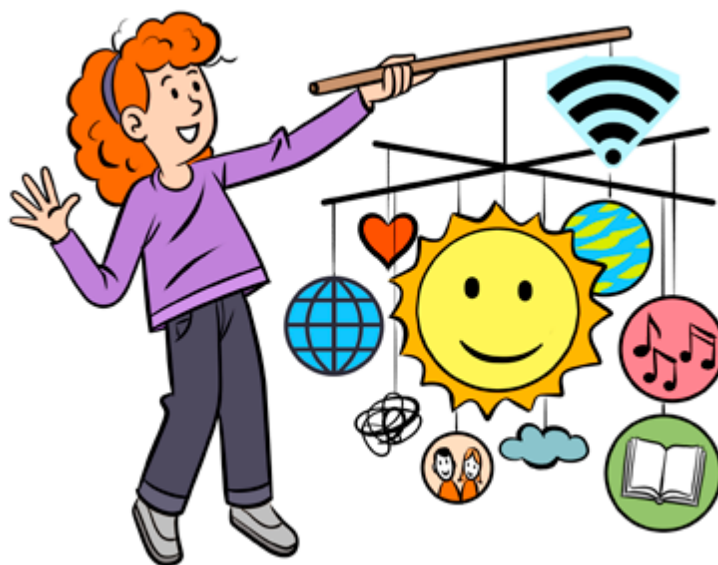
Zer gertatzen da planeta bat urruntzen bada? Eta asteroide batek eguzkia baino gehiago pisatzen badu?

Amaitzeko, ikasle bakoitzak konpromiso pertsonal bat idatziko du: *"Nire sormena indartuko dut nire denbora librean gehiago marraztuz", "Ez dut nahi lo egin aurretik bideo laburren zulo beltzean erortzea", edo "Errespetuz eta samurtasunez hitz egingo diot nire buruari".*



Gehiago

[Unibertsoaren](#) funtzionamendua ikertu: [planeten](#) orbitak nola aldatzen diren, zulo beltzek nola eragiten duten edo izar baten distira zertan den.



Etxean

Ikasleak hilabete batez behatzera animatzen dira: zein unibertso-elementu egon diren presenteago eta zein geratu diren bigarren planoan, eta horien bidez beren [historia kontatzeko](#).

Mugikorra eguneratu dezakete elementuak mugitu edo doitzeko, planeta berriak gehituz edo asteroideak ezabatuz, nola sentitzen diren kontuan hartuta.

Era berean, hausnartu dezakete mundu digitalak oraindik nahi duten lekua duen beren unibertsoan edo doikuntza behar duten.



Hamar segundo, istorio bat



Helburua

Irudien, soinuen eta emozioen arteko harremana esploratzea, haurrek istorio pertsonalak edo asmatutakoak formatu ezberdinen bidez adieraz ditzaten.

Gaitasun narratibo eta emozionalak garatzea, tresna digitalak modu sortzaile eta hausnartzailean erabiliz.

Kolorearen erabilera emozio-sinbolo gisa esperimentatzea, emozioen sailkapen bisuala errazteko.



Idea nagusiak

Adierazpen emozionala, narrazio bisuala, podcasta, musika eta emozioak, playlist digitala, sormen soinuduna, argazkigintza eta sentimendua, kolore-kodea, kolorearen pertzepzioa, teknologia sortzailea.



Balaibideak

Argazki pertsonalak edo erabilera askekoak, audioa grabatzeko



Garapena

Ikasle bakoitzak emozio bat aukeratzen du abiapuntutzat eta bere istorio emozionala kontatzeko modua hautatzen du. Hiru aukera ditu:

- **Argazkia:** aukeratutako emozioa adierazten duen irudi bat, norberak ateratakoa edo eskubide librerik gabeko iturrietatik hautatutakoa. Kolore bateko marko batekin apaindu daiteke, emozio hori irudikatzeko.
- **Musika:** emozio hori irudikatzen duen abesti edo pasarte bat. Emozio-istorioen playlist kolektibo bat osatuko da.





- **Audioa:** 20 segundo inguruko narrazio laburra, emozioa kontatzeko istorio pertsonal edo asmatutako baten bidez. Atzeko musika edo soinu-efektuak gehitzeko aukera dute.

Aurkezpen-modu bakarra hauta dezakete edo batzuk konbinatu, denboraren edo interesaren arabera.

Adierazpen artistikoen eta emozioen arteko lotura ikusgarriagoa egiteko, [kolore-kodearen](#) ideia erabiltzen da. Emozio bakoitza kolore batekin lotzen da kolore-zirkulu emozionaletan oinarrituta: adibidez, urdina tristurarentzat, gorria haserrerako, horia pozerako, berdea lasaitasunerako... Istorio bakoitza kolore horrekin identifikatuko da (markoa, zinta edo itsasgarri baten bidez), eta horrek emozioa azkar bereizten lagunduko du.

Azkenik, istorio guztiak galeria edo mural interaktibo batean jarriko dira ikusgai, eta taldean zein emozio dauden presenteko hausnartu ahal izango da, adierazteko modu anitzen balioa aztertuz.



Gehiago

Musika sortzeko eta soinua editatzeko aplikazio batzuk erabil daitezke:

[Chrome Music Lab](#), erritmo eta melodiak intuitiboki konbinatzeko; [GarageBand](#), iOS gailuetan grabatzeko eta nahasteko; edo [Incredibox](#), ahots eta efektuekin erritmoak sortzeko aplikazio diberti-garria.

Tresna hauek lagungarriak izan daitezke istorio emozionaletarako pieza musikal propioak sortzeko..



Etxean

Egindako istorioa osatu dezakete beste formatu batekin: argazkia egin badute, musika gehitu; audio bat grabatu badute, irudi bat bilatu.

Halaber, egunero zer kolore ageri diren begiratu dezakete, eta nola eragiten dieten euren animoan aztertu.



Barne-orratza



Helburua

Autokontzientzia lantzea esperientzia ludiko baten bidez, ikasleek euren indarguneei, erronkei eta ohitura digitalei buruz hausnartu dezaten. Erabakiak nola hartzen dituzten, zer motibatzen dien eta zerrek atzeratzen dituen identifikatzen laguntzea. Autoestimua indartzea taldeko balorazio positiboaren bidez.



Idea nagusiak

Autokontzientzia, hausnarketa, autoestimua, erabakiak hartzea, motibazioa, erosotasun-eremua, erronka pertsonalak, konpromiso digitala eta barruko iparrorratza.



Balaibideak

Ikasle bakoitzak lepoko pasaporte bat eramango du: kartoizko orri bat tolestuta eta kordel edo zintaz zintzilaturik, erronka bakoitza betetzean zigilua edo sinadura jasotzeko.

Ekialdeko mahaian (erosotasun-eremua), zailtasun desberdineko jokoak edo material kirolaria beharko da. Hegoaldeko mahaian (labirinto digitala), sinadura-liburu bat. Iparraldeko mahaian (barne-orratza), kartoizko zirkuluak eta pinzak, norberaren orratza eraikitzeko. Mendebaldeko mahaian (pentsamenduak eta emozioak), txartel zuriak.



Garapena

Gela estazioz osatutako ibilbide batean antolatuko da (mahaia edo lau mahaitako taldeak), eta ikasleek erronka txiki batzuk gainditu beharko dituzte euren pasaporte osatzeko.

- **Ekialdean:** "Nire erosotasun-eremua". Ikasle bakoitzak aukera izango du proba erraz bat aukeratzeko edo benetako erronka bat suposatzen dion jarduera bat egiteko (joko bat, trebetasun-proba bat, eragiketa matematiko bat edo



musika-tresna bat jotzea, adibidez). Gakoa ez da ondo edo gaizki egitea, baizik eta euren erosotasun-eremutik irteten diren.

- **Hegoaldean:** "Labirinto digitala". Ikasleek konpromiso pertsonal bat sinatuko dute sinadura-liburu batean, interneten duten portaerari buruz. Aukera ezberdinak izango dituzte: baimenik gabe inor ez etiketatzea, ezezagunekin ez hitz egitea sareetan edo oheratu aurretik pantaila-denbora murriztea, besteak beste.
- **Mendebaldean:** "Nire superbotea". Ikasle bakoitzak bizkarrean txartel bat izango du, eta ez du jakingo gainerakoek zer idazten duten bertan. Gainerakoek idatziko dute zein arlotan nabarmentzen den pertsona hori, edo zein den bere "superbotea". Amaieran, ahoz irakurriko dira txartelak, eta horrek lagunduko du autoestimua

sendotzen eta norbere buruaren ikuspegia positiboki indartzen.

- **Iparraldean:** "barruko iparrorratza". Ikasleek orratza fisiko bat eraikiko dute kartoizko zirkuluekin eta gezi moduko pinzekin. Gezi bakoitzaren atzealdean idatziko dute: iparraldean, beren indarguneak; hegoaldean, hobetu beharreko alorrak; ekialdean, zer motibatzen dituen; mendebaldean, distrakzioak edo beldurrak. Oroitagarria izango da norberak zer bide hartu nahi duen eta nola mantendu nahi duen bere norabidean..



Gehiago

Orientazioaren eta espazioaren inguruko jakin-mina dutenek aplikazio hauek erabil ditzakete: [Brújula](#), GPS gabe orientatzen ikasteko aplikazio erraza eta zehatza; [Wikiloc](#), ibilbideak deskubritzeko eta naturan orientatzeko aukera ematen duena; edo [SkyView® Lite](#), gauzeruko izarrak eta konstelazioak identifikatzeko, itsasontzietako nabigatzaileek egiten zuten bezala.



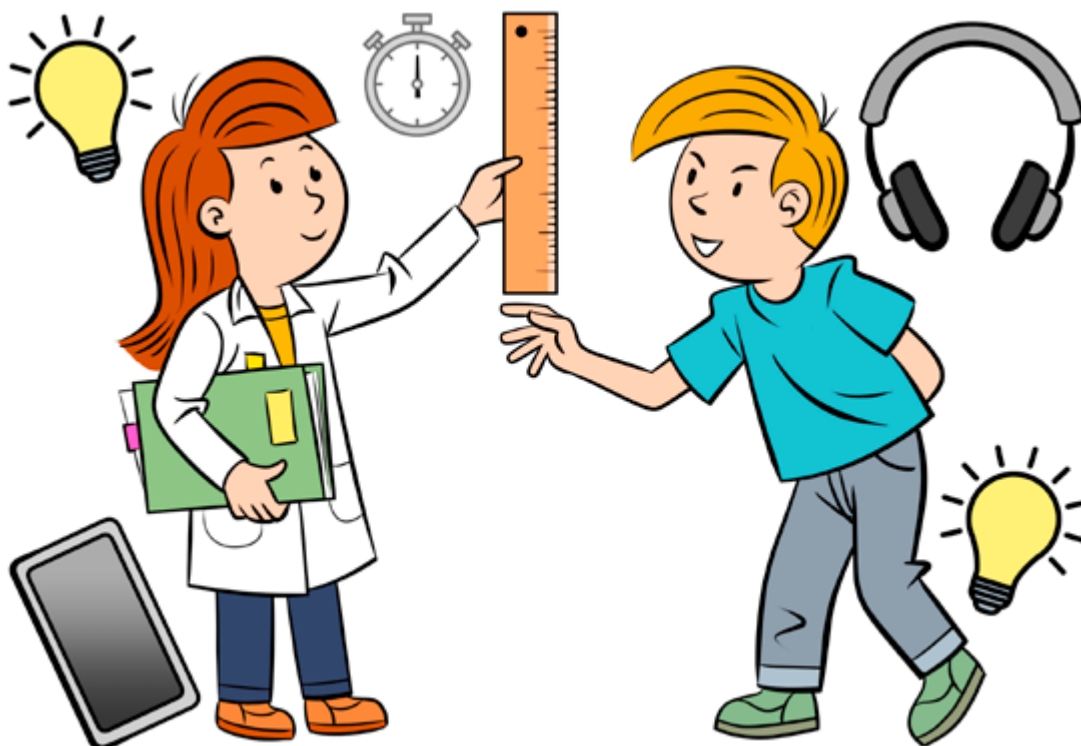
Etxean

Familian joko bera egin daiteke edo [txango](#) bat antolatu. Etxeko kide bakoitzak bere barne-orratza eraikiko du, eta elkarrekin partekatuko dituzte indarguneak, motibazioak eta hobetu beharreko arloak.

Solasaldia eta elkar hobeto eza-gutzea sustatzen duen aukera polita da, eta haurrek ikusiko dute helduek ere dituztela zalantzak eta erronkak. Ikasteko bidean denok gaude, eta ez da ezer gertatzen okertzeagatik edo zalantzak izateagatik.



Atsedenenaren laborategia



Helburua

Pantailen erabilerak, atsedanak eta bestelakoohiturekgureerrendimenduan eta ongizatean duten eragina aztertzea. Klasea esperimentu zientifiko bihurtzea, non ikasleek euren erreakzio-gaitasuna, kontzentrazioa, memoria eta pertzepzioa egoera ezberdinetan neurtzen duten.

Matematika-tresnak aplikatzea emaitzak ebaluatzeko eta ondorioak modu bisual eta egituratuan aurkeztea, ikastetxeko kongresu zientifiko baten formatuan.



Idea nagusiak

Nekea, ikusmen-nekea, loa, errendimendua, kontzentrazioa, teknologia eta ongizatea, oreka digitala eta metodo zientifikoa.



Balaibideak

Bata zuriak (benetakoak edo elastiko zuri batzuekin egindakoak), erlojuak edo kronometroak, erregelak edo

zinta metrikoak, proba-txartelak, kolore ezberdinetako argiak, entzungailuak, erreakzio-jokoak dituzten tabletak edo mugikorrak, behaketa-orriak, Excel duten ordenagailuak edo kalkulagailuak, kartulinak posterretarako edo PowerPoint eta Canva bezalako tresna digitalak.



Garapena

Ikasleak bi taldetan banatuko dira: zientzialariak eta aztergaiak. Saioaren erdian rola aldatuko dute, bi paperak esperimentatzeko.

Zientzialariak bata zuriak eramango dituzte eta emaitzak erregistratuko dituzte, datu-taulak eta kalkulu errazak erabiliz ondorioak ateratzeko.

Lau proba zientifiko egingo dira, atsedanak eta teknologiak errendimenduan duten eragina aztertzeko:

- Erreakzio-proban, ikasleek erregel bat ustekabeen erortzen denean



harrapatzeko duten azkartasuna neurtuko dute. Denbora konparatuko da erreazio-bideojoko bat jokatu ondoren eta arnasketa sakoneko minutu baten ondoren.

- [Kontzentrazio](#)-proban, labirinto bisual bat edo bi irudiren arteko aldeak aurkitu beharko dituzte, lehenik isiltasunean eta ondoren musika eta jakinarazpen simulatuekin. Distrakzio-maila konparatuko da.
- [Ikusmen-nekearen](#) proban, letra edo kolore-taula bat behatuko dute argiztapen ezberdinetan (argi zuria, pantailaren argi urdina eta argi epela), eta zein baldintzatan hobeto ikusten duten adieraziko dute.
- [Memoria](#)-proban, hitz edo irudi-sekuentzia bat gogoratu beharko dute: lehenik, atsedeneko minutu baten ondoren eta gero informazio mugikorrarekin pantailari begira egon ondoren. Bi egoeren arteko emaitzak konparatuko dira.

Esperimentu bakoitza datu-taula batean jasoko da, batezbesteko kalkuluak, denboraren konparazioak eta grafikoak erabiliz (Exceleze edo paperez).

Azkenik, emaitzak aurkeztuko dira "Loa eta Bizitza Digitala: Eskolako Kongresu Zientifikoa" izeneko aurkezpenean.

Talde bakoitzak kartulinaz egindako poster bat edo Canva/PowerPoint bidezko aurkezpena prestatu beharko du, datuak eta ondorioak erakusteko. Talde bakoitzeko bozeramaile bat aukeratuko da aurkezpena klasean egiteko, benetako aurkezpen zientifiko bat balitz bezala.



atsedena errendimendua hobetzeko ikertu dezakete. Loaren kalitatea aztertzen duen [Sleep Cycle](#) edo pantailen argi urdina erregulatzen duen [Flux](#) bezalako aplikazioak ere probatu ditzakete.

Etxean

Ikasleei (eta anai-arreba zein helduei) proposatuko zaie lo- eta atsedeno-iturak astebetez erregistratzea.

Gauero zenbat ordu lo egiten duten (siesta edo auto-bidaletako lotarako tarteak barne), noiz oheratzen eta jaikitzen diren, amets politak edo amesgaiztoak izan dituzten, pantailak noiz eta zenbat denboraz erabili dituzten oheratu aurretik, eta loaren kalitateari 0tik 10erako puntuazioa ematea esnatzean.



Gehiago

Espazioan astronautek nola erregulatzen dituzten loaren zikloak edo eliteko atleten nola kudeatzen duten

2. blokea

Benetako konexioak



2. blokea

Benetako konexioak



Bizikidetza ez da beste pertsona batzuekin toki berean egotea soilik. Orduak eman ditzakezu norbaitekin hitzik egin gabe... edo benetan konektatu. Norbaitekin ulertzea ez da magia: nola tratatzen duzun, zer esaten dizun entzuten duzun eta zerbait gustatzen ez zaizunean nola erantzuten duzun da gakoa.

Pantailarekin edo pantailarik gabe, harremanek bi oinarri behar dituzte: errespetua eta enpatia. Errespetua da besteen iritzia baloratzea, zureak ez badira ere. Eta enpatia da haien tokian jartzea, nola sentitzen diren imajinatzea, ahoz esaten ez badute ere.

Harremanak izatea ez da ondo hitz

egitea bakarrik. Entzuten jakitea ere bada, esan gabe uzten dena antzematea, eta jabetzea denek ez dutela mundua zure ikuspegi beretik ikusten. Bizikidetza ez da gatazkarik ez izatea, baizik eta minik egin gabe edo jasan gabe konpontzen ikastea.

Eta horretan, mundu digitalak lagundu dezake... edo guztia zaildu.

Mezu edo sare sozialetan hitz egiten dugunean, dena pixka bat korapilatu egiten da. Ez dago ahots-tonurik, ez begiradarik, ez keinurik. Txantxa bat gaizki uler daiteke. Hitz bat desegokian deserosotasuna sor dezake. Konektatuta gaude... baina askotan elkar ulertu gabe.

2. blokea

Benetako konexioak



Dena den, teknologia ez da arazoa. Gakoa da nola erabiltzen dugun. Batzen gaitu, barre eginarazten digu, gauza berriak erakusten dizkigu, urrun dauden pertsoneri hurbiltzen gaitu. Mezu atsegin batek norbaiten eguna goxatu dezake. Talde ondo gidatu batek ekipoa hobeto funtzionatzea ekar dezake. Giltza ez dago pantailan, gu geure buruan baizik.

Bloke honetan, begi zorrotzarekin aztertuko dugu nola komunikatzen garen gure inguruko pertsonekin, aurrez aurre zein baliabide teknologikoen bidez. Adierazten al gara nahi bezala? Jabetzen al gara nahi gabe zer esaten dugun? Pentsatzen al dugu beste aldean dagoenak nola jasoko duen?

Gainera, sarritan gertatzen diren egoerak landuko ditugu: min egiten duten mezuak, minduta uzten gaituzten iruzkinak, eta besteek beti ondo

daudela ematen duen sentsazio arraro hori. Partekatzen dugun horrek benetan ordezkatzeko gaitu? Edo erakusteko moduko gauzak baino ez ditugu jartzen?

Interneten egiten dugunak eragina du gure bizitza errealekoan. Eta nola sentitzen garen bizitza errealean, horrek ere eragiten du sarean nola jokatzeko dugun. Ez dira bi mundu bereizi.

Horregatik, oreka-puntua bilatuko dugu. Teknologia pertsonen alde erabiltzea. Begietara begiratzen jarraitzea, benetan entzutea, nahaste bat dagoenean lasaitasunez hitz egitea. Ez da dena perfektua izan behar. Nahikoa da denok gure aldetik jartzea.

Ondo bizitzea zure burua eta ingurukoak ondo sentitzea da. Etxean, gelan edo interneten. Ikus dezagun nola egin daitekeen hori... eta gure ingurukoek ere ondo senti daitezen.



Tximeleta Digitalaren efektua



Helburua

Lehen pertsonan esperimentatzea keinu, iruzkin edo ekintza digital txiki batzuek erreakzio-kateak sortu ditzakeela, elkarbizitzan eragin positiboa edo negatiboa izanik. Asmoen eta ondorioen arteko aldea aztertzea, sareetako biraltasuna eta partekatzen dugunaren arduraz hausnartzea. Ulertzea gure elkarreragin digitalek emozioak eta mezuak handitu edo aldarazi ditzaketela, beti gure kontrolpean egon gabe.

Idea nagusiak



Eragin kateatua, biraltasun digitala, komunikazioa, nahi gabeko ondorioak, enpatia, online erantzukizuna, partekatutako emozioak, elkarbizitza digitala.



Balaibideak

Agindu sekretuak dituzten txartelak, ikasle bakoitzarentzako erregistro-orri bat, kronometroa edo tenporizadorea eta arbel bat edo pantaila emaitza orokorrak aztertzeko.



Garapena

Klasa esperimentu sozial bihurtuko da. Ikasle bakoitzak agindu sekretu bat jasoko du eta plastika klase batean beteko du, inori esan gabe. Batzuek ekintza positiboak izango dituzte (irribarre egitea, animo bat ematea edo norbait txalotzea); beste batzuek, neutroak edo deserosagarriak (ez ikusi egitea edo serio erantzutea).

Lanean ari diren bitartean, bakoitzak bere rola beteko du eta giroan edo besteengan nabaritzen diren aldaketak behatuko ditu.



Hogeita hamar minutu igarota, bakoitzak idatziko du nola sentitu den eta taldearen portaeran zer bait desberdin sumatu duen. Gero, aginduak azaltzen dira eta talde osoarekin hausnarketa egiten da: keinu txikiek nola eragiten duten gelako giroan? Zer gertatzen da norbait baztertuta edo ongi hartuta sentitzen denean?

Ondoren, jarduera mundu digitalera eramango da "telefono hautsien" joko baten bidez: mezu anbiguo bat ikasletik ikaslera pasatuko da, bakoitzak xehetasun bat aldatu dezakeelarik. Azken bertsioa jatorrizkoarekin konparatuko da, eta ikusiko da nola aldatu den bidean. Horrela ikusten da sareetan mezuak nola zabaldu eta desitxuratu daitezkeen, tximeleta batek hegaldatzearan efektu kateatua sortuko balu bezala. Hortik jardueraren izena: *Tximeleta Digitala*.

Azkenik, hausnarketa egingo da interneten ditugun ekintzen eraginaz eta nola saihestu gaizki-ulertuak edo gatazkak. Elkarrizketa digitaletan parte hartzeko dugun arduraz ere hitz egingo da.



Gehiago

Biraltasunari eta informazioaren desitxuratzeari buruz gehiago jakiteko, ikasleek kasu errealak aztertuko dituzte: nola aldatu den tuit, bideo edo irudi bat zabaldu ahala.

[Bad News](#) bezalako simulagailuak (ingelesez) probatu ditzakete, sare sozialetan manipulazioak nola funtzionatzen duen ikasteko. Ikuspegi sakonago batetik, interneten emozioak nola zabaltzen diren aztertu dezakete, eta zer motatako edukiak bihurtzen diren biral: positibo eta eraikitzaileak, ala gatazkatuak eta oldarkorrak?



Etxean

Familiei proposatuko zaie "tximeleta positiboaren efektua" praktikan jartzea: mezu lagunkoia bidaliz, iruzkin atsegin bat eginez edo eztabaida alferrikako batean parte hartzea saihestuz, ondorioak behatzeko.



Tximeleta Digitalaren efektua. Aginduen ekintzen zerrenda.

Ekintza positiboak

1. Irribarre egin hiru ikaskideri une desberdinetan.
2. Norbaiti lagundu eskatu baino lehen.
3. Esan zerbait ona ikaskide baten lanari buruz.
4. Parteka ezazu zure materiala behar duen norbaitekin.
5. Galdetu norbaiti nola dagoen eta entzun erantzuna.
6. Eskerrak eman ikaskide edo irakasle bati egin duen zerbait onagatik.
7. Gonbidatu bakarrik dagoen norbait zure taldera.
8. Zoriondu ikaskide bat gelan esandako ideia batengatik.
9. Lagundu gela txukuntzen inork eskatu gabe.
10. Azaldu zerbait ondo ulertzen ez duen ikaskide bati.
11. Galdetu gutxi hitz egiten duen ikaskide bati bere iritzia eta entzun.
12. Norbait gaizki tratatzen dutela edo kanpoan uzten dutela ikusten baduzu, babestu.
13. Parte hartu nahi duen beste norbaitekin bazaude, utzi hari lehenengo hitz egiten.
14. Kontatu norbaiti datu bitxi edo dibertigarri bat eguna alaitzeko.
15. Galdetu ikaskide bati ea laguntza behar duen klaseko edo eguneroko zerbaitetan.

Ekintza neutroak

1. Erantzun "ajá" soilekin, interesik gabe.
2. Bapatean aldatu gaia norbait ari denean hitz egiten.
3. Ez erreakzionatu norbaitek zerbait kontatzen duenean edo txiste bat egiten duenean.
4. Ez erantzun lagun batek laguntza eskatzen dizunean, baina ez zakar moduan.
5. Erantzun esaldi labur eta emoziorik gabe hitz egiten dizutenean.
6. Beste aldera begiratu norbaitek zerbait kontatzen dizunean.
7. Isilik egon taldean parte hartu gabe.
8. Ez agurtu norbaitek "kaixo" esaten dizunean.

9. Utzi ikaskide bat bakarrik hitz egiten elkarrizketarik gabe.
10. Lekuz aldatu lagunari abisatu gabe.
11. Erantzun "ondo" edo "ok" norbaitek berri on bat ematen dizunean.
12. Besoak gurutzatu eta aurpegi serioa jarri norbaitek hitz egiten dizunean.
13. Taldez aldatu ezer esan gabe edo azaldu gabe.
14. Laguntza behar duen norbait ondotik pasatu ezer esan gabe.
15. Utzi norbaiti hitz egiten baina ez begiratu edo interesa agertu gabe.

Ekintza negatiboak

1. Norbait ari denean hitz egiten, eten egin.
2. Ez erantzun ikaskide batek galdera egiten dizunean.
3. Iska egin edo sarkastikoki hitz egin norbaitek zerbait esan duenean.
4. Erantzun modu zakar edo labur batean norbaitek hitz egiten dizunean.
5. Xuxurlatu zerbait beste ikaskide bati beste norbait ari den bitartean.
6. Begiak biribildu ikaskide batek bere iritzia ematen duenean.
7. Ozen barre egin norbait okertzen denean.
8. Ez utzi norbaitek talde-lanean parte hartzen.
9. Zure ideia inposatu besteek hitz egin ez dezaten.
10. Norbait seinalatu barrez edo nola hitz egiten duen imitatuz.
11. Ez erantzun norbaitek zerbait positiboa esaten dizunean.
12. Tonu ironiko edo desatsegin batekin erantzun norbaitek ideia bat ematen duenean.
13. Norbait elkarrizketatik kanpo utzi bizkar emanez edo taldea itxiz.
14. Norbait isekatu edo imitatu ondo erantzun beharrean.
15. Gehiegizko keinu desatsegin bat egin norbait okertzen denean.



Itsu-txata: oparien misterioa



Helburua

Mezuen testuingururik eza nola bihur daitekeen nahasmen, zurrumurru eta gaizki-ulertuen iturri esperimentatzea. Hausnartzea komunikazio digitalaz hausnartzea, ahots-tonurik eta gorputz-hizkuntzarik gabe, nola sor dezakeen urduritasuna edo interpretazio okerrak.



Ideia nagusiak

Komunikazio digitala, WhatsApp, zurrumurruak, ziurgabetasuna, nahasmena, interpretazioa, elkarbizitza digitala, idatzizko komunikazioan emozioak.



Balaibideak

Drive-n partekatutako dokumentu bat, ikasleek ahoz hitz egin gabe eta elkarri begiratu gabe idatzi ahal izateko. Gailurik ez dutenentzat, arbel digitala edo kartulina handiak erabil daitezke.



Garapena

Ikasleei esango zaie eskolako atean zerbait ustekabea gertatu dela: opari-kutxa batzuk banatu dira ikasleen artean, baina inork ez daki nori edo zergatik. Zurrumurruak dabilta eta inork ez du istorio osoa.

Txata hasteko, lehen mezu bat argitaratuko da, elkarrizketaren tonua markatuko duena eta nahasmena sortzen hasiko dena:

"Uste dut gaur sorpresa bat izango dugula eskolan. Opariak ikusi ditut sarreran. Ea zortea dudan eta bat tokatzen zaidan."

Ondoren, gainerako ikasleek idatziz jarraituko dute elkarrizketa dokumentu partekatuan, hitzik gabe:

*"Nork daki zerbait gehiago?"
"Zer uste duzue gertatzen ari dela?"*



"Noiz emango dizkigute, uste duzue?"

Jokoaren arauak:

- Bi ikaslek soilik izango dute informazio osoa, baina ezin dute zuzenean azaldu. "Bai" edo "Ez" bidez erantzun behar dute txatean egindako galderei.
- Gainerakoek istorioa osatu beharko dute galderak eginez eta suposizioak partekatuz, baina argibide zuzenik jaso gabe.

Elkarrizketa aurrera doan heinean, suposizioak, nahasmenak eta tentsio txikiak agertuko dira. Batzuek uste izan dezakete opariak neska-mutil jakinentzat direla; beste batzuek, ez dela bidezkoa edo banaketan akats bat egon dela.

Jarduera amaitzen denean, dokumentuan idatzitakoa ahoz irakurriko da eta eztabaida egingo da:

- Zenbat bertsio agertu dira?
- Zenbat gaizki-ulertu sortu dira? Norbaitek baztertua edo nahastuta sentitu al da?



- Zer gertatzen da norbaitek mezuen zati bat bakarrik jasotzen duenean?

Azkenik, benetako istorioa azalduko da: kuxkak ez ziren inorentzako opariak, baizik eta auzoko familientzat ikasmateriala eta liburuak jasotzeko kanpaina solidario bat.

Kuxkak ekarri zituzten haurrak ez ziren ikasge-lakoak, beste ikasgela batzuetakoak ziren, eta gauzak biltegira eramaten ari ziren.

Inor ez zen aukeratua izan, ez zegoen banaketa berezirik: ikusi-takoaren interpretazio oker batek sortu zuen nahasmena, informazio osoa izan gabe.

Horren harira, hausnartuko da nola gertatzen diren antzeko egoerak [WhatsApp edo txat](#) taldeetan, mezu baten zati bat gaizki ulertzeak aurrez aurre erraz konponduko litzatekeen gatazka batean amaitzen denean.



Gehiago

Egin daiteke konparazio-ariketa bat: gertaera bat txat batean [emoji](#) bidez kontatu eta gero ahoz azaldu, bertsio argiena zein den ikusteko.

Gainera, *Incredible Stories* edo [Black Stories Junior](#) bezalako joko deduktiboak erabil daitezke behaketa, logika eta irudimena lantzeko.



Etxean

Ikasleei proposatuko zaie berrikustea mezu baten bidez gaizki-ulertua izan zuten txat pertsonal bat, eta identifikatzea non sortu zen nahasmena.

Bestalde, mezu garrantzitsu bat bi modutara idazteko ariketa egingo dute: batean argi eta zehatz, eta bestean anbiguotasunez, eta ikusiko dute nola aldatzen den interpretazioa.



Orbain digitalak



Helburua

Ulertzea interneten esaten edo egiten denak zaila den arrasto bat uzten duela, kaltea konpontzen saiatu arren. Hausnartzea ziberbullying-ak pertsona bati betiko marka utz diezaiokeela, eta elkarbizitza digitalak errespetuan oinarritu behar duela.



Idea nagusiak

Ziberbullying-a, aztarna digitala, eragin emozionala, sareetan erantzukizuna, elkarbizitza digitala, epe luzeko ondorioak.



Balaibideak

Kartulina bana ikasle bakoitzarentzat, kartulina handi bat azken lan kolektiborako, kola edo zinta itsaskorra, errotulagailuak, liburu astunak edo plantxak (hautazkoak konponketa saiakerarako).



Garapena

Umeak zirkuluan esertzen dira, bakoitzak kartulina bat eskuan duela. Azaltzen zaie kartulina pertsona baten metafora dela, eta bizitza errealean bezala, hitzek eta ekintzek arrastoak utz ditzaketela ezabatzea zaila den moduan.

Ondoren, banan-banan, ikasle bakoitzak bere kartulina tolesten du kaltegarriak diren esaldiak esaten edo entzuten dituenen: irainak, barreak, bazterkeria edo mespretxua. Batzuek keinu serio bat egingo dute, beste norbait ez ikusi egingo dute edo keinu desatsegin bat egingo dute; horiek guztiak adierazten dute nola ekintza txikiek ere kalte egin dezaketen.

Kartulinak tolesturaz beteta daudenean, pausa bat egingo da. Galdetuko zaie nola lor litekeen kartulina berriz leuna



izatea. Iradokizunak emango dituzte: poliki desdoblatzea, liburuen artean jartzea edo plantxatzea. Batzuk praktikan jarriko dira, baina azkar konturatuko dira marka batzuk arindu arren ez direla erabat desagertzen.

Hemendik aurrera, elkarriketa bat irekiko da ziberbullying-a jasan duen norbaiti nola lagundu dakiekeen. Adieraziko da kaltea arintzeko ekintza errealak badaudela: pertsona zauritua zaintzea, laguna izatea, hitz onak esatea, talde digital batean defendatzea edo laguntza profesionala eskatzen laguntzea. Nabarmenduko da kaltea konpontzeko gauza asko egin daitezkeela, baina beti geratzen direla orbainak.

Jarduera amaitzeko, kartulinak ez dira botako. Aitzitik, kartulina handi batean itsatsiko dira, lan kolektibo baten moduan. Tolestura bakoitzak eta arrasto bakoitzak adieraziko dute nola hitzek eta keinuek arrastoak uzten

dituzten besteengan, gogorarazteko mundu digitalean eta errealitatean egiten dugunak eragina duela, eta sendatzea ez dela beti erraza.

Ikasgela barruan ikusgai jarriko da pieza hau, enpatia, errespetua eta elkarbizitza digital arduratsua sustatzeko etengabeko oroigarri gisa.

Gehiago

["Irudia eta gure aztarna digitala"](#) artikulua aztertu daiteke (ilunion.com), zeinak azaltzen duen interneten argitaratzen dugunak gure nortasun digitalaren parte dela eta epe luzeko ondorioak izan ditzakeela.

Halaber, ["Pentsatu argitaratu aurretik"](#) kanpaina ezagutu dezakete, ziberbullying-ari buruz kontzientzia sustatzen duena eta sarean zerbait partekatu aurretik hausnartzea gomendatzen duena.



Etxean

Familiaren artean hausnartzea proposatzen da sare sozialetan edo txat batean helduek ikusi duten mezu baten inguruan, eta horrek norbaitengan [arrasto emozionala utzi ote zezakeen](#).

Nola erreakzionatu zuen mezua jaso zuenak? Besteek zer egin zezaketen egoera hobea izan zedin?



Denok sartzen gara hemen



Helburua

Eguneroko bizitzan eta gune digitalan nola barneratzen edo baztertzen ditugun besteei buruz hausnartzea, eta zuzeneko bazterketaren ordeztu lankidetzaz eta enpatiaz sustatzea. Taldean nola hartzen diren erabakiak aztertzea, nork ezartzen dituen arauak eta hauek bizikidetzan duten eragina.



Idea nagusiak

Inklusioa, bizikidetzaz, enpatia, gizarte-arauak, boterea eta lidergoa, parte-hartze bidezkoa, errespetua mundu digitalean eta errealtatean.



Balaibideak

Kartulinak, paperak edo arbelak "espazio ideala" diseinatzeko, ustekabeko arauak dituzten txartelak eta eskolako espazio bat (liburutegia, gimnasioa, jangela edo ikasgela) jarduera egiteko.



Garapena

Ikasleei espazio bat sortzeko proposatzen zaie, non denek parte har dezaketen. Horretarako, eskolako leku zehatz bat erabiliko da: liburutegia, jangela, gimnasioa edo ikasgela, eta hor izango da dinamika. Hala ere, ez dira guztiak hasierako erabakietan parte hartuko.

Irakasleak ausaz aukeratutako 2-5 ikasleez osatutako talde txiki batek arauak diseinatzeko ditu. Besteei itxaron egingo dute, jakin gabe zer arau ezartzen ari diren. Arau horien artean izango dira: nork sar daitekeen, zer jardura egin daitezkeen eta jokabide bereziren bat behar ote den. Gomendagarria da arau arbitrario bat asmatzea ere, adibidez, arropa gorri bat eramatea.

Arautegia prest dagoenean, gainerako ikasleek espaziora sartuko dira eta arauak azalduko zaizkie. Une horretan, batzuek ohartuko dira



arauek ez dituztela kontuan hartzen edo baztertzen dituztela.

Orduan, ustekabeko bigarren fase bat hasiko da: ikasleei txartelak banatuko zaizkie arau berriei, oraindik arbitrarioagoak, hala nola "ile motzak dituztenak bakarrik sar daitezke", "betaurrekoak daramatenek txoko batean eseri behar dute" edo "arropa urdina dutenek ezin dute hitz egin".

Hemendik aurrera, arazoa konpontzeko eta espazioa guztiontzat eskuragarri izaten jarraitzeko arauak berriro negoziatu behar izango dituzte.

Guztien parte-hartzea ziurtatzeko arauak nola alda daitezkeen hausnartzea eskatzen zaie.

Amaieran, hausnarketa partekatua egingo da:

- Nola sentitu dira erabakietan parte hartu ez dutenak?
- Zer moduzkoa izan da besteek ezarritako arauak bete behar izatea?
- Zein egoeratan gertatzen da hori benetako bizitzan? [Nork hartzen ditu erabakiak eskolan](#), sare sozialetan edo gizartean?
- Zer egin dezakegu konturatzen garenean arau batzuk ez direla bidezkoak, inklusiboak edo parte-hartzaileak?



Etxean

Ikasleei proposatzen zaie inguruan baztertuta senti daitezkeen egoerak behatzea eta nola egin daitekeen jende gehiagok parte har dezan pentsatzea.

Familiarekin partekatu dezakete noiz sentitu diren talde baten kanpoan edo norbait baztertuta ikusi duten, eta etxean edo parte hartzen duten jardueretan zer arau hobetu daitezkeen guztiontzat bidezkoagoak izateko.



Gehiago

Benetako bizitzako espazio inklusi-boen adibideak aztertu daitezke: joko kooperatiboak, guztientzako irekitako klubak edo parte-hartze bidezkoa sustatzen duten gelako [dinamikak](#).

3. blokea

Mundu
konektatu
batean
bizikide gara



3. blokea

Mundu konektatu batean bizikide gara



Mundua aukeraz beteta dago. Ikasteko, partekatzeko, lagunak egiteko, gauzak aldatzeko. Egunero aukera dugu: gure burbuilan geratu edo parte hartu, mugitzea, zerbait ekartzea. Pantailen barruan zein kanpoan.

Teknologiaz inguratuta bizi gara. Lagunekin aurrez aurre hitz egiten dugu, baina baita mezu bidez ere. Patioan barre egiten dugu... eta memekin ere bai. Ikasgelan ikasten dugu, eta interneten ere bai. Errealitatea eta digitala nahastuta daude une oro. Eta bi munduetan egiten dugunak azterna uzten du.

Ez, internet ez da katu-bideoak ikusteko

bakarrik (nahiz eta hori ere ez dagoen gaizki). Beste herrialdeetako haurren bizimodua ezagutzeko balio du, ideia, errezeta eta marrazkiak trukatzeko. Zientzia, arte edo ingurumen erronkak konpontzen dituzten eskoletako proiektuetan parte har dezakegu. Are gehiago, garrantzitsuak diren kausetan lagundu edo guretzat bidezkoa den zerbait kontatu dezakegu.

Baina kontuz: pantailatik kanpo ere gauza zoragarriak gertatzen dira. Ez dago sare sozialik parkeko partida bat ordezkatzetik, arratsalde bateko barreak, liburu berri baten usaina edo euriaren soinua. Familiarekin jolastea, txabola bat egitea, zerua begiratzea

3. blokea

Mundu konektatu batean bizikide gara



edo auzoko norbaiti laguntzea... horrek ere konektatzen gaitu benetan garrantzitsua denarekin.

Eta horixe da bloke honen helburua: parte hartzea, benetan, munduan. Hemen, han, sarean edo kalean. Interneten egiten dugunak badu garrantzia, baina kanpoan egiten dugunak ere bai. Bizikidetza hobea izateko bideak bilatuko ditugu, partekatzen dugunak batzea ekar dezan, informazioa ondo aukeratzen ikasteko eta teknologia burua erabiliz erabiltzeko.

Ikusiko dugu gure ekintzek, handiak zein txikiak, nola eragiten dieten beste pertsoneri. Elkartasunaz, konpromisoaz eta ikuspegi kritikoarekin mundura begiratzeaz hitz egingo dugu. Zer den egia eta zer den manipulatu bereizten ikasiko dugu, eta ez gara ozen entzuten den guztiaz engainatuko.

Beste zerbait garrantzitsuaz ere hitz egingo dugu: entzutea. Beste ideiei entzuteko gaitasuna, eztabaidatu gabe elkarrizketa izatea, zubiak eraikitzea eta ez hormak. Bizikidetza ez da beti ados egotea, baizik eta elkar ulertzen jakitea eta elkarrekin lan egitea.

Eta amaitzeko, ideia garrantzitsu bat: oreka. Pantailak dibertigarriak dira, bai. Baina ez dira dena. Ez da betiko itzaltzea kontua, baizik eta jakitea noiz piztu pantaila eta noiz altxatu begiak eta mundu errealean murgildu.

Orain bai, galdera handia da: nolako mundua sortu nahi dugu elkarrekin? Bizikidetza ez da arazoak saihestea bakarrik, baizik eta mundu hobe bat egitea. Eta bidean gozatuz gero... askoz hobeto!



Mugak gainditzen dituen parte-hartzea



Helburua

Haurren parte-hartze aktiboa sustatzea, bai beren komunitatean bai testuinguru globalean, enpatia, pentsamendu kritikoa eta ekintzarako gaitasuna garatuz. Haien ekimenek eragin erreala izan dezaketela erakustea, bai ingurune hurbilean bai munduko beste tokietan.



Idea nagusiak

Haurren parte-hartzea, komunitate-ekintza, mundu mailako konexioa, enpatia eta elkartasuna, pentsamendu kritikoa, parte-hartzerako tresna digitalak.



Balaibideak

Internetarako sarbidea, jardueraren eranskinean proposatutako gazte liderren inguruko informazioa

bilatzeko. Hautatzeko plataforma digital bat (Google formularioa edo antzekoa). Papera, kartulinak, informatika-gela edo ordenagailu pertsonalak.



Garapena

Jarduera bilaketa-dinamika batekin hasten da. Talde bakoitzari gazte lider baten izena emango zaio, komunitatean edo munduan aldaketa bat bultzatu duen pertsona baten izena.

Haien eginkizuna da nor den, zer egin duen eta zer lideratzen duen ikertzea, internet erabiliz esplorazio-tresna gisa. Istorioa ezagutzen dutenean, klase osoari aurkeztuko diote: zein arazo landu duen, nola egin duen eta zer eragin izan duen.

Ondoren, beren inguruneaz hausnartuko dute, non eta nola ekarpen



positiboa egin dezaketen identifikatzeko. Eguneroko bizitza aztertuko dute: zer kezkatzen edo hunkitzen dituzten, zein egoeratan senti daitezkeen baliagarri. Adibidez: ikaskide batzuk bakarrik daude? Jolasgune edo elkarbanatzeko gune gehiago behar dira? Teknologia nola lagunduko luke euren ideiak biral bihurtzen?

Taldeka, gai bat aukeratuko dute eta beren ingurunea hobetzeko ekintza zehatz bat diseinatuko dute: eskolan bertan edo auzoan edo herrian.

Ekintzak anitzak izan daitezke: sareetan edo kirolean errespetua sustatzeko kanpaina bat, ikasle berriak integratzeko dinamika bat edo beste eskola batekin gutun eta bideo-trukea ezagutza trukatzeko.

Talde bakoitzak bere proposamena aurkeztuko du, eta eskola osorako bozketa digital sistema bat ezarriko da Google formulario baten bidez. Guztiek parte hartu ahal izango dute inspiragarri edo bideragarriena den ekimena hautatzeko.



Gehiago

Jarduerarekin jarraitzeko, "Neskak eta lidergoa: beren lurraldeak eraldatzen dituzten sei ahots" erreportajea irakur daiteke. Bertan, Kolonbiako sei neska-lideren benetako istorioak aurkezten dira, komunitetean hezkuntza, ingurumenaren babesa eta genero berdintasuna hobetzeko egiten duten lana azalduz.



Etxean

Familiei ere bozkatzeko formularioa bidaliko zaie, proposatutako ekimenak ezagutzeko eta hautaketan parte hartzeko.

Gomendatzen zaie familiarekin batera hausnartzea nola lagundu dezaketen komunitatearen onerako ekintzetan parte hartzen.



Mugak gainditzen dituen parte-hartzea: Gazte liderrak

Tatenda

13 urte zituela, Zimbabueko gazte honek ikasleen lidergoa hartu zuen, bere ikaskideekin batera eskola eta komunitatea hobetzeko lan eginez.

Autumn Peltier

Kanadako neska indigena bat da. Txikitatik defendatzen du pertsona guztiek edateko ur garbia izateko duten eskubidea. 13 urte zituela, munduko agintarien aurrean hitz egin zuen NBEn, inork ez dezan ur edangarririk gabe bizi.

"Las maleducadas" konpartsa

Kadizko haurren konpartsa bat, Espainia. Inauterien bidez, Falla antzokian Palestinako gatazkari buruzko emanaldi hunkigarri bat eskaini zuten. Gazan aldaketaren motor gisa hezkuntzaren alde egin zuten.

Melati Wijsen

Melati, Indonesiakoa, 12 urte zituela ohartu zen bere uhartea plastikozko poltsez beteta zegoela. Bere ahizparekin batera, gazte talde bat sortu zuen "aski da!" esateko. Haiei esker, gaur egun Balin ez da plastikozko poltsarik erabil daiteke. Hurrek ere planeta zaindu dezaketela erakutsi zuen.

Yuliana Regalado

Tumacón, Kolonbian, Yuliana lanean ari da bere komunitateko neskek gerraren eta ezkontza behartuaren artean aukeratu behar ez dezaten. Horretarako, hezkuntzan eta garapenean oinarritutako aukerak sustatzen ditu.

Mohammad Al Jounde

Siriatik ihes egin behar izan zuen gerragatik. Errefuxiatuen kanpaleku batean bizi zenean, hurrek ikasten jarraitu ahal izateko eskola bat sortzea erabaki zuen. 12 urte besterik ez zituen orduan. Gaur egun, hezkuntzarako eskubidearen alde borrokan jarraitzen du.

IES Sixto Marco eta IES Severo Ochoa ikaskeak

Elxeko ikasleak, Espainia. Europako Parlamentuko Eskola Enbaxadoreen III. Probintzia Topaketan parte hartu zuten. "Ekoizpen eta kontsumo arduratsua" izan zuten ardatz, eta iraunkortasunaren eta ingurumenaren babesaren inguruko osoko bilkura simulatu zuten.

Brianna Fruean

Brianna Fruean Samoa uharteetako ingurumenaren aldeko ekintzailea eta nesken eskubideen defendatzailea da. 11 urterekin hasi zen Pazifikoko eskualdean klima-aldaketaren aurkako ekimenak gidatzen. Río+20 Gailurrean eta Nazio Batuen Klima Aldaketari buruzko Konferentzian parte hartu du.



2Worlds magazine



Helburua

Bizitza digitalaren eta benetako bizitzaren arteko oreka lantzea esperientzia praktiko baten bidez. Gogoeta sustatzea konektatuta ematen dugun denborak eta pantailatik kanpo egindako jarduerak gure eguneroko bizitzan duten eraginaz.



Idea nagusiak

Oreka digitala, bizitza online vs. offline, ongizate digitala, teknologiaren eragina elkarbizitzan, denboraren erabileraren gaineko hausnarketa kritikoa, ingeles bidezko komunikazioa.



Balaibideak

Aldizkaria sortzeko tresna digitale-tarako sarbidea (blog bat, [Canva](#) plantilla, Google Docs edo beste [plataforma](#) erraz bat). [Paperezko](#) bertsioa editatzeko materiala (papera, kartulinak, post-it koloretsuak iruzki-

netarako). Haurrek sortutako inkestak edo erronkak. Ingelesa lantzeko hiztegiak edo itzultzaile-tresnak..



Garapena

Taldeka lan egingo dute, aldizkari bateko [erredakzio](#)-taldeak balira bezala. Berezitasun bat izango du: atal bakoitzak bizitza digitaleko eta bizitza errealean oinarritutako edukia izango du.

Bizitza digitala ataleko edukiak izango dira: interneten emandako denboraren inguruko gogoetak, aplikazioen erabilera, sare sozialen eragina eta teknologiak eragiten duen emozio-egoera. Inkestak egin ditzakete ikaskideen artean, astebeteko pantaila-denbora neurtu edo mugikor gutxiago erabiltzean ohiturak nola aldatzen diren aztertu.

Bizitza erreala ataleko edukiak izango dira: pantailarik gabe egin beharreko jarduerak, testu, marrazki



edo argazkiekin dokumentatuta. Erronkak izan daitezke "24 ordu mugikorrik gabe", "argazkirik atera gabe irten" edo "distrakziorik gabe elkarrizketa bat izatea". Familia elkarrizketak ere egin ditzakete, haien haurtzaroan pantailarik gabe nola bizi ziren jakiteko.

Talde bakoitzak artikulua, erreportajeak, komikiak edo ilustrazioak sortuko ditu, bi munduen arteko alde eta antzekotasunak islatuz. Eduki batzuk ingelesez idaztea derri-gorrezkoa edo gomendagarria izango da, aldizkariak hedapen zabalagoa izan dezan eta beste eskola batzuetan ere partekatu ahal izateko.

Aldizkaria bertsio digitalean eta inprimatuan argitaratuko da. Papezko bertsioa horma-irudi interaktibo batean jarriko da ikusgai, post-it bidezko iruzkinak egiteko aukera emanez eta bititza errealeko elkarrizketa sustatuz.



Gehiago

Gaiari buruz gehiago jakiteko, ongizate digitalaren eta pantailaren erabilerak loaren eta kontzentrazioaren gainean duen eraginari buruz ikertu daiteke.

Nagusiagoek "[Sare sozialen dilema](#)" dokumentala ikus dezakete (Netflix-en eskuragarri), eta hausnartu plataformen diseinuak nola eragiten duengure arreta eta horren erabileran ditugun erabakiak nola kontzienteago bihurtu.



Etxean

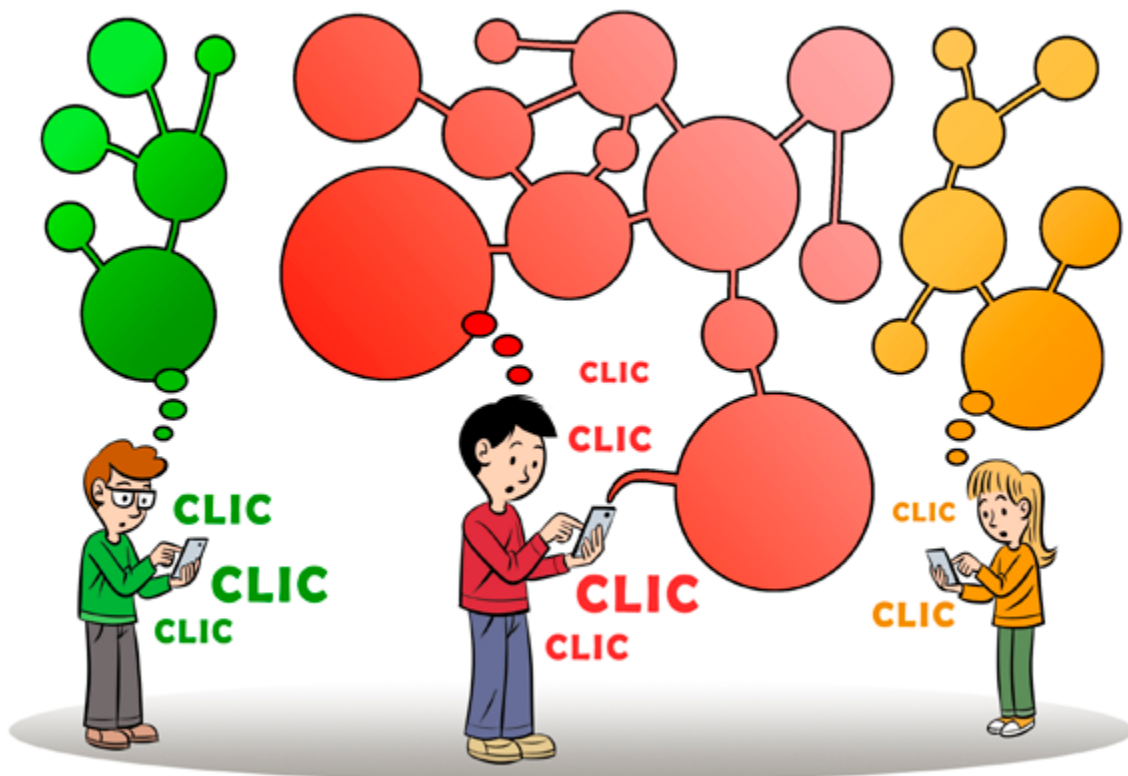
Familiarekin batera aldizkaria sortzeko prozesuaz hitz egingo dute, eta etxeko [pantailen](#) erabilera nola kudeatzen duten aztertuko dute.

Praktika gisa, afaria mugikorrik gabe egiteko edo dispositiborik gabe irteera bat antolatzekeo esperimenduak egin ditzakete.

Gehigarri gisa, albiste labur bat idazten saia daitezke ingelesez, interesatzen zaien eguneroko gai bati buruz.



Algoritmoaren eskuetan



Helburua

Haurrek esperimentazio praktiko baten bidez ulertzea algoritmoek jasotzen duten informazioan duten eragina. Hausnartzea nola gure bilaketek, klikek eta gustuek baldintzatzen duten interneten ikusten duguna eta nola atera gaitzkeen gure burbuila digitaletik.



Idea nagusiak

Pentsamendu kritikoa, informazio-burbuila, algoritmoen eragina, sinboloen interpretazioa, ikuspegi-aniztasuna.



Balaibideak

Gaiekin lotutako sinboloak dituzten gutun-azalak edo txartelak (kirola eta abentura, ekologia, bideojokoak, magia eta fantasia). Talde bakoitzak bere ondorioak idazteko arbela edo paper handi bat.



Garapena

Taldeka banatuko dira (lau talde), eta talde bakoitzari sinbolo misterioitsu

batzuk emango zaizkio. Sinbolo horiek webgune edo sare sozial bateko edukia ordezkatzeko dute, ustez talde guztiek webgune bera ikusten dutelarik.

Ez dakite beste taldeek oso sinbolo ezberdinak jaso dituztela eta ez dute elkarrekin informazioa partekatu behar. Sinboloak begiratu eta webgunea zertaz doan asmatzen saiatuko dira, soilik ikusten dutena erabiliz.

Adibideak:

- 1. taldea: Kirola eta abentura – pelotak, bizikletak, mendiak, garaikurrak.
- 2. taldea: Ekologia eta iraunkortasuna – zuhaitzak, ur-tantak, eguzki-panelak, birziklapena.
- 3. taldea: Bideojokoak eta teknologia – kontsolak, aginteak, avatar-ak, pantailak.



- 4. taldea: *Magia eta fantasia* – makilak, izarrak, dragoiak, liburu zaharrak.

Talde bakoitzak bere istorioa sortuko du jaso dituen sinboloen arabera: uste dutena webgune horren gainean. Ondoren, klaseari aurkeztuko diote. Sorpresa: istorioak ez datoz bat.

Hemen azaltzen da trikimailua: talde bakoitzak informazio zati bat soilik jaso du, sareko algoritmoek egiten duten bezala. Gogoeta egingo da nola plataforma digitalek gure interesetan oinarrituta informazio jakin bat soilik erakusten diguten eta horrek nola eragiten duen errealitatea ulertzeko dugun moduan.

Hausnarketarako galderak:

- Eduki mota hau soilik ikusiko bagenu beti, nola aldatuko litza-teke gure pentsatzeko modua?
- Zer gertatzen da pertsona desberdinek gai berdinen inguruko albiste guztiz ezberdinak ikusten dituztenean?
- Nola atera gaitzke gure burbuila digitaletik eta beste ikuspegi batzuk ezagutu?



Gehiago

[Google Feud](#) jokoan jolastu daitezke, non Googleren bilaketak nola osatzen diren asmatzen saiatzen diren.

Horrela, algoritmoek edukia nola iradokitzen duten ulertuko dute. [IS4K \(Internet Segura for Kids\)](#) plataformako bideoak ere ikus ditzakete, adinari egokitutako hizkeraz algoritmoen eragina azaltzen dutenak.



Etxean

Bere sare sozialetan edo YouTube-n agertzen zaien edukia aztertuko dute, eta familiak edo lagunek gauza bera ikusten duten konparatuko dute.

Honako hauei erreparatzea proposatzen zaie:

- Iragarkiak: zer motatakoak dira?
- Etxean norbaitek zerbait bilatu duelako agertzen al dira?
- Zergatik uste dute plataforma horiek dakitela zer interesatzen zaien?



Erabaki handia: azken podcasta



Helburua

Gizartean duten eginkizunari buruz hausnartzeko eta jarduteko une batera iristea, 3. blokean ikasitakoa integratuz. Pentsamendu kritikoa, sormena eta komunitatearekiko zein munduarekiko konpromisoa sustatzea, azken dinamika baten bidez aldaketaren parte sentiaraziz.



Idea nagusiak

Konpromiso soziala, inpaktu pertsonala, erabakiak hartzea, pentsamendu kritikoa, parte-hartze aktiboa.



Balaibideak

Tamaina handiko kartulinarak edo hiru zatitan banatutako arbel bat (digitala, komunitatea, globala). Ebazteko dilemak dituzten gutunak (42. orrialdea). Aukeran, erabakiak dokumentatzeko eta ikastetxeko komunitatearekin partekatze tresna digitaletarako sarbidea.



Garapena

Galdera erronkailea aurkeztuko zaio klaseari: "Munduan gauza bat aldatu behar bazenu, zein izango litzateke eta zer egingo zenuke hori lortzeko?".

Erantzun batera iristeko, ikasgelan hiru erabaki-gune handi sortuko dira:

1. Mundu digitala: Nola hobetu dezakegu interneteko bizikidetza? Nola saihestu ziberjazarpena? Nola zabaldu ideia onak sareetan?
2. Gure komunitatea: Nola bihurtu gure eskola edo auzoa atseginago, seguruago eta inklusiiboago? Nola lagundu gure inguruko behar duten pertsonen?
3. Mundu globala: Nola jardun dezakegu ingurumenaren, giza eskubideen edo berdintasunaren alde gure errealitatetik?



Ikasle bakoitzak gutun bat jasoko du, hiru arlo horietako bati lotutako dilema batekin. Hori aztertu, taldean eztabaidatu eta arazoari irtenbide zehatz bat proposatu beharko du. Hurrengo orrialdeko adibideak erabil daitezke.

Azkenik, parte-hartzaile bakoitzak gehienez minutu bateko [audio bat grabatuko](#) du bere erabakia edo irtenbidea azaltzeko. Audioak gaika antolatu eta ikastetxeko komunitatearekin partekatu ahal izango den podcast batean bilduko dira.



Gehiago

Hausnartu dezakete nola hartzen diren erabaki garrantzitsuak hainbat esparrutan: kirol taldeetan, politikan, zientzian edo komunitate-proiektuetan. Imajinatu entrenatzaile bat titularrak hautatzen, estrategia bat erabakiz; edo zientzialari bat esperimendu bat edo beste bat aukeratzeko, hipotesi bat edo beste, eta horrek arrakasta edo porrota eragitea... edo gaixotasun baten sendabidea ekartzea.

National Geographic-eko [“13 inventos que cambiaron la historia”](#) artikuluan gizateriaren bilakaeran eragin handia izan duten hamahiru asmakizun ezagutuko dituzte.



Etxean

Parte-hartzaile bakoitzak bere dilema etxera eramango du familian komentatzeko, eta aste bat geroago bere proposamena bueltatzeko.



Amaierako podcasta: dilemak

Lagun batek albiste harrigarri bat partekatu du WhatsApp talde batean, baina ez dakizu benetakoa den ala ez. Zer egingo zenuke?	Ezezagun batek mezu bat bidali dizu sare sozialetan. Nola erantzungo diozu?	Norbaitek zure gelan beste ikasleen argazkiak partekatzen ditu baimenik gabe. Nola jokatu zenezake?
Zuri ezaguna den norbaiten aurkako iruzkin iraingarria ikusten duzu interneten. Esku hartuko zenuke? Zergatik?	Beti YouTube edo TikTok-en antzeko bideo motak agertzen zaizkizu. Zergatik uste duzu gertatzen dela?	Zuk edo beste batek gezurrezko zurrumurru bat argitaratu du ikaskide bati buruz. Nola joka zenezake egoera horretan?
Zure lagunik onenak bere pasahitza partekatu nahi du zurekin bere kontua "babesteko". Zer esango zenioke?	Erronka biral arriskutsu bat iritsi zaizu, eta jende askok parte hartzen ari da. Zuk parte hartuko zenuke?	Mezu elektronikoa bat jasotzen duzu sari zoragarri bat irabazi duzula esanez. Zer egingo duzu?
Zure neba txikiak zure tableta erabili du eta iragarki arraroak agertzen hasi zaizkio. Nola saihestu zenezake? Zer egiten duzu?	Ikaskide bat beti egoten da bakarrik jolastokian, eta inork ez du dirudienek konturatzen. Nola lagundu zenezake?	Zure auzoan zabor asko dago lurrian. Zer ekintza txiki egin zenezake hori aldatzeko?
Zure gelan beti ikasle berdinek hitz egiten dute, eta beste batzuk ia inoiz ez. Nola lagundu dezakezu denek entzunak sentitzeko?	Ikaskide batzuek jantokian janari asko botatzen dutela ohartzen zara. Nola saihestu genezake janari xahuketa hori?	Eskolako ikaskide berri batek ez du ondo hitz egiten hizkuntza eta integratzeko zailtasunak ditu. Nola lagundu zenezake?
Zure gelako taldean beti kirol jarduerak antolatzen dira, baina ez dira denek eroso sentitzen. Nola sartu genezake aukera gehiago?	Haurrentzako parkean, handiagoek ez diete uzten txikiei jolasten. Zer egingo zenuke?	Eskolako liburutegian haur liburu berririk ia ez dago. Nola hobetu genezake egoera?
Ikaskide batzuek argiak piztuta uzten dituzte eta papera xahutzen dute. Nola egin genezake eskola jasangarriagoa?	Zure auzoko pertsona nagusi batzuk bakarrik bizi dira. Zer ekintza egin genezake lagunduta senti daitezen?	Berri batean entzun duzu ur eskasia dagoela munduko toki askotan. Nola zaindu genezake ura gure eguneroko bizitzan?
Supermerkatuan plastikozko ontzi gehiegi dituzten produktuak ikusten dituzu. Nola murriztu genezake gure plastikozko erabilera?	Munduko pertsona askok ez dute hezkuntzarako sarbiderik. Nola lagundu genezake gure ekarpen txikia eginez?	Arropa marka batzuek ez dituzte langileen eskubideak errespetatzen. Nola har ditzakegu kontsumo-aukera arduratsuagoak?
Badakizu animalia batzuk desagertzeko arriskuan daudela. Zer ekintza txiki egin zenezake biodibertsitateari laguntzeko?	Pertsona batzuk ezin dira gosalduta eskolara joan aurretik. Zer ekimen babestu genezake laguntzeko?	Sare sozialetan klima-alaketari buruzko kanpaina asko daude, baina batzuk puztuta edo faltsuak dirudite. Nola jakin zeintzuk diren benetakoak?
Munduko haur batzuk lan egin behar dute ikasi orde. Nola eman genezake arazo horri ikusgarritasuna?	Bakearen eta berdintasunaren aldeko ekitaldi global bat ospatzen da. Zer mezu partekatu nahiko zenuke?	Herrialde askotan arazoak daude edateko ur garbiaren sarbidean. Nola gehiago informatu eta lagundu genezake gure errealitateak?



Diputatu egun batez: harmonian elkarbizi gaitezen



Zer da Diputatu Egun Batez?

Urtez urte, hezkuntza-programa hau zuzeneko partaidetza-jarduera bihurtzen da Espainiako autonomia-erkidegoetako parlamentuetan, haien babesarekin egiten den Diputatu egun batez jardunaldiari esker.

Proiektu hau lantzen ari bazara eta Bizikidetzabalioajorratzen ari bazarete, oso interesgarria izango zaizue jarduera hau ikasleekin egitea. Helburua da, gehienez ere, orri erdiko txosten bat prestatzea, ikasgelan balio baten inguruan landu eta hausnartu duzuen beste ikastetxe partehartzaileekin konpartitzeko. Horrez gain, ikasleekin konpromiso batzuk prestatzeko eskatzen dizuegu, guztiok hoberaegiteko ikasleek zer proposatzen duten jasoz.

Autonomia-erkidego bakoitzean **pro-bintzia bakoitzeko ikastetxe batek** hartuko du parte, eta ikastetxe horrek hemizikloan dagoen aulki kopuruaren arabera ikasle kopurua eraman dezake parlamentura. Oholtzara igota, ikastetxe bakoitzeko bozeramaileak

prestatutako idatzia eta konpromisoak azalduko ditu, eta guztiek irakurri ostean, hurrek bozketa egingo dute gustukoena auke-ratzeko. Botoak zenbatuta, emaitzak aurkeztuko dira.

Egun batez diputatu izatea partaidetza-esperientzia aberatsa da. Zuek bezala ikasturtean zehar balio bat lantzen aritu diren beste ikastetxe batzuetako ikasleekin egun bat partekatzeak aukera emango dizue.

Informazio gehiago nahi baduzue edo izena eman nahi baduzue, bidali [mezu elektronikoa](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es) bat (amelialopez@aldeasinfantiles.es) programaren koordinaziora. Bestela, deitu etengabeko aholkularitza telefonora.



**Etengabeko
aholkularitza
telefonoa
670 696 588**



Nola prestatu gure probintziako ordezkari izateko?



HELBURUA

Debatea, parte-hartze aktiboa, balioen gaineko hausnarketa, ideien ahozko eta idatzizko azalpena sustatzea, erabakitze eta konpromisoak maila indibidual eta kolektiboan hartzeko gaitasuna sustatzea.

Hona hemen jarduera honen aurkezpena bideo formatuan.



PARTE HARTZEKO ESKAERA

Diputatu Egun Batez jardunaldian parte hartu nahi baduzue, [helbide honetan \(amelialopez@aldeasinfantiles.es\)](mailto:amelialopez@aldeasinfantiles.es) egin dezakezue eskaera datu hauek jarritz: ikastetxearen izena, herria eta probintzia, irakasle arduraduna, telefono finkoa eta mugi-korra eta harremanetarako helbide elektronikoa. Une horretan itxaron-zerrenda batean sartuko zarete.

Lehentasuna ematen diegu ekitaldian inoiz parte hartu ez duten ikastetxeei, beraz, aurretik parte hartu baduzue, posible da itxaron-zerrendan geratzea.



Eskaera egiten duzuenean litekeena da oraindik ez jakitea noiz egingo den ekitaldia zuen erkidegoan; dena dela, guk jakin bezain laster jakinaraziko dizuegu.



HITZALDIA PRESTATZEA

Parte hartzeko eskaera onartua izanaren baieztapena jaso baduzue, zorionak! Zuen ikasleak Diputatu egun batez ekitaldian egongo dira!

Orain lanari ekin behar diozue. Ekitaldiaren egunean irakurtzeko hitzaldia prestatu, eta bozeramailea eta konpromiso batzuk aukeratu behar dituzue.

Hitzaldiaren gaia ikasturte honetako balioari buruzkoa da: bizikidetza, bai mundu errealean bai digitalean.

Programako jarduera batzuk lantzea gomendatzen dizuegu, ikastaroaren balioarekin ohitzeko. Balio horri buruz hitz egin dezakezue, edo teknologien eta pantailen erabilera orekatua praktikan jartzean izan duzuen esperientziari buruz.





Txostenean bertso-lerro batzuk txerta daitezke, edo balioaren esanahia adierazten duen fikziozko istorioren bat, edo audientziarengana iristeko bururatzen zaizuen beste edozer.

Testuak ezin du orri erdi baino luzeagoa izan, garrantzitsua delako irakurterraza izatea eta ekitaldiari arintasuna ematea.

Probintzia bakarreko erkidegoen kasuan (Nafarroa) ikastetxeek bi idatzi aurkeztu behar dituzte baten ordeztu, eta hautatuak zaren momentuan esango zaizue.

Zuetariko askok testua modu kolektiboan egiten duzue, ikasleen ekarpen guztiekin bateratze-lana eginda. Beste batzuek nahiago duzue idatzien lehiaketa bat antolatu eta denen artean erakargarriena aukeratu. Zuen esku dago nola egin.

lazko ikasturtean egindako [hitzaldien adibide batzuk dituzue ikusgai hemen](#), online bertsioan.



BOZERAMAILEA HAUTATZEA

Bozeramaile bat aukeratuko da, eta hark irakurriko ditu hitzaldia eta konpromisoak. Probintzia bakarreko erkidegoen kasuan, ikastetxeek bi hitzaldi eta bi bozeramaile eramango dituzte, bat hitzaldi bakoitzeko.

Zenbait kasutan, bozeramailea aukeratutako idazlanaren egilea izango da; beste batzuetan, ikaskideek edo irakasle-taldeak aukeratutako ordezkari bat izango da. Bozeramailea nola hautatu ere zuen esku dago.



DIPUTATU EGUN BATEZ EKITALDIAREN LOGISTIKA

Ikastetxeak beren kabuz joaten dira beren komunitateko Legebiltzarrera haurrentzako osoko batzar batean parte hartzeko. Bertan, ikastetxe bakoitzak bere hitzaldiak irakurri eta bere konpromisoak hautestontzi batean bozkatzen ditu.



KONPROMISOAK ERABAKITZEA

Txostenaren konklusio gisa, ikastetxe bakoitzak hainbat konpromiso aurkeztuko ditu. Konpromisoen kopurua aldatu egiten da autonomia-erkidego bakoitzean. Konpromiso horiek ahalik eta praktikoak eta zehatzak izan behar dute, haurrentzat eskuragarriak. Hau da, haiek ulertu, aukeratu, bozkatu, konpromisoa hartu eta bete ahal izatea.

Zuen txostena eta konpromisoak jasotzen ditugunean, guk zainduko dugu erkidego berean ahalik eta errepikapen gutxien gertatzea. Hori dela eta, gerta liteke, halako kasu batean, zuen proposamena zertxobait moldatzeko eskatzea.



GARRAIOA

Zuen ohiko autobus konpainiarekin harremanetan jarri beharko duzue.



IRUDI-BAIMENAK

Beste puntu garrantzitsu bat **parte hartzen duten haurren irudia erabiltzeko baimena** kudeatzea da; izan ere, ekitaldian argazkiak edo bideoak egingo dira, komunikabideak joan daitezke edota *streaming* bidez eman daiteke. Atal hau oso garrantzitsua da pribatutasunerako eskubidea bermatzeko.

Legebiltzar bakoitzak bere xedapenak ditu, eta, batzuetan, bere baimen-ereduak eta eskakizunak. Kasu bakoitzean zer egin behar den jakinaraziko dizuegu.



Etxean

Familiak gonbidatu ditzakezue beste ikastetxe batzuek [legebiltzar autonomiko ezberdinetan](#) izan dituzten esperientziak ikus ditzaten.



Pantaila Gutxiagorekin Bizitzeko Astea



Zer da Pantaila Gutxiagorekin Bizitzeko Astea?

Erronka bat aurkezten dizuegu ikasturte honetarako, erabat borondatezkoa baina oso interesgarria: Pantaila Gutxiagorekin Bizitzeko Aste bat pasatzea.

Ziur familia batzuk asko poztuko direla, hain teknologikoa ez den hezkuntza eskatzen dutelako, baina beste batzuk ez dira hainbeste poztuko, badakitelako euren eguneroko bizitzan zenbaterainoko menpekotasuna duten.

Idea hau nazioartean dagoeneko egindako esperientzietan oinarritzen da, hala nola [Screenfree week](#) mugimenduan edo [Power off and play](#) proiektuetan, baita nazio mailako beste [ekimen](#) batzuetan ere, hala nola [Kietoparao](#) edo [Empantallados](#) ekimenetan, Madrilgo Erkidegoko [Pantailarik Gabeko Ikastetxeetan](#), [Balear Uharte-etako](#) Pantailarik Gabeko Astea edo 0-3 urte bitarteko haurrei zuzendutak [Despantállame](#) proiektuan, baita [nera-beentzako](#) antzeko beste erronka batzuetan ere.

Aurreko hiru blokeetan proposatutako prebentzio-jarduerak ezartzera mu-

gatu zaitezke, edo urrats bat harago joan, eta zuen gela, ikasturtea, zikloa edo institutua mobilizatu, proposamen ausartago honetan parte hartzeko. Astebete pasatuko dugu gutxiago konektatuta, teknologiarekiko harremanaren alde positiboena biziz, eskolan eta etxean?

Animatu familiak erronka honetan parte hartzera eta pantailekiko dugun menpekotasuna zenbatekoa den baloratzera. Jarraian ideia batzuk emango dizkizuegu, zenbateraino eragiten digun baloratu dezauden, eta familiek egun horiek beren loturak indartzeko ahalik eta gehien aprobeitxatu ditzaten, gaizki pasatu gabe, eta, ahal den neurrian, familian teknologiatik askatzeaz gozatuz.

Eskolan eta, familientzat, eskolatik kanpo ere, arratsalde eta asteburuetan, igarotzen dugun denboraz ari gara. Horrek ez du esan nahi gurasoek beren lan-ordutegian teknologia erabiltzeari utziko diotenik, baina erabilera murriztu dezakete, beren kontzentrazioan eraginik duen egiaztatzeak, eta bide batez, beren seme-alabei elkartasuna adierazteko.



Nola prestatu Pantaila Gutxiagorekin Bizitzeko Astea?



Helburua

Eguneroko bizitzan teknologia erabiltzeari buruz hausnartzea, ikasleekin eta eskola-komunitatearekin lotura pertsonalak indartzea, jarduera osasungarriak sustatzea eta metodologia baliagarriak eta esanguratsuak aurkitzea.



PARTE HARTZERA ANIMATU

Guk proposatutako pantaila gutxiagorekin bizitzeko astean parte hartzea interesatzen bazaizue, adostu besterik ez duzue egin behar ea jarduera ikastetxe osoak egingo duen ala ziklo, ikasturte edo gela batek bakarrik.

Ondoren, gelan azal dezakezue, eta ikastetxeko zuzendaritzatik, ziklo-koordinaziotik edo tutoreak zuzenean sinatuta, [aurkezpen-gutun bat](#) bidali (eredua .doc formatuan editatu daiteke).



FAMILIENTZAKO ESKULIBURUA BANATU

Esperientzia familiarraren antolaketa errazteko, ideiaz beteriko Gida bat sortu dugu, eta bidali diogu AMPAri ere (posta elektronikoa badugu), Pantaila gutxiagorekin bizitzeko aste honetarako.



Jarduerak nola planifikatu zehaztetik hasi eta autoan edo itxarongelan ematen diren uneetarako proposamenetarako. Eguzkitsu nahiz euritsu diren egunetarako.

Aurreko astean [esteka](#) edo pdf-a zuen komunikazio-plataformen bidez zabaltzea gomendatzen dizuegu, denek eskura izan dezaten eta esperientziari ahalik eta modu onean hel diezaioten.



IKASTETXEAN PANTAILARIK GABE LAN EGIN

Adibidea emateko, Pantaila gutxiagorekin bizitzeko Astean zehar, ikastetxeak ere bat egingo du eskolateremuko gailu teknologikoen erabilera murriztu eta modu arduratsuan hautatzeko ekimenarekin. Horrek ez du esan nahi ezinbestekoa denean telefonoak edo ordenagailuak erabiltzeari utziko diozuenik, baina erabilera mugatzeak erakutsiko di-



zue nola gauden teknologiaren mende gero eta gehiago esparru guztietan.

Metodologia analogikoen onena bilatzea eta arbel digitalak, proiektoreak eta ordenagailu pertsonalak alde batera uztea da asmoa, ikasleen interakzio eta parte-hartze aktibo handiagoa lortzeko.

Aire zabaleko jarduerak, kirol-ekitaldiak, talde-lana eta gizarte-trebetasunen garapena sustatzen duten txangoak eta jolasak egin ditzakezue.

Gainera, eztabaida eta ahozko adierazpena indartzeko une aproposa da, ikasleei beren ideiak adierazteko eta elkarriketaren edo abestearen bidez ikasteko aukera emanez.

Gehitu hezkuntza plastikoko jarduerak ere, ikasleek beren sormena eskulanekin eta proiektu artistikoekin garatu ahal izateko.

Sustatu paperezko liburuen irakurketa eta erabilera. Bestetik, irudimena eta literaturarekiko zaletasuna sustatzeko, egin talde-dinamikak, ikastetxeko edo auzoko liburutegira bisitak, talde-irakurketak ozen, eta ipuin-kontalarien saioak.

Beste ideiaren bat?

- Eguneroko bizitzarako brikolaje, sukaldaritza eta joskintza tailerrak.
- Patioko horma-irudi batean graffiti bat margotzea.
- Eskola-baratzea landatzea.
- Adituen bisita-aste bat eta hitzaldi interesgarriak prestatzea.
- Haurrentzako Joko Olinpikoak antolatzea.
- Kausa solidario batengatik erakusketa artistiko bat edo azoka bat prestatzea.

Gogoratu gakoa jarrera positiboa izatea, eta erronka hori hezkuntza-prozesua modu esanguratsuan aberastu dezaketenez irakaskuntza-metodoak bilatzeko aukera gisa ikustea dela.



GEHIAGO

Pantaila gutxiagorekin bizitzeko Astea hasi aurretik, [“The Sound of Silence. Slaves of Technology”](#) bideoa ikusiko dute gelan, pantailen bidez gertatzen den horretan soilik kontzentratuta dagoen gizarte bati zer gerta dakioken edo zer gertatzen ari zaion, oso ondo erakusten duena.



EKINTZA EBALUATU

Amaitzean, gogoeta egiteko eta esperientzia baloratzeko unea da:

Geletan, ikasleei zer moduz sentitu diren galdetuko zaie. Zaila izan da? Aspertu egin dira? Zer kostatu zaie gehien? Familiek bat egin dute?

Irakasleei, klaustroari edo zikloari dagokienez, honako galdera hauek egin ditzakezue: haurrengan aldaketak nabaritu zenituzten? Urduriago edo lasaiago zeuden? Familien kexak edo iradokizunak jaso zenituzten?

MESEDEZ, BETE HEMEN IKASTETXEEN GALDETEGIAK

MESEDEZ, ESKATU ZUEN FAMILIEI HEMEN ERANTZUTEKO



Atxiki
zure balioei

BALIOETAN HEZTEKO
PROGRAMA
HAUR ETA LEHEN HEZKUNTZA
2025-2026 IKASTURTEA

Bizikidetza

Besteekin konektatuz, sarean eta sareaz kanpo



ALDEAS
INFANTILES SOS

Aldeas Infantiles SOS
contribuye con este programa
a conseguir el objetivos nº 4:

