

2022/2023 ikasturtea

**NERABEZAROAN ELIKADURA-JOKABIDEAREN
NAHASMENDUAK PREBENITZEKO, 9-12 URTE ARTEKO
HAURREI BIDERATUTAKO OSASUN-HEZKUNTZA PROGRAMA**

Olatz Razquin Iregi

LABURPENA

Sarrera: Elikadura-nahasmenduak pertsonen nutrizioan, hazkuntzan eta garapenean ondorio kaltegarriak eragiten dituzten gaixotasun mental larriak dira. Nahaste hauek pazienteen arlo fisiko, psikiko eta sozialak erasaten dituzte. Azken urteetan, elikadura-jokabidearen nahasmenduen kasuak igo eta mundu mailako arazo bat bilakatu dira, intzidentzia-tasa handiena 12-18 urte bitartean kokatuz.

Helburua: Nerabezaroan elikadura nahasmendurik paira ez dezaten, 9 eta 12 urte arteko haurrei, hots, lehen hezkuntzako (LH) 5. eta 6. mailako haurrei, bideratutako prebentziozko Osasun-Hezkuntza Programa bat diseinatzea da.

Metodologia: Proiektua garatzeko, bilaketa bibliografiko bat burutu da zenbait metabilatzaile, datu base, liburu eta web-orritan. Bilaketa hau programaren PIO galderari erantzunez, eta barneratze eta kanporatze irizpideak jarraituta egin da. Hura garatu ahal izateko, zenbait DeCS, MeSH, hitz-gako eta terminologia libre erabili dira.

Plangintza: Xede-taldeak dituen jarrera, ezagutzak, gaitasunak eta itxaropenak balioztatutako 5 galdetegiren bitartez identifikatuko dira, landu beharreko gai-multzo bakoitzeko bat (arloan fisiko, elikadura-ohituren garrantzia, arlo psikologikoa, arlo soziala eta aurre egiteko baliabideak). Horretaz gain, elikadura-nahasmenduen nondik-norakoak azaltzen dituen ikasgai bat ere izango da. Gai bakoitza helburu pedagogiko nagusi batean oinarrituta dago eta, haietako bakoitza saio desberdin batean landuko da, guztira sei saio izango direlarik. Metodologia pedagogikoari dagokionez, programa hau partaideen parte-hartze aktiboan oinarritzen da, haurra prozesu osoaren erdigunea izanik. Ebaluazioa hiru zatitan banatuko da: proiektuaren prozeduren, emaitzen eta egitura eta baliabideen ebaluaketan, hain zuzen ere.

Ekarpen pertsonala: Nerabeei zuzendutako interbentzio asko badaude ere, nerabezaro aurreko haurrentzat bideratutako prebentziozko osasun-hezkuntza proiektu gutxi daude, eta nahasmenduen kasu gorakadak halakoen beharra argi uzten dute. Honetan, eskola erizainek, talde multidisziplinarrarekin batera, hezitzaile rol oso garrantzitsua dute.

Hitz-gakoak: elikadura-jokabidearen nahasmenduen prebentzioa, 9-12 urte arteko haurrak, osasun-hezkuntza programa.

AURKIBIDEA

1. SARRERA	1
1.1. Elikadura nahasmenduak	1
1.1.1. Definizioa	1
1.1.2. Elikadura nahasmendu motak.....	1
1.1.3. Arrisku-faktoreak eta faktore-babesleak	2
1.2. LH 5 eta LH6n elikadura nahasmenduak prebenitzeko osasun-hezkuntza proiektuaren justifikazioa.....	4
1.2.1. Elikadura nahasmenduen tamaina	4
1.2.2. Elikadura nahasmenduen garrantzia.....	5
1.2.3. Elikadura nahasmenduen urrakortasuna	6
1.2.4. Elikadura nahasmenduen kostua	7
2. HELBURUAK	8
2.1. Helburu nagusia	8
2.2. Bigarren mailakoak	8
3. METODOLOGIA	9
4. PLANGINTZA	11
4.1. Xede-taldea eta beronen aukeraketaren justifikazioa	11
4.2. Xede-taldearen ezagutzen, jarreraren, gaitasunen eta itzaropenen identifikazioa	12
4.3. Xede-taldeak lortu beharreko helburu pedagogikoak	12
4.3.1. Helburu pedagogiko nagusia	12
4.3.2. Bigarren mailako helburu pedagogikoak.....	13
4.4. Jardueraren programazioa: saioen antolaketa eta landuko diren hezkuntza- edukiak.....	14
4.4.1. Lehenengo saioa	16
4.4.2. Bigarren saioa.....	22
4.4.3. Hirugarren saioa	26
4.4.4. Laugarren saioa	32
4.4.5. Bosgarren saioa	36
4.4.6. Seigarren saioa	40
4.5. Ebaluazioaren plangintza	45
4.5.1. Proiektuaren emaitzen ebaluazioa	45
4.5.2. Proiektuaren prozeduren ebaluazioa	46

4.5.3. Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa	47
4.5.4. Osasun-hezkuntza osotasunean ebaluatzeko	47
5. EKARPEN PERTSONALA	48
6. BIBLIOGRAFIA	50
7. ERANSKINAK	57
1. eranskina: Bilaketa estrategia	57
2. eranskina: “ChEAT” eskalaren dinamikako diana	60
3. eranskina: “ChEAT” eskalaren egokitzapena	61
4. eranskina: “Body Shape” galdetegiaren moldaketa	62
5. eranskina: “CAG galdetegi” egokituta	63
6. eranskina: Aurpegidun orrietako irudiak	64
7. eranskina: “Rosenberg” eskalaren moldaera	65
8. eranskina: “Elikagaien Maiztasun Galdetegi”-ko elikagaien irudiak	66
9. eranskina: Ezagutza-bingoko bingo-kartoia	67
10. eranskina: Pisten mapa kontzeptuala	68
11. eranskina: Elikadura nahasmenduen sarrera laburtzen duen infografia	69
12. eranskina: Sarreran azaldutakoaren inguruko “kahoot”-a	70
13. eranskina: Argazkietan ateratzeko baimen eskaera-orria	71
14. eranskina: Nerabezaroan ematen diren aldaketen inguruko teoria	72
15. eranskina: Nerabezaroko aldaketak laburtzen dituen argazkia	73
16. eranskina: Gurutzegramak	74
17. eranskina: Gurutzegramaren erantzunak	75
18. eranskina: Gorputz-irudien argazkiak	76
19. eranskina: Giza-girlandaren adibidea	77
20. eranskina: Txokoen kartelak	78
21. eranskina: Elikagaien irudiak	80
22. eranskina: Platera	86
23. eranskina: Supermerkatuak	87
24. eranskina: Harvard-en platera	97
25. eranskina: Harvard-en plateraren inguruko “kahoot”-a	98
26. eranskina: Hutsuneak betez	99
27. eranskina: “Gure Kaiola”-ren letra	100
28. eranskina: “Gure Kaiola” letraren banaketa	101
29. eranskina: “Gure Kaiola” abestiaren analisisa	102

30. eranskina: Ipuina: “Karla eta Betaurreko Magikoak”	103
31. eranskina: Ipuinaren galderak	105
32. eranskina: Betaurreko magikoen txantiloak	106
33. eranskina: Semaforoko txartelak.....	107
34. eranskina: Just dance-ko “Nire gorputza da” dantza eta abestiaren letra	108
35. eranskina: Erlaxazio ariketa	109
36. eranskina: Hitzezko hodeia	112
37. eranskina: Hurrek helburuak lortu dituzten ebaluatzeko hezitzaileen ebaluazio errubrika	113
38. eranskina: Hurrek helburuak lortu dituzten ebaluatzeko hezitzaileen ebaluazio taula.....	116
39. eranskina: Hezitzaileen proiektuaren prozeduren ebaluazio taula.....	118
40. eranskina: Haurren proiektuaren prozeduren ebaluazio taula.....	119
41. eranskina: Hezitzaileen proiektuaren egitura eta baliabideen ebaluazio taula...	120
42. eranskina: Haurren proiektuaren egitura eta baliabideen ebaluazio taula	121
43. eranskina: Hurrek proiektua osotasunean ebaluatzeko taula	122
44. eranskina: Hezitzaileek proiektua osotasunean ebaluatzeko taula.....	123

TAULEN AURKIBIDEA

1. Taula: PIO egitura erabiliz hautatuko DeCS, MeSH, hitz-gako eta terminologia librea.....	9
2. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuaren kronograma.....	15
3. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko lehenengo saioaren azalpena.....	16
4. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko bigarren saioaren azalpena.....	22
5. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko hirugarren saioaren azalpena.....	26
6. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko laugarren saioaren azalpena.....	32
7. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko bosgarren saioaren azalpena.....	36
8. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko seigarren saioaren azalpena.....	40

LABURDUREN ZERRENDA

1. LH: Lehen Hezkuntza
2. DeCS: Descriptores de Ciencias de la Salud
3. MeSH: Medical Subjects Headings
4. DSM-5: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition
5. COVID-19: Coronavirus Disease 2019
6. ADANER: Asociación en defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia
7. AETCA: Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria
8. FEACAB: Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia
9. ACABE: Asociación Contra Anorexia y Bulimia
10. BVS: Biblioteca Virtual de la Salud
11. MSD: Merck Sharp & Dohme
12. TCA: Trastorno de Conducta Alimentaria
13. SEMG: Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia
14. DBH: Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza
15. ChEAT: Children's Eating Attitudes Test
16. CAG: Cuestionario de Autoconcepto de Garley
17. STRIPED: Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders
18. AED: Academy for Eating Disorders
19. NAN: Nortasun-Agiri Nazionala

1. SARRERA

1.1. Elikadura nahasmenduak

1.1.1. Definizioa

Elikadura nahasmenduak elikadura jokabideekin zerikusia duten gaixotasun multzoa dira. Nahasmendu horiek pairatzen dituzten pertsonak jaten dutenarekin eta haien gorputz-irudi eta pisuarekin hainbesteko obsesioa dute non haien elikadura-patroietan, eguneroko ahorakinetan eta gorputzak elikagai horiek xurgatzeko dituen mekanismoetan aldaketak eragiten dituzten. Horrek pazienteen nutrizioan, hazkuntzan eta garapenean ondorio kaltegarriak gerta daitezzen eragiten du, haien arlo fisiko, psikiko eta sozialean negatiboki eraginez. Hori dela eta, elikadura-nahasmenduak gaixotasun mental larriak kontsideratzen dira (1,2).

1.1.2. Elikadura nahasmendu motak

Osasun mentaleko gaixotasunen diagnostikoak eta haien ezaugarriak azaltzen dituen eskuliburuaren bosgarren edizioak (DSM-V5), zortzi elikadura-nahaste mota desberdintzen ditu:

- Betekada nahastea: pazienteek betekadak izatean datza. Hau da, jateari uzteko duten ezintasun edo kontrol falta sentazioagatik, denbora-tarte eta egoera berdinean beste edozeinek jango lukeena baino askoz gehiago eta azkarrago kontsumitzean datza (3,4).
- Bulimia nerbiosoa: betekadak izan eta pisu hori galtzeko jokaera konpentsatzaileak (laxanteak, diuretikoak, okadak, baraualdiak eta gehiegizko ariketa fisikoa) erabiltzen diren nahastea da (4,5).
- Anorexia nerbiosoa: pazienteek gizen egoteari eta loditzeari dioten beldur patologikoagatik eta haien gorputz-irudia eta pisua hautemateko duten modu distorsionatuagatik, dieta murrizten, kirol gehiago egiten edota betekadaren bat izanez gero, hura okada eta libragarrien (diuretikoak, enemak eta laxanteak) bitartez orekatzen saiatzen dira. Paziente hauek haien adin, sexu eta garapenerako pisu gutxiegi dute (4,6).
- Elikagaiak ahoratzea saihesten edo mugatzen duen nahasmendua: interes faltagatik, jateak izan ditzakeen ondorio desatseginek sortutako kezkatik (itolarriagatik eta goitikagatik) edota jakien ezaugarri-sentsorialengatik (kolore, usain eta trinkotasunagatik) ahorakinak eta dieta murriztean datzan nahastea da (4,7).
- "Pica": elikagarriak eta nutritiboak ez diren, eta pazientearen garapenerako desegokiak izan daitezkeen produktuak irenstean datza (8).

- “Rumiación” edo “mrecismo”: elikagaiak irentsi ondoren, jakiak hainbat aldiz berrahoratzean datzan nahastea da (9).

- Elikadura-jokabidearen nahasmendu zehaztugabeak eta bestelako elikadura-nahasmendu zehaztuak: elikadura-nahasmenduekin erlazionatutako sintomak dituztenean, baina aurreko nahasteetakoren bat diagnostikatzeko irizpide guztiak betetzen ez direnean edota horietakoren bat diagnostikatzeko informazioa falta denean ematen dira (10,11).

1.1.3. Arrisku-faktoreak eta faktore-babesleak

Elikadura-nahasmendu bat garatzea eragin dezaketen hainbat arrisku-faktore daudenez, gaixotasun hauen etiologia konplexua dela esaten da. Hona hemen eragile desberdinak: (2,12).

- Arrisku-faktore genetikoak: Elikadura-nahasmenduak pairatu dituzten familietan burututako ikerketei esker, genetikak nahaste horietan eragina duela ikusi da. Izan ere, anorexia nerbiosoa pairatu duen senideren bat duten pertsonak, elikadura-nahasmenduren bat garatzeko 10 aldiz aukera gehiago dituztela frogatu da. Era berean, gurasoetako batek bestelako elikadura nahasmendu bat pairatu badu, haren gorputz-irudiarekiko atsekabea sentitzen badu edota osasun-mentaleko gaixotasunen bat (bipolaritatea, pertsonalitate nahasmenduak, antsietate nahasmenduak edota nahaste depresiboa) pairatu badu ere, seme-alabek elikadura nahasmenduren bat pairatzeko duten arriskua areagotu egiten da (2,12,13).

- Arrisku-faktore psikologikoak: Elikadura-nahasmenduren bat pairatzen duten pertsonak, orohar, perfekzionistak, autoexijenteak, autokontrol askokoak, autoestimua baxukoak eta frustrazioarekiko tolerantzia gutxikoak izan ohi dira. Horretaz gain, norbanako hauek ez dira haien buruarekin gustura sentitzen eta nerabezaroan sartu berri diren neska-mutilek, batik batik, haien altuera eta masa-muskularrarekiko ardura azaldu ohi dute. Aldaketa emozionalak ere zuzenki eragiten dute. Izan ere, antsietate-nahasmenduak, nahaste-depresiboak eta asaldura obsesibo-konpulsiboak elikadura-nahasmenduen aurretik eman daitezkeen arazoak direla ikusi da (2,12).

- Ariketa fisikoa, dieta eta gorputz-masa indize altua: Gehiegizko ariketak, berez, neurofisiologikoki jateko gogo murrizten duela frogatuta dago. Horri gimnasia erritmikoan eta atletismoan bezalako zenbait kirol-jardueratan ematen diren eskakizunak eta exigentzia fisiko maila altuak zein egoera horietan gorputz-irudi zehatz bat mantentzeko

erabiltzen diren ahorakinen kontrol sakonak eta jakien murrizketak gehituz gero, errealitate horiek arriskuzko egoerak bihurtzen dira. Hortaz, elikadura-nahasmendu bat garatzeko aukerak handitzen dituzten bitartekotzat hartzen dira. Arrisku-faktore psikologiko eta sozialak pairatzen dituzten gantz- eta gorputz-masa indize altuko pertsonetan ere, pisua galtzeko asmoz burutzen diren dieta murriztaileak, maiz, jokaera desegokiak bihurtu eta elikadura-nahasteetan bukatzen dutenez, zelatatu beharreko egoerak kontsideratzen dira (2,12).

- Arrisku-faktore familiarrak: Haurtzaroan jasandako tratu txarrek gorputz-irudia hautemateko era kontrolatzen dituzten garun-egiturak erasaten dituzte, haien funtzionamenduan ondorioak eraginez. Elikadura-jokabidearen nahasmenduen fisiopatologian gorputz-irudiaren pertzepzioak berebiziko garrantzia duela aintzat hartuz, tratu txar horiek arrisku-faktoretzat hartzen dira. Familia-ingurugiroan ematen diren hainbat ezaugarri ere (komunikazio arazoak, gatazkak konpontzeko ezintasunak, gurasoek gehiegizko pisuarekiko iritzi eta jarrera negatiboak izateak edota oso perfektionistak izateak), bai eta zenbait heziketa-ereduk ere (gehiiegizko babesak, zorrotzegi hezteak, haurrei akademikoki maila altua eskatzeak edota seme-alabengandik itxaropen handiak izateak) haurrengan negatiboki eragin eta elikadura-jokabide bat garatu dadin bultza dezakete (2,12).

- Arrisku-faktore sozialak: Nerabezaroan, batez ere, berdinen arteko harremanek garrantzi handia hartzen dutenez, bakardadea arrisku-faktore psikosozialen artean garrantzitsuenetariko bat da. Adin horietan, eta gizartean oro har, besteek egiten, esaten eta pentsatzen dutenak, eta interneten eta komunikabideetan saltzen diren edertasun kanon irrealek adierazten dutenak ere pisu handia izaten dute. Hori dela eta, argaltasuna mesedetzen dituzten taldearen jokabideak, pisua eta gorpuzkera direla eta ematen diren eskola-jazarpen kasuak eta edertasun eredu horiek imitatzeko presio soziokulturala jokaera arriskutsuak kontsideratzen dira. Kasu horiek gorputz irudi zehatz batzuk barnera daitezen eragiten dute, gizartean, argal egoteko eta modu zehatz batetako izateko presioa zabalduz. Horrek ideal horietatik kanpo aurkitzen denari, norberarekiko atsekabea sentitzeko aukera hornituz eta elikadura-nahasmendu bat garatzea eragin dezaketen sentimendu eta emozioak sustatuz (2,12).

- Faktore-babesleak: Badira elikadura-nahasmenduak garatzea eragozten dituzten hainbat babes-faktore ere. Horien artean, pisu egokia izateko elikadura-ohitura eta

bizitza-estilo osasuntsuak jarraitzea, jatordu nagusietan familia dinamika positibo bat bultzatuz familiako kide guztiek elkarrekin bazkaltzea, autoestimu altua izatea eta sentimenduak kontrolatzen ikasteko emozioak erregulatzeko estrategiak jarraitzea aurki ditzakegu (2,12).

1.2. LH 5 eta LH6n elikadura nahasmenduak prebenitzeko osasun-hezkuntza proiektuaren justifikazioa

1.2.1. Elikadura nahasmenduen tamaina

Elikadura-jokabidearen nahasmenduak mundu mailako arazo bat kontsideratzen dira. Izan ere, hasiera batean, kasu gehienak maila-ekonomiko eta hezkuntza-maila altua zuten Europa mendebaldeko eta Ipar Amerikako pertsonetan deskribatu baziren ere, azken urteetan, nahasmendu hauek zabaldu egin dira eta gizarte maila baxuagoko edozein kontinentetako norbanakoetan ugarritu dira. Intzidentzia-tasa horren gorakada nabarmenena Asiako herrialdeetan gertatu da, Txinan eta Indian, batik bat. Hala ere, 2000 eta 2018 arteko elikadura-nahasmenduen prebalentziaren inguruan egindako errebisio sistematiko bati esker, Amerikako prebalentzia-tasa (%4,6) Asiakoarekin (%3,5) edota Europakoarekin (%2,2) konparatuz gero, gaixotasuna, oraindik ere, mendebaldean maiztasun handiagoarekin gertatzen dela ikus daiteke. Hala ere, gaixotasunak, oro har, mundu mailan, 18 urte horietan gorantz egin duela ikusi da, haren prebalentzia-tasa bikoiztera iritsiz. Izan ere, 2000-2006ko batz-beste prebalentzia tasa %3,5koa zen eta 2013-2018koa, aldiz, %7,8koa. Horri, gainera, COVID-19 pandemiaren ondorioz, ematen ari diren elikadura-nahasmenduen kasuen gorakada eta adin txikikoen ingresuen ugartzeak gehitu behar zaizkio (2,13,14,15).

Aipatutako prebalentzia-tasa horietan pazienteen adina zehazki zehaztu ez bada ere, elikadura jokabidearen nahasmenduen intzidentzia tasa-handiena 12-18 urte arteko nerabeetan ematen dela jakina da, hasiera-adina, batz-beste, 14 urte inguruan kokatuz (1,16). Ildo beretik jarraituz, gazteen %70a ez da haren gorputzarekin gustura sentitzen eta nerabeen %11k elikadura-jokabidearen nahasmendua diagnostikatzeko irizpideak bete ditzaketen arrisku-jokabideak gauzatzen ditu. Halaber, Espainian, unibertsitatera joaten diren ikasle nesken %21ak eta mutilen %15ak elikadura-jokabidearen nahasmendu bat sufritzeko arriskua dute. Dena den, edozein adinetan gara daiteke halako nahasteren bat. Are gehiago, azken lau urteetan, 12 urte azpikoetan elikadura-jokabidearen nahasmenduek %15eko hazkundea izan dute, nahasmenduen hasiera-adina jaitsiz. Horren

adibide da 9-10 urte arteko haur estatubatuarrekin egindako ikerketa batean lortutako elikadura-nahasmenduen prebalentzia-tasa (%1,4) (17,18).

Gaixotasun hau neska zein mutilek gara badezakete ere, 10 kasutatik 9tan emakumezkoak dira hura pairatzen dutenak. Espainian, esate baterako, 12-21 urte arteko gizonezkoen prebalentzia-tasa %0,3koa da, eta emakumezkoena, aldiz, %6,4 arte iristen da. Are gehiago, 12-36 urte arteko kasu guztien %94a neskak dira, eta 12-26 urte arteko emakumeen %7,4ak elikadura nahasmendu bat garatzeko arriskua du. Ildo beretik jarraituz, 10 neska nerabeetatik 6k argalagoak egongo balira zoriontsuagoak izango liratekeela uste dute, eta neska horien %30ak jokabide desegokiren bat erabiltzen duela onartu du. Dena den, egia da, gero eta gizonezkoen kasu gehiago agertzen ari direla. Hau duela gutxi arte, gizonezkoen artean ematen ziren kasuak ez zirelako aztertzen gertatzen ari da. Izan ere, emakumezkoen gaixotasun bat zela uste zenez, halakoren bat sufritzen zuten gizonezkoek ez ikusiarena egin, eta arazoa alde batera uzten zuten, ikerketa gehienak emakumezkoetan zentra zitezen eraginez (13,15,17).

1.2.2. Elikadura nahasmenduen garrantzia

Urtero, elikadura-nahasmenduen ondorioz, mundu osoan zehar, bizitza osasuntsuko 3,3 milioi urte baino gehiago galtzen direla balioetsi da. Hori, besteak beste, pazienteek erabiltzen dituzten jokabide desegokien ondorioz ematen diren konplikazio medikoengatik gertatzen da. Zailtasun ohikoenak, deshidratazioa, hipokalemia, hipomagnesemia, hiponatremia, osteoporosia, anemia eta amenorrea dira. Hala ere, arazo horietaz gain, beste zailtasun asko ere ematen dira (15,19).

Zailtasun psikologiko eta neurologikoen artean, esate baterako, konbultsioak, depresioa, antsietatea, sintoma obsesibo-kompulsiboak eta defizit kognitiboak aurki ditzakegu. Arazo dermatologikoei dagokionez, lanugoa, azazkal hauskorak, ilearen mehetzea eta azal lehor, ezkatatsu eta horixka azpimarra daitezke (1,4).

Ahoari eta hortzei erreparatuz, hortz-erosio eta txantxar-tasa altuenak elikadura-nahasmenduek eragiten dituztela ikusi da. Horretaz gain, parotidaren edota beste listu-guruinen hipertrofia bezalako zailtasunak ere talde honen barruan sartzen dira (1,4).

Arazo kardiobaskularretan murgilduz, bihotz-maiztasun baxua, intolerantzia ortostatikoa, perfusio periferiko txarra, arritmiak, ezkerreko bentrikuluko masaren gutxiagotzea, bihotz gutxiegitasunak, edemak edota derrame perikardikoak aurki ditzakegu (1,4).

Urdail-hesteetako arazoan artean, aldiz, hustuketa gastriko atzeratua, urdail-hesteetako mugikortasun geldoa, distentsio abdominala, goragaleak, idorreria, hestegorriko mukosan zauriak eta transaminasa hepaticoen gorakada aipa daitezke (1,4).

Azkenik, arazo endokrinoei erreparatuz, hipogonadismoa, tiroidesekeo anomaliak, hipotalamo-pituitario-gonadal ardatzaren gelditzea, barrabil txikiak, testosterona maila baxuak, hazkuntzan eta garapenean atzerapenak eta hezurrean kaltzio eta beste mineral batzuen maila baxua ikus daitezke, besteak beste (1,4).

Hortaz, nahasmendu honetan, patologia berak norbanakoaren osasun fisiko eta psikosozialean eragiten duen sufrimendu larriaz gain, aipatutako beste konplikazio horiek guztiek eragiten duten inpaktu biopsikozoziala ere pairatu behar izaten dute. Horri, gainera, kasu batzuetan, elikadura nahasmenduak beste gaixotasun mental batzuekin batera ere ematen direla gehitu behar zaio, gaixoen egoera are gehiago zailduz. Era berean, elikadura-nahasmenduak, zenbaitetan, gainditu eta atzean uzten badira ere, kronikotasunerako joera handia duten patologia psikologikoak direla jakinez, bai eta nerabeen artean gehien ematen diren 3 gaixotasun kronikoen artean daudela kontuan hartuz, ez da harrizkoa elikadura-portaeraren nahasmenduak alterazio psikologikoen artean heriotza-tasa altuenetarikoa dutenak izatea (15,18,19).

Gaixotasun honek, gainera, hain funtsezko rola duten zaintzaileetan ere zuzenki eragiten du, norbanakoaren bizitza eraldatzeaz gain, haien ingurukoena ere erasanez (15).

1.2.3. Elikadura nahasmenduen urrakortasuna

Nahasmendu hauek pazienteengan eta haien ingurukoengan duten eragin biopsikozoziala dela eta, mundu osoan zehar, hari aurre egiteko eta nahasmendu horiek prebenitzeko elkarte asko sortu dira. Espainian, ADANER (Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia), eta AETCA (Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria) aipa ditzakegu, adibidez. Euskadin, Gasteizen, Donostian, Bilbon eta Arrasaten basea duten FEACAB erakundearen (Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia) ACABE (Asociación Contra Anorexia y Bulimia) elkarteak aurki daitezke. Aipatutako talde guztiek jarduera eta ekintza desberdinak antolatzen eta gauzatzen dituzte. Horien artean, pazienteentzat eta haien zaintzaileentzat hitzaldiak, sostengu-taldeak, tailerrak eta talde terapeutikoak azpimarra daitezke. Dena den, gainontzeko biztanleriarekin ere lan egiten dute. Hau da, AEETCA-k eta ADANER-ek, adibidez, bigarren eta hirugarren mailako

prebentzioa burutzeaz gain, gizartean nahasmendu mota hauen inguruan ere informazioa zabaltzen dute, lehen mailako prebentzioa gauzatuz. Are gehiago, AEETCA-k kalean ez ezik, profesionalak hezteko postgraduak, formazio kurtsoak eta kongresuak ere prestatzen ditu (20,21,22,23).

Hala ere, elkarte horietaz gain, elikadura-nahasmenduak prebenitzeko asmoz, hainbat osasun-programa ere martxan jarri dira. Izan ere, eskola-erizainek prebentzio unibertsaleko estrategiak ikastetxeetako lehen hezkuntzako mailetan ezartzea gazteen elikadura-nahasmenduak murrizteko alternatiba izan liteke (18). Ebidentziaren arabera, gainera, interbentzio eraginkorrenak taldean eta saio desberdinetan gauzatzen direnak eta elikadura osasungarria, nutrizioa, faktore soziokulturalak, edertasun-ideala, autoestimua hobetzea eta gorputz-irudiarekiko gogobetetasuna bezalako gaiak lantzen dituztenak dira (12,19,24). Horren adibidea da Terueleko eskola batean 10-11 urteko 21 haurrekin eta haien gurasoekin burutu den prebentzio unibertsalean eta osasunaren promozioan oinarritutako osasun-heziketa proiektua. Bertan, gai horietaz gain, arrisku-faktoreak prebenitzeko hainbat ikerketen arabera eraginkorrak direla ikusi diren beste gai batzuk ere landu dituzte: elikadurarekin erlazionatutako mitoak, bizi-ohitura osasungarriak, elikadura-jokabidearen nahasmenduak, sare sozialen eta publizitatearen eragina, asertibitatea, trebetasun sozialak eta norberaren autokontzeptua eta autoestimua. Proiektu honetan, era berean, gai horiek jorratzeko dauden teknika eraginkorrenak erabili dituzte: alfabetizazio mediatikoa, disonantzia kognitiboa eta terapia kognitibo-konduktualak (12,18,24,25).

1.2.4. Elikadura nahasmenduen kostua

Elikadura-jokabidearen nahasmenduen kostua aztertzeko, Estatu Batuetan horrelakoek suposatzen duten karga eta kostu sozial eta ekonomikoak aztertzen dituen txosten bat hartu da oinarritzat. Izan ere, Espainia mailan aurkitu den daturik eguneratuena 2010ekoa izan da (urte hartan halako nahasteek, guztira, 65 milioi euro suposatu zizkioten espainiar ekonomiari) (26).

Aipatutako dokumentua Harvardeko Unibertsitatearen, Elikadura Nahasmenduen Akademiaren eta Deloitte Access Economics-en eskutik idatzi zen 2020an. Bertan, elikadura-nahasmenduek ekonomia estatubatuarrari urtero 64700 milioi dolar eta ongizatearen galera gehigarriek 326500 milioi dolar suposatzen dizkiotela adierazten da. Era berean, dirutza galera horretatik gobernuak 17700 milioi dolar, enpresek 16300 milioi dolar, gizarteak 7100 milioi dolar eta paziente eta familiek 23500 milioi dolar ordaindu

behar dituztela ere aipatzen da. Horri, gainera, zainzaileek, urtero, trukean dirurik irabazi gabe zaintza lanetan igarotzen dituzten 6 asteak gehitu behar zaizkiola adieraziz. Kostu ekonomikoak kostu sozialekin erlazionatuz, txostenean, nahasmendu mota hauek, larrialdietara, urtero, 53918 aldiz joateko beharra dutela (29,3 milioi dolar) eta 23560 alditan ospitaleratuak izan behar direla ere esaten da (209,7 milioi dolar). Are gehiago, Estatu Batuetan, urtero, elikadura-nahasmenduen ondorioz, 10200 heriotza ematen direla adierazten da, 52 minuturo heriotza bat suertatuz. Azkenik, estatubatuarren %9ak (28,8 milioi pertsonak) haien bizitzan zehar, elikadura nahasmendu bat garatuko duela ere baieztatzen da (27).

2. HELBURUAK

2.1. Helburu nagusia

Helburu nagusia nerabezaroan elikadura nahasmendurik paira ez dezaten, 9 eta 12 urte arteko haurrei (LH5-eko eta LH6-ko haurrei) bideratutako prebentziozko Osasun-Hezkuntza Programa bat diseinatzea da.

2.2. Bigarren mailakoak

- Xede-taldeak lortu behar dituen helburu pedagogiko nagusiak eta bigarren mailakoak formulatzea.
- Osasun-hezkuntza proiektuan jorratuko diren hezkuntza edukiak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza programan erabiliko diren estrategia metodologikoak deskribatzea.
- Osasun-hezkuntza proiektua burutzeko beharrezkoak diren antolakuntza-baliabideak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza programa garatzeko beharrezkoak diren giza-baliabideak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza programa aurrera eramateko beharrezkoak diren baliabide-materialak identifikatzea.
- Osasun-hezkuntza proiektuaren bitartez lortu beharreko emaitzen ebaluazioa finkatzea.
- Osasun-hezkuntza programaren prozeduraren ebaluazioa finkatzea.
- Osasun-hezkuntza proiektuaren egitura eta baliabideen ebaluazioa finkatzea.

3. METODOLOGIA

Lan hau aurrera eramateko, 2022ko azarotik 2023ko urtarril arte, gaiaren inguruko bilaketa bibliografiko bat burutu da. Bilaketa hori hainbat metabilatzaile (Biblioteca Virtual de la Salud (BVS)) eta datu basetan (PubMed, Dialnet, eta CUIDEN) gauzatu da. Helburu nagusiaren inguruko informazioa lortzeko asmoz, lehenik eta behin, PIO-PICO estruktura bat planteatu da:

- Patient (pazientea): 9-12 urte arteko haurrak
- Intervention (interbentzioa): Osasun-heziketa proiektua
- Outcome (emaitza): Elikadura nahasmendu bat pairatzea prebenitzea

PIO-PICO estruktura planteatu ondoren, atal bakoitzaren osasun-zientzietako deskribatzaile (“Descriptor de Ciencias de la Salud (DeCS)” eta “Medical Subjects Headings (MeSH)”), hitz-gako eta terminologia libre egokiak zehaztu dira (ikus 1. taula).

1. Taula: PIO egitura erabiliz hautatutako DeCS, MeSH, hitz-gako eta terminologia librea. Iturria: propioa

	DeCS	MeSH	Hitz-gakoa	Terminologia librea
P	Niño	Child	Niños	Children*
	Pediatría	Pediatrics		Pediatric*
I	Educación en Salud	Health Education	Educación en Enfermería	
	Prevención Primaria	Health promotion	Promoción de la salud	
	Servicios Preventivos de Salud	Education		
		Preventive Health Services		
Primary Prevention				
O	Trastornos de la Nutrición del Niño	Child Health	Trastornos de la alimentación	“Eating disorder*”
	Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos	Feeding and Eating Disorders	Trastornos alimentarios	“Feeding disorder*”
		Child Nutrition Disorders		

Bilaketa bibliografikoan emaitzarik egokienak eskuratzeko, osasun-zientzietako deskriptore, hitz-gako eta terminologia librearen arteko konbinaketak egin dira “AND”, eta “OR” operatzaile bolearrak erabiliz. Horietaz gain, hizkuntza (gaztelera, euskara eta ingelesa) eta urte-muga (2017-tik 2023ra argitaratutako artikulua) ere iragazki gisa erabili dira.

Horren ondoren, hainbat barneratze- eta baztertze- irizpide zehaztu eta aplikatu dira:

- Barneratze-irizpideak:
 - Izenburua eta laburpenak irakurri ondoren gaiari egokitzea.
 - Elikadura nahasmenduaren prebentziorako interbentzioei buruz (protokoloak, osasun-hezkuntza proiektuak...) hitz egitea.
 - Elikadura nahasmenduen arrisku-faktoreetaz, faktore bizkortzaileetaz, alerta zeinuetaz edo zeinu babesleetaz hitz egitea.
 - Elikadura nahasmenduen inguruko datuak (prebalentzia, intzidentzia, komorbilitatea, kostua...) aztertzea edota eskaintzea.
 - Erizainen esku-hartzei buruz hitz egitea.
- Baztertze-irizpideak:
 - Azaltzen diren interbentzioak dagoeneko elikadura nahasmendu bat pairatzen duten pazienteetara bideratuta egotea

Datu base bakoitzean erabili den bilaketa estrategia lehenengo eranskinean aurki daiteke. Bertan, gainera, bilaketa horien iragazkiak eta barneratze- eta kanporatze-irizpideak aplikatu ostean, lortutako artikulua kopuruak ere adierazten dira (ikus 1.eranskina).

Gaiaren inguruko informazio gehiago biltzeko intentzioarekin, aipaturiko datu-baseetan lorturiko erreferentzia bibliografikoaz gain, hainbat webgune elektronikoetara ere jo da:

- Consejo General de Psicología de España
- Manual MSD (Merck Sharp & Dohme)
- Asociación TCA (Trastorno de Conducta Alimentaria) Aragón
- Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG)
- Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia (FEACAB)
- Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia (ACAB)
- Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (AEETCA)

- Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia (ADANER)

Bukatzeko, sarrerako hainbat zati garatzeko “Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil” liburua eta xede-taldearen aukeraketa justifikatzeko “Psicología del desarrollo, infancia y adolescencia” liburua ere erabili dira.

4. PLANGINTZA

4.1. Xede-taldea eta beronen aukeraketaren justifikazioa

Nerabearoa aldaketa asko ematen den garaia da. Bertan, aldaketa emozional eta hormonaletaz gain, zenbait aldaketa fisiko ere ematen dira. Horien artean, haztea, telarkia, menarkia, pubarkia eta genitalen handitzea aipa ditzakegu. Horrek guztiak haien gorputza hautemateko eta ikusteko moduan zuzenki eragiten du. Kasu askotan, gainera, aldaketa horiek haien buru eta fisikoarekiko atsekabea sortzen dute, elikadura-nahasmenduren bat garatzeko aukerak hornituz (2,28).

Espanian, 12-21 urte arteko emakumezkoen elikadura-nahasmenduen prebalentzia %6,4 arte iritsi dela eta gizonezkoen %0,3ak halakoren bat pairatzen duela ikusi da, bai eta nerabeen %11k elikadura-jokabidearen nahasmendua diagnostikatzeko irizpideak bete ditzaketen arrisku-jokabideak gauzatzen dituela ere. Datu horiek hobetzeko, prebentzioa funtsezkoa da. Hori dela eta, nerabearoarekiko duten gertutasunagatik, nahasmendu hauen eta horiek garatzea eragiten duten arrisku-jokabideen inguruan prebentzioa egiteko, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntza (DBH) aurreko bi kurtso akademikoak adin egokienak direla kontsideratu da. Hortaz, prebentziozko osasun-hezkuntza programa honen xede-taldea 9-12 urte arteko haurrek osatuko dute (17,29).

Haur horiek, orokorrean, lehen hezkuntzako bosgarren eta seigarren mailetan aurkitu ohi dira. Adin horietan, haurrak haien pareekin konparatzen hasten dira. Dena den, haien buruaren autoebaluazioa egiteko eta haien pentsamendu eta sentimenduak adierazteko zailtasunak izan ohi dituzte artean. Haurren pentsatzeko era ere aldatzen hasten da, arazoen aurrean haratago begiratzuz eta haren alderdi desberdinak erreparatzen dituztelarik. Are gehiago, kausalitatearen printzipioa hobeto ulertzen dutenez, gauzen zergatia bilatzen hasten dira. Era berean, gertatutakoa mentalki desegiteko eta hasierako eta bukaerako errealitateak konparatuz, eragindako aldaketen ondorioen inguruan hausnartzeko gaitasuna bereganatzen dute. Azken bi hauei esker, haurrek gauzen arteko

erlazioak era ditzakete, haien erabaki eta ondorioak logikan oinarrituz. Ildo beretik jarraituz, haurrek haien ikuspuntu egozentrikoa alde batera uzten dute eta, gainontzekoek beste ikuspuntu eta pentsamolde batzuk izan ditzaketela ere ulertzen dute. Hala ere, horiek sorrarazten dizkieten pentsamendu eta emozioak erregulatzeko duten gaitasuna oraindik garatzen dagoenez, askotan, ez dira iritzi desberdin horiek eragiten dizkieten emozioak maneiatzeko gai. Hortaz, kurtso horietan, haurrek, oraindik ere, gaitasunak eta trebeziak eskuratzen jarraitzen dutela argi geratzen da. Horretan, haien testuinguruak eragina du. Hori dela eta, ikastetxea, haien etxeen ondoren, denbora gehien igarotzen duten ingurunea dela kontuan izanik, ikastola programa gauzatzeko leku aproposa bihurtzen da (18,30,31) .

4.2. Xede-taldearen ezagutzen, jarreraren, gaitasunen eta itxaropenen identifikazioa

Osasun-hezkuntza proiektuko interbentzioekin hasi aurretik, xede-taldearen ezagutzak, jarrerak, gaitasunak eta itxaropenak zeintzuk diren ezagutzeko, lehenengo saioan (4.4.1.2, 4.4.1.3, 4.4.1.4, 4.4.1.5 eta 4.4.1.6 ataletan) adierazita agertzen diren dinamikak erabiliko dira. Jarduera horiek “ChEAT” (*Children’s Eating Attitudes Test*), “Body Shape”, “CAG” (*Cuestionario de Autoconcepto de Garley*), “Rosenberg” eta Elikagaien Maiztasun galdetegiaren egokitzapenetan oinarrituta daude, hurrenez hurren (ikus 3. , 4. , 5. , 6. eta 7.eranskinak). Galdetegi horien helburu nagusia parte-hartzaileak ezagutzea, eta xede-taldearen errealitatea eta haien hasierako egoera zein den antzematea da. Ekintza horiek, gainera, elikadura nahasmenduen, gorputz-irudiaren, autokontzeptuaren, autoestimuairen eta elikadura ohituren inguruan informazio zehatza eskainiko dutenez, programako helburu eta jarduerak taldearen behar eta premiei ahalik eta gehien egoki daitezen erraztuko dute. Honela, programan zehar landuko den gaitegia ahalik eta pertsonalizatuena eta zuzenduena izan dadin lagunduz, eta saioei ahalik eta etekin gehien ateratzea ahalbidetuz. Galdetegi hauek osasun-hezkuntza programaren azkeneko saioan berriz pasako dira. Honela, haurrek hasieran zituzten pertzepzio eta ezagutzetan aldaketarik eta hobekuntzarik egon den aztertzea lortuko da, bai eta ikasketa-prozesua eraginkorra izan den balioestea ere.

4.3. Xede-taldeak lortu beharreko helburu pedagogikoak

4.3.1. Helburu pedagogiko nagusia

Helburu pedagogiko nagusia 9-12 urte arteko haurrek nerabezaroan elikadura-

nahasmenduak paira ditzaten prebenitzea da.

4.3.2. Bigarren mailako helburu pedagogikoak

1. Lehen saio amaierarako, elikadura-nahasmenduen definizioa emateko, hauen arrisku-faktore eta faktore-babesleak antzemateko eta nahaste mota desberdinak identifikatzeko gaitasuna izango dute (EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA).

2. Bigarren saio amaierarako, nerabezaroan gorputzean ematen diren aldaketak zeintzuk diren antzemateko, horiek azaltzeko, eta gizartean aurki daitezkeen gorputz-irudi desberdinak zeintzuk eta nolakoak diren bereizteko gai izango dira. Horretaz gain, gorpuzkera aniztasuna, eta beraz, gorputz profil guztiak, errespetatzeko eta horiek onartzeko prestutasuna ere erakutsiko dute (JARRERAZKOA, EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA).

3. Hirugarren saio amaierarako, elikagai-gurpila zer den, hura osatzen duten elikagai-taldeak zeintzuk diren eta talde bakoitzeko elikagai motak zeintzuk diren igartzeko gauza izango dira. Horrekin batera, Harvard-en platera zer den eta horrek irudikatzen duenak zer adierazi nahi duen interpretatzeko gai izango dira. Azkenik, bizitza-estilo desberdinek (elikadura eta kirol-ohitura osasuntsu eta ez-osasuntsuek) arlo fisikoan duten eraginaz jabetzeko, eta horien ondorioak adierazteko trebetasuna izango dute (EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA).

4. Laugarren saio amaierarako, internetak, sare sozialek, komunikabideek, publizitateak eta, oro har, taldeak norbanakoengan duen eragina identifikatzeko gai izango dira. Horrekin batera, bakoitzak nahi duen bezalakoa izateko eta, hala jokatzeko eskubidea duela barneratuko dute, bai eta ez dagoela derrigorrez jarraitu beharreko eredurik edota patroirik ere. Bukatzeko, edertasun eta argaltasun kanonak irrealak direla argi izango dute (JARRERAZKOA, EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA).

5. Bosgarren saio amaierarako norberak bere buruaz dituen pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak identifikatzeko gaitasuna izango dute. Era berean, fisikoarekin zerikusirik ez dituzten norberaren gaitasun, trebezi, birtute edota alderdi positiboak antzemateko, eta horiek guztiak idatziz adierazteko gai izango dira. Honekin batera, pertsonak fisiko bat baino gehiago direla ohartu, eta haien autoestimua eta

autokontzeptua hobetuko dira. Azkenik, gauzak ikusteko ikuspegi desberdinak daudela barneratuko dute, gauzen alderdi positiboa ikusteko gai izanik (JARRERAZKOA, EZAGUTZAZKOA eta GAITASUNEZKOA).

6. Seigarren saio amaierarako, urduritasun eta antsietate momentuetan nola lasaitu jakiteko, erlaxazio teknika batzuk ezagutu, eta horiek gauzatzeko trebetasuna izango dute (EZAGUTZAZKOA ETA GAITASUNEZKOA).

4.4. Jardueraren programazioa: saioen antolaketa eta landuko diren hezkuntza- edukiak

Osasun-hezkuntza programa honen hezkuntza edukien antolaketa elikadura-jokabidearen nahasmendu bat garatzeko arrisku-faktoreak ardatz harturik burutu da. Izan ere, elikadura nahasmenduak prebenitzeko proiektu bat dela kontuan izanik, alor horiek lantzeak halako gaixotasunen bat gara dadin ekiditen lagun dezakeela kontsideratu da. Hori dela eta, programa hau arrakastatsua izan dadin, item horiek jorratzeak berebiziko garrantzia duela, eta, horien lanketa gakoa izan daitekeela erabaki da. Hortaz, edukiak 6 gai-multzotan banatu dira:

- 1. GAIA: *Elikadura-nahasmenduen nondik-norakoak*. Lehen atal honek elikadura-nahasmenduen ideia orokor bat egiteko balio izango du. Bertan, elikadura nahasmenduak zer diren, nahaste mota desberdinak eta horietakoren bat garatzea eragin edo ekidin dezaketen arrisku-faktore zein faktore-babesleak landuko dira.
- 2. GAIA: *Arlo fisikoa*. Bigarren gai-multzoan, hurrek nerabezaroan sartzera haien gorputzean emango diren aldaketak ezagutu ditzaten, garai horretan ematen diren aldaketa fisikoak jorratuko dira. Horretaz gain, gorputz silueta eta gorpuzkera desberdinak ere aztertuko dira.
- 3. GAIA: *Elikadura-ohituren garrantzia*. Hirugarren saioan, elikagai-taldean gorpuzkera zer den eta talde bakoitzean dauden elikagaiak zeintzuk diren lantzeaz gain, Harvard-en platerak irudikatzen duena, harek ematen dituen gomendioak eta elikatze era desberdinek izan ditzaketen ondorioak ere jorratuko dira.
- 4. GAIA: *Arlo soziala*. Laugarren zatian, gizartean zabaldua dauden estereotipoak, gizartean onartua eta baztertua dagoena eta adierazpen-askatasuna izango dira aztergai nagusiak.

- 5. GAIA: *Arlo psikologikoa*. Bosgarren atalean, gauzak ikusteko dauden era desberdinak lantzeaz gain, norberak haren autokontzeptua eta autoestimua gara ditzaten ere ekingo da.
- 6. GAIA: *Aurre egiteko baliabideak*. Azken gai-multzo honetan, erlaxazio-saio bat burutuko da. Bertan, haiek lasaitzen ikas dezaten, arnasketa eta bisualizazio ariketa desberdinak jorratuko dira. Horretaz gain, sentitutako emozio eta sentsazioen inguruan ere gogoeta bat egingo da.

Hurrengo taulan, osasun-hezkuntza programa burutuko den lekua, eta bertan parte hartuko duten haur kopurua zehazten dira. Horretaz gain, osasun-hezkuntza proiektuan zehar jarraituko den kronograma, saio bakoitzean landuko diren eduki eta helburuak, eta hura gauzatzeko behar diren osasun-agenteak ere zehaztuta aurki daitezke.

2. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuaren kronograma. Iturria: propioa

LEKUA		Ikastola	XEDE-TALDEA	LH5 eta LH6ko 24 ikasle	
	DATA		Hezkuntza edukia	Helburua	Osasun Agentek
	LH5	LH6			
1. SAIOA	2023/09/25 10:00-12:30	2023/09/29 10:00-12:30	Elikadura-nahasmenduen nondik-norakoak	1	2 erizain
2. SAIOA	2023/10/02 10:00-12:30	2023/10/06 10:00-12:30	Arlo fisikoa	2	Erizaina, 2 irakasle eta 2 haur
3. SAIOA	2023/10/09 10:00-12:30	2023/10/13 10:00-12:30	Elikadura-ohituren garrantzia	3	2 erizain
4. SAIOA	2023/10/16 10:00-12:30	2023/10/20 10:00-12:30	Arlo soziala	4	Erizain bat eta irakasle bat
5. SAIOA	2023/10/23 10:00-12:30	2023/10/27 10:00-12:30	Arlo psikologikoa	5	2 erizain
6. SAIOA	2023/10/30 10:00-12:30	2023/11/03 10:00-12:30	Aurre egiteko baliabideak	6	2 erizain

4.4.1. Lehenengo saioa

3. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko lehenengo saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Elikadura-nahasmenduen nondik-norakoak	HELBURUAK	1
OSASUN-AGENTEAK	2 erizain		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
<p><u>4.4.1.1. Elkar ezagutzen: “Pistolaria” jolasa (Elkartze-teknika)</u></p> <p>“Pistolaria” jolasa izenak ikasteko jolas bat da. Haurrak borobilean jarriko dira, bata bestearen ondoan zutik, eta haietako bat zirkulu erdian kokatuko da. Erdian dagoen haurrak borobileko pertsona bat seinlatu beharko du, eta aukeratua izan dena, momentu batez, kukubilko jarriko da. Aukeratutakoaren ondoan dauden bi pertsonak, bata bestearen izena esan beharko dute, bietatik azkarren esaten duena duelu horren garaile bilakatuz, eta beste jokalaria eliminatuz. Makurtuta egon dena zirkulu erdira pasako da beheratu beharko den hurrengo pertsona aukeratzera, eta erdian zegoenak makurtu denaren lekua hartuko du. Zutik irauten duen azkenekoa jolasaren irabazlea izango da.</p>			<p>15 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Ez da materialik behar.</p>
<p><u>4.4.1.2. “ChEAT” eskala egokituta (Ikerketa-teknika)</u></p> <p>Elikadura nahasmenduen “ChEAT” (<i>Children’s Eating Attitudes Test</i>) eskala bere hartan pasa beharrean, hura egokitu eta dinamika baten bitartez gauzatuko da. Horretarako, paper jarraitu zati batean, diana erraldoi bat marraztu eta hura lurrean jarriko da. Eskala honetako galdera bakoitzak sei erantzun posible ditu: “beti”, “ia beti”, “askotan”, “batzuetan”, “ia inoiz ez” eta “inoiz ez”. Item horietako bakoitza dianako marra bati egokituko zaio, erdialdekoa “inoiz ez” izanik, eta kanpoen dagoena “beti” izango delarik (ikus 2.eranskina). Haur bakoitzak gomets desberdin</p>			<p>IRAUPENA</p> <p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Paper jarraitua Dianaren</p>

<p>bat izango du, kolore zein forma bereizgarri batekin. Erizain batek galdetegiko esaldiak altuan irakurriko ditu (ikus 3.eranskina) eta, hurrek erantzunaren arabera, beraien gometsa dianako ilara batean edota bestean itsatsi beharko dute. Bigarren erizainak haur bakoitzak txandaro haren pegatina non ipini duen jasoko du.</p>	<p>marraskia Gomets desberdinak Galdetegia Boligrafo bat Orri bat</p>
<p><u>4.4.1.3.“Body shape” galdetegia egokituta (Ikerketa-teknika)</u> Gorputz-irudia ebaluatzeko, “Body Shape” galdetegia moldatu, eta hura jolas baten bitartez jorratuko da. Eskala honetan, galdera bakoitza erantzuteko sei aukera posible daude, eta horietako bakoitza kolore desberdineko uztail batek irudikatuko du. Hau da, uztail gorria “inoiz ez” izango da, eta laranja, aldiz, “ia inoiz ez”. “Batzuetan” sinbolizatzeko uztail horia erabiliko da eta, berdeak “askotan” islatuko du. Azken bi uztailak urdina eta morea izango dira, “beti” eta “ia beti”, hurrenez hurren. Uztailak lurrean egongo dira, eta hurrek, erizain batek galdetegiko itema irakurri ostean (ikus 4.eranskina), haien erantzunari dagokion uztailera joan eta bertan sartu beharko dute. Bigarren erizainak ikasle bakoitzaren erantzunak bilduko ditu.</p>	<p>IRAUPENA 5 minutu BALIABIDEAK Galdetegia Koloretako uztailak Boligrafo bat Orri bat</p>
<p><u>4.4.1.4.“CAG galdetegia” egokitua (Ikerketa-teknika)</u> Autokontzeptua ebaluatzeko, “CAG (<i>Cuestionario de Autoconcepto de Garley</i>) galdetegiaren” moldaketa bat erabiliko da (ikus 5.eranskina). Alternatiba honetan, haur bakoitzak bost aurpegidun orri izango ditu, erantzun posible bakoitzeko bat (ikus 6.eranskina). Hau da, pozik egongo diren bi aurpegi izango dituzte. Horietatik bat oso</p>	<p>IRAUPENA 10 minutu</p>

<p>irribarretsu egongo da eta “beti” irudikatuko du. Bigarrenak “askotan” adieraziko du, eta nahiz eta alai egon, ez da aurrekoa bezain irribarretsu egongo. Horretaz gain, triste egongo diren bi aurpegi dituzten beste bi orri ere izango dituzte: bata pixka bat triste (“gutxitan” irudikatuz) eta bestea oso goibel (“inoiz ez” ordezkatur). Azkenik, “ez dakit” erantzuna sinbolizatzeko besterik gabe dagoen aurpegi bat ere edukiko dute. Haurrek erizainak irakurritako esaldiari erantzuteko, bost aurpegietako bat aukeratu, eta orria airean altxa beharko dute. Bigarren erizainak haurrek eman dituzten erantzunak apuntatuko ditu.</p>	<p>BALIABIDEAK</p> <p>Aurpegidun orriak Galdetegia Boligrafo bat Orri bat</p>
<p><u>4.4.1.5. “Rosenberg eskala” egokituta (Ikerketa-teknika)</u></p> <p>Autoestimua ebaluatzeko, “Rosenberg” eskalaren egokitzapen bat erabiliko da. Jolas honetan, erizain batek galdetegiko esaldiak irakurri (ikus 7.eranskina), eta haurrek haien erantzun bera duten beste ikaskideekin ilara bat osatu beharko dute. Eskala honetako galdera bakoitzak lau aukera posible dituela kontuan izanik (“gutziz ados”, “ados”, “ez nago ados” eta “batere ados”), gehienez ere, lau ilara osatuko dira, erantzun bakoitzeko bat. Beste erizaina haur bakoitzaren ilara zein izan den idazteaz arduratuko da.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Galdetegia Boligrafo bat Orri bat</p>
<p><u>4.4.1.6. “Elikagaien Maiztasun Galdetegia” egokitua (Ikerketa-teknika)</u></p> <p>Haurren elikadura ohiturak zeintzuk diren aztertzeko, “Elikagaien Maiztasun Galdetegia”-ren moldaera bat erabiliko da. Dinamika honetan, erizain batek elikagai desberdinak erakutsi (ikus 8.eranskina) eta, haurrek jaki hori astean kontsumitzen duten maiztasunaren arabera, gelan zehar sortuko diren hiru gunetako batera joan beharko dute. Txoko bakoitzak maiztasun desberdin bat irudikatuko du. Hau da, lehen gunek (txoko gorriak) erakutsi den elikagaia astean hirutan edo gutxiagotan jaten dela adieraziko du. Bigarrenak (txoko horiak), aldiz, jaki hori astean hiru eta bost aldi bitartean kontsumitzen dela esan nahiko du. Azkenak (txoko berdeak) jakia astean bost alditan edo</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Elikagaien irudiak</p>

<p>gehiagotan jan ohi dela aditzera emango du. Beste erizaina, idazkaria izango da, eta haur bakoitza txanda bakoitzean nora joan den biltzeaz arduratuko da.</p>	
<p><u>4.4.1.7. Atsedena: Ezagutza bingoa (Elkartze-teknika)</u></p> <p>Haur bakoitzak 6x4 kutxatilako bingo-kartoi baten antzeko taula bat izango du (ikus 9.eranskina). Taula horretako laukietan, osasun-hezkuntzako saioetan jorratuko diren gaiekin zerikusia duten ezaugarri edo baldintzak idatzita egongo dira eta hurrek, lauki bakoitzean, bertako deskripzioarekin bat egiten duen pertsona desberdin baten izena idatzi beharko dute. Horretarako, laukietan adierazitako item-en inguruan galderak egin beharko dizkiote elkarri. Taula betetzeko, hogeita minutu izango dituzte, eta hutsune guztiak betetzea lortzen duen lehena, hots “bingoa” egiten duen lehena, jolasaren irabazlea bilakatuko da. Denbora amaitutakoan, taldekideak gehiago ezagutu daitezten, borobil batean eseri eta lauki bakoitzean idatzitako izenak amankomunean jarriko dira, hamar minutuz.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>30 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Ezagutza-bingoko txantiloiak</p> <p>Boligrafoak</p>
<p><u>4.4.1.8. Ekarpunen bonba (Hausnarketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: ideien-ekaitza)</u></p> <p>Galdetegietan landutako item-en inguruan gogoeta eginez, osasun-programaren gaia eta, honen bitartez, jorratuko diren edukiak zeintzuk izan daitezkeen pentsatu eta, denen artean, horiek asmatzen saiatuko dira. Horretarako, haurrak zirkulu bat eginez eseriko dira, eta erizain bat erdian jesarriko da. Azken honek, bere barnerako, berrogeitik behera zenbatuko du. Bitartean, haurrak, haien artean, baloi bat pasatzen egongo dira. Hasieran, ezkererantz biratzen hasiko dira, baina, zenbatzaileak “aldaketa” esaterakoan, zentzua aldatu eta baloia kontrako aldera pasa beharko dute, hots eskubirantz. Hurrek zenbatzailea nondik doan jakin dezaten, honek, hogeita hamarrera iristerakoan, eskubiko besoa 90°-tara altxatu eta “abisu” esango du. Hogeira heltzen denean, ezkerreko besoarekin keinu berdina egingo du, oraingoan “arrisku” adieraziz. Hamarrera iritsitakoan, besoak gorantz igotzen hasiko da, eta, denbora bukatu dela aditzera emateko, “bonba” oihukatuko du. Momentu horretan baloia eskuetan duen haurrak ekarpen bat egin beharko</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>15 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Baloi bat</p> <p>Arbela</p> <p>Klarionak</p>

<p>du. Hau da, haur horrek galdetegietan zuzenki edota zeharka galdetu edo jorratu dela iruditzen zaion gai bat proposatu beharko du. Bigarren erizaina, idazkaria izango da, eta proposamen guztiak arbelean idazteaz arduratuko da.</p>	
<p><u>4.4.1.9. Erloju kontrakoa (<i>Hausnarketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: jolasa</i>)</u></p> <p>Jolas honen bitartez, osasun-programan jorratuko diren gai eta edukiak ondorioztatzea lortuko dute. Horretarako, haurrak seiko lau taldetan banatuko dira. Jolas hasieran, landuko diren gai eta edukiak asmatzeko 10 minutu izango dituztela azalduko da. Era berean, aurreko jolasean denon artean arbelean osatutako zerrendatik abiatuko direla eta, minuturo, pistak emango zaizkiela adieraziko da. Pista horiek arbelean marraztutako mapa kontzeptual baten bitartez emango dira (ikus 10.eranskina), denbora amaitzean, hura osatzeko informazio guztia izango dutelarik. Talde bakoitzak erantzun zuzena lortu duela uste duenean, hura orri batean idatzi eta papera erizainari emango dio. Jolasaren helburua, ahalik eta denbora gutxienean eta pista kopuru txikiarekin, osasun-hezkuntza proiektuaren gaia eta edukiak zeintzuk diren asmatzea da. Jolasa erantzun zuzena lortzen duen lehenak irabaziko du. Hori dela eta, erantzunak entregatu diren hurrenkera kontuan hartuko da, lehen taldeak erantzun okerra emanez gero, haren atzekoek jolasa irabazteko aukera izanik.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>15 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Boligrafoak</p> <p>Orriak</p> <p>Pistak</p> <p>Arbela</p> <p>Klarionak</p>
<p><u>4.4.1.10. Zertan arituko gara? (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Aurreko jolasean (“Erloju kontrakoa”-n) emandako pistekin osatutako mapa kontzeptuala oinarri bezala hartuz (ikus 10.eranskina), osasun heziketa-proiektuan jarraituko den kronograma eta hurrengo bost saioetako nondik-norakoak azalduko dira. Hau da, horietan jorratuko diren gai eta edukiak zehaztuko dira.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>15 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Mapa kontzeptuala</p>

<p><u>4.4.1.11. Elikadura-jokabidearen nahasmenduetan murgilduz (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Behin gaitegia zein izango den argitutakoan, elikadura-nahasmenduak zer diren, nahasmendu mota desberdinak zeintzuk diren eta elikadura-nahasmenduak garatzeko dauden arrisku-faktoreak zein faktore-babesleak zeintzuk diren azalduko dira. Horretarako, euskarri moduan infografia bat erabiliko da (ikus 11.eranskina). Bukaeran galderak egiteko eta zalantzak argitzeko denbora emango da. Horretaz gain, bakoitzari, informazio guztia laburtuta izan dezan, infografia horren kopia bat ere banatuko zaio.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
<p><u>4.4.1.12. Ikasitakoa egiaztatuz (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknikak: “kahoot”-a</i>)</u></p> <p>Azaldu dena ulertu dela konprobatzeko eta informazioa guztiz barneratzeko, “kahoot” bat egingo da (ikus 12. eranskina).</p> <p>Horretaz gain, haur bakoitzari saio desberdinetan aterako diren argazkietan atera ahal izateko, baimen eskaera-orria banatuko zaio (ikus 13. eranskina). Baimen hori etxera eramateko eta hurrengo saiorako beteta ekar dezaten eskatuko zaie.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p> <p>“Kahoot”-a Ordenagailuak Proiektorea Baimen eskaera-orria</p>

4.4.2. Bigarren saioa

4. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko bigarren saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Arlo fisikoa	HELBURUAK	2
OSASUN-AGENTEAK	Erizaina, 2 irakasle eta 2 haur bolondres (neska eta mutil bana)		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
<p><u>4.4.2.1. Gogoratzuz! (Elkartze-teknika eta ikerketa-teknika)</u></p> <p>Bigarren saioari ekin aurretik, lehen saioan banatutako argazkietan ateratzeko baimen eskaera-orriak jasoko dira. Behin baimen guztiak bildu direnean, aurreko saioan jorratutakoa gogoan dutela frogatzeko, haurrei borobilean jartzeko esan, eta bakoitzak aurreko saioan ikasitako gauza berriren bat aipa dezan eskatuko zaie. Haurren bati ez bazaio zer esan bururatzen, haren txanda pasa, eta beste guztiak haien ekarpena egindakoa, berriz ere zerbait esateko aukera emango zaio.</p>			5 minutu
			BALIABIDEAK
			Ez da materialik behar.
<p><u>4.4.2.2. Itzalak marraztuz (Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: gorputz-marrazki lehiaketa)</u></p> <p>Haurrak seiko lau taldetan banatuko dira eta talde bakoitzari sexu eta adin desberdineko pertsona jakin bat esleituko zaio. Hau da, lehenengo taldeari neska haur bat egokituko zaio (ikasle boluntario bat). Bigarrenari, emakume heldu bat (irakasle bat). Hirugarrenari, mutil haur bat (beste haur bolondres bat), eta laugarrenari, azkenik, gizon heldu bat (beste irakasle bat). Talde bakoitzak egokitu zaion pertsonaren silueta paper jarraitu zati batean margotu beharko du. Horretarako, pertsona horiek paper zatiaren gainean etzan eta, gainontzekoek etzandakoen gorputza boligrafo batekin inguratuz, haien gorputz-irudia islatu beharko dute. Ondoren, “itzal” horiek nahi dituzten modura apain eta jantz ditzaten aukera izango dute. Hau guztia egiteko, hogeita hamar minutu izango dituzte. Behin denbora amaitutakoan,</p>			IRAUPENA
			40 minutu
			BALIABIDEAK
			Paper jarraitua Margoak Boligrafoak Arkatzak

<p>bakoitzak bi minutu izango ditu sortutakoa epaimahaiari aurkezteko. Talde guztiek haien lana defendatutakoan, epaileek irabazlea zein den erabaki eta talde horri puntu bat emango diote.</p>	<p>Borragomak</p>
<p><u>4.4.2.3. Zazpi desberdintasunak (Ikerketa-teknika, hausnarketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: jolasa)</u></p> <p>Lehiaketarekin jarraitu ahal izateko, talde berdinak mantenduko dira. Oraingoan, hurrek aurreko dinamikan marraztutako lau profilen arteko desberdintasunak bilatu beharko dituzte. Horretarako, hamar minutu izango dituzte. Horren ondoren, txandaka, taldez-talde, bakoitzak aurkitutako ezberdintasun bat aipatu beharko du. Erantzuna egokia izanez gero, talde horrek puntu bat irabaziko du. Esandakoa gaizki badago, ordea, ez du punturik lortuko eta, gainera, errebotea egongo da, hurrengo taldeari puntu bat lortzeko aukera eskainiz. Erizain batek hurrek emandako erantzun guztiak arbelean idatziko ditu. Hortaz, beste talde batek esandako zerbait errepikatzen den kasuetan, puntu bat kenduko da. Hori dela eta, besteek esaten dutena adi entzun beharko dute. Talde guztiek haien ekarpena egindakoan, berriz ere, txanda berri bat hasi, eta beste ekarpen desberdin bat egin beharko dute. Desberdintasun gehiago zerrendatzea lortzen ez denean, jolasa bukatutzat emango da.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p> <p>Orria Boligrafoa Arbela Klarionak</p>
<p><u>4.4.2.4. Atsedena: denbora libre</u></p> <p>Bakoitzak bere hamaiketakoan jan dezan denbora emango zaie. Bitartean, sokasaltoa eta baloiak aterako dira, nahi duenak haiekin jolasteko aukera izan dezan.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>30 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p> <p>Baloiak Sokasaltoa</p>

<p><u>4.4.2.5. Desberdintasunak sailkatzen (<i>Hausnarketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: lehiaketa</i>)</u></p> <p>Txapelketekin bukatzeko, azken dinamika bat burutuko da. Jolas honekin atsedenaldiaren aurretik zerrendatu diren desberdintasunak bi taldetan sailkatzea lortuko da. Lehen multzoak heldutze-prozesuaren edota nerabezeroaren ondorioz ematen diren aldaketak bilduko ditu. Bigarrenak, aitzitik, gorputz-irudiarekin eta pertsonen fisikoarekin erlazionatutako ideiak jasoko ditu. Horretarako, berriz ere, taldeka jarri eta, txandaka, talde bakoitzak item bat sailkatu beharko du, oraingoan ere, erizain batek horiek guztiak arbelean idatziko dituelarik. Desberdintasuna ondo kokatuz gero, puntu bat eurenganatuko dute. Gaizki eginez gero, aurreko jolasean bezala, puntuaketa berdinarekin geratu eta hurrengo taldeari errebotea pasako zaio, horiek puntu bat lortzeko aukera izango dutelarik. Item guztiak sailkatutakoan, jolasa eta lehiaketa bukatutzat emango dira. Guztira, marrazki lehiaketan, “Zazpi desberdintasunak” jolasean, eta sailkatze dinamika honetan eskuratutako puntuak batu eta, puntu gehien dituen taldeak irabaziko du txapelketa.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>10 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Arbela Klarionak</p>
<p><u>4.4.2.6. Denboran aurrera eginez: nerabezarora salto! (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Arbelean denon artean eginiko sailkapenean oinarrituz, nerabezeroan ematen diren aldaketak birpasatu, eta haiek eginiko ekarpenetan zerbait falta bada, hura gehitzeko aprobetxatuko da (ikus 14.eranskina). Horretarako, neska baten eta mutil baten argazkiak erabiliko dira. Bertan goitik behera, hots, burutik hasi eta hanketaraino, ematen diren aldaketak zehaztuko dira (ikus 15.eranskina). Honela, berrikusketa aurrera doan heinean, horiek bertan adierazita agertuko dira, oroigarri gisa.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>10 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Neska eta mutil baten irudiak</p>
<p><u>4.4.2.7. Hitz gurutzatuak (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: jolasa</i>)</u></p> <p>Haur bakoitzari gurutzegrama bat banatuko zaio. Bertan, hitz batzuk horizontalean eta beste batzuk bertikalean bete</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>

<p>beharko dira (ikus 16.eranskina). Hitz guztiak jorratutako gaiekin erlazionatuta egongo dira. Hots, nerabezaroan ematen diren aldaketekin zerikusia duen hitz-jolasa izango da. Laguntza modura, orrian bertan, zenbaki bakoitzarentzat pista bat izango dute. Horretaz gain, arbelean lehenago beraiek egindako zerrendaz ere baliatzeko aukera izango dute. Hitz gurutzatua burutzeko, hamabi minutu izango dituzte, eta dinamikako azkeneko hiru minutuak hura zuzentzeko erabiliko dira (ikus 17.eranskina).</p>	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Gurutzegramak eta erantzunak Boligrafoak</p>
<p><u>4.4.2.8. Gorputz-irudia desberdinak ezagutuz (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Arbelean denon artean eginiko sailkapenean oinarrituz, eta haiek eginiko ekarpenak osatuz, neska-mutilen artean aurki daitezkeen gorputz silueta eta gorpuzkera desberdinak azalduko dira. Era berean, existitzen diren somatotipo desberdinei buruz ere hitz egingo da. Hau guztia azaltzeko ilustrazio batzuk erabiliko dira euskarri modura (ikus 18.eranskina).</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>10 minutu</p>
<p><u>4.4.2.9. Giza-girlanda (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: eskulana</i>)</u></p> <p>Haurrek gorputz-irudien inguruan ikasitakoa praktikan jartzeko, denen artean, gorpuzkera ezberdinez osaturiko giza girlanda bat eraikiko dute. Horretarako, bakoitzari silueta zehatz bat egokituko zaio. Haur bakoitzak, gainera, kolore desberdineko folio bat ere izango du. Bertan, hari esleitu zaion panpina marraztu, hura margotu, apaindu eta moztu egin beharko du. Bukaeran, girlanda zati guztiak grapatu eta gizaki guztien errepresentagarria den apaingarri inklusibo bat lortuko da (ikus 19.eranskina)</p>	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Gorputz silueten eta somatotipoen irudiak</p>
	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Koloretako orriak Margoak Guraizeak Grapagailua</p>

4.4.3. Hirugarren saioa

5. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko hirugarren saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Elikadura-ohituren garrantzia	HELBURUAK	3
OSASUN-AGENTEAK	2 erizain		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
4.4.3.1. Gogoratzuz! (<i>Elkartze-teknika eta ikerketa-teknika</i>)			5 minutu
Bigarren saioan landutakoa gogorarazteko, haur bakoitzak bertan ikasitako gauza berriren bat burura ekarri, eta hura “Post-it” batean idatzi beharko du. Ondoren, “Post-it” guztiak kartulina batean itsatsiko dira, denen artean aurreko saioko laburpen bat osatuz.			BALIABIDEAK
			Kartulina bat Boligrafoak “Post-it”ak
4.4.3.2. Puzzle kooperatiboa (<i>Ikerketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: horma-irudia</i>)			IRAUPENA
Elikagai talde desberdinak jorratzeko, guztien artean zazpi elikagai taldeen gurpila osatuko da. Horretarako, haurrak hiruko lau taldetan eta lau hiru taldetan banatuko dira. Hurrei gurpilaren berri eman, eta hura zer den ordenagailuetan bila dezaten denbora emango zaie. Informazioa aurkitzen doazen heinean, talde bakoitzak jorratu nahi duen elikagai-taldea aukeratuko du, haur talde bakoitzak elikagai-talde desberdin bat jorratuko duelarik. Talde bakoitzari aukeratutako elikagai taldea ilustra dezan, triangelu forma duen kartulina zati bat emango zaio. Ondoren, gurpila osatzen duten pieza guztiak elkartu, eta puzzle bat bailitzan, paper jarraituan itsatsiko dira. Hala, guztien artean, elikagai-taldeen mural bat osatzea lortuko da.			20 minutu
			BALIABIDEAK
			Ordenagailuak Kartulina zatiak Paper jarraitua Errotulagailuak

<p><u>4.4.3.3. Elkarri irakasten (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Talde bakoitzak beste taldeei jorratutako elikagai taldea zein den eta dagozkion elikagai eta jakiak zeintzuk diren azaltzeko bi minutu izango dituzte. Bukaeran, elikagai talde guztiak erreparasatu eta sortutako zalantzak argituko dira.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>20 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Haiek sortutakoa</p>
<p><u>4.4.3.4. Elikagaien-diagonala (<i>Trebetasunak edo gaitasunak garatzeko teknika: jolasa</i>)</u></p> <p>Elikagai-taldeak eta jaki bakoitza zer taldetakoa den sakonago lantzeko eta, eduki hau guztiz barneratzeko, elikagaien-diagonal jolasa burutuko da. Jolas honetan haurrak seiko lau taldetan banatuko dira. Jolas-eremua karratu bat izango da, eta izkina bakoitzean talde bat kokatuko da. Karratu horren lau aldeetan banatuta, jolas-zelaia mugatzen, zazpi gune egongo dira, elikagai-talde bakoitzeko bat (ikus 20.eranskina). Horretaz gain, karratu horren erdian, zortzigarren txoko bat ere egongo da. Azken honetan, elikagaien marrazki desberdinak egongo dira, denak nahastuta. Jolasaren helburua erdian dauden marrazki horiek, ahalik eta azkarren hartzea eta bakoitza bere gunera eramatea da. Horretarako, haurrak dagokien izkinan lerro bat osatuz egongo dira. Erizainak “ya!” esaterakoan, ilaran dagoen lehen haurrak atera, lauki erdira korrika egin eta hango marrazki bat hartu beharko du (ikus 21.eranskina). Haur bakoitzak egokitu zaion elikagaia zein elikagai-taldetakoa den erabaki eta dagokion txokora eramango du. Talde guztiek marrazkia guneren batean utzitakoan, haien erantzuna egokia ote den begiratuko da. Egiaptapen hau iritsieraren hurrenkera jarraituz egingo da. Hortaz, lehen iritsi denak marrazkia ondo kokatu badu, puntu bat eskuratuko du. Honen erantzuna okerra izan bada, aldiz, bigarren iritsi den taldeak puntu hori irabazteko aukera izango du.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Elikagaien irudiak Txokoak identifikatzen dituzten kartelak</p>

<p><u>4.4.3.5. Atsedena (Trebetasunak edo gaitasunak garatzeko teknika: gudarien jolasa)</u></p> <p>Ariketa fisikoa sustatzeko jolas bat erakutsiko zaie. Honela, haiek ere nahi izanez gero, beraien denbora librean horretara jolasteko aukera izan dezaten.</p> <p>Jolas honetan, haurrak bi taldetan banatuko dira. Kasu honetan, 24 haur direnez, hamabi pertsonako bi taldetan. Talde bakoitzean, sei pertsonaia desberdin egongo dira, haur bakoitzari horietako bat egokituko zaiolarik. Era berean, jokalaria bakoitzak haren pertsonaiaren arabera, funtzio bat edo beste bete beharko du. Hortaz, taldekide guztiek zeregin zehatz bat betetzeko ardura izango dute.</p> <p>Hona hemen sei eginkizun horiek:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 zenbakia erregea izango da. • 1 zenbakiak harrapatzaileak izango dira: erregea harrapa dezaketen bakarrak dira. • 2 zenbakiak askatzaileak izango dira: beraien taldekideak kartzelatik aske utzi ditzaketen bakarrak dira. • 3 zenbakiak peoiak izango dira. • 4 zenbakiak peoiak izango dira. • 5 zenbakiak peoiak izango dira. <p>Beste jokalaria guztiek haur bakoitzaren pertsonaia eta haren funtzioa zein diren jakin ditzaten, jokalariek esleitu zaien zenbakia errotulagailuz haien esku-ahurrean idatzita izango dute. Beraz, ume bakoitzak eskuan batetik seira zenbaki bat idatzita izango du.</p> <p>Jolasa irabazteko, beste taldeko erregea, hots, sei zenbakia, harrapatu beharko da. Erregea izkutatuta edota zelaian agerian egon daiteke. Are gehiago, jolas hasieran txokoren batean izkutatuta egon eta, jolasean zehar lekuz aldatu edota izkutatuta egoteari ere utz diezaioke. Haurrek, erregea zein den deskubritzeko, hura jolas-eremuan zehar bilatu eta beste taldeko jokalaria harrapatu beharko dituzte. Jokalariren batek beste taldeko pertsona bat harrapatzen duenean,</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>30 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Errotulagailuak</p>
--	--

bi hurrek eskuan idatzitako zenbakia erakutsi beharko dute. Duelu hori zenbaki altuena duenak irabazi, eta galtzailea kartzelara eraman beharko du. Bi taldeetako hurrek zenbaki bera izanez gero, dueluaren garailea harri-orri-har eginez erabakiko da. Kartzelan harrapatuta dauden jokalariaik “2” zenbaki batek salbatu arte, bertan, itxaron beharko dute. Erregea nor den asmatu eta non dagoen jakitean, hura harrapatu ahal izateko taldekideek “1” zenbaki bati abisatu beharko diote, beraiek baitira hori egiteaz arduratzen direnak. “3, 4 eta 5” zenbakiek ez dute bestelako zeregin berezirik, kontrako taldekoak harrapatzeaz eta kartzelan dauden jokalariaik zaintzeaz arduratzen dira, batik bat.

Zenbaki bakoitzetik zenbat pertsona egongo diren, haur kopuruaren arabera erabakitzen da. Dena den, partida bakoitzeko “6” zenbaki bakarra egongo da, “1” eta “2” zenbakiak gutxiengoa izango dira, eta, “3” zenbakiak, aldiz, gehiengoa. Kasu honetan, talde bakoitzean hamabi jokalaria direnez, hurrengoa izango litzateke rol-en banaketa:

- 6 zenbakia: 1 pertsona
- 1 zenbakia: 1 pertsona
- 2 zenbakia: 1 pertsona
- 5 zenbakia: 2 pertsona
- 4 zenbakia : 3 pertsona
- 3 zenbakia: 4 pertsona

<p><u>4.4.3.6. Erosketak egitera! (Ikerketa-teknika eta trebetasunak edo gaitasunak garatzeko teknika: jolasa)</u></p> <p>Haurrak sei pertsonako lau taldetan banatuko dira, eta talde bakoitzari otordu bat presta dezan plater bat emango zaio (ikus 22.eranskina). Horretarako, gelan lau supermerkatu sortuko dira. Denda horietako bakoitzean elikagai desberdinak salduko dira, supermerkatu bakoitzak elikadura-ohitura zehatz bat sinbolizatuko duen irudi bat (ikus 23.eranskina). Lehen saltokiak elikadura ez-osasuntsua irudikatuko du. Hori dela eta, bertan, litxarkeriak, janari azkarra eta freskagarriak besterik ez dira salduko. Bigarren janari-dendan, orotariko jaki eta edariak egongo dira, baina, oso kopuru txikitik. Saltegi honen bitartez desnutrizioa landuko da. Hirugarren janari-dendaren bitartez elikadura osasuntsua jorratuko da, eta, beraz, ura eta denetariko elikagaiak eskainiko dira bertan. Azkenik, laugarren saltokian, ura edateak duen garrantzia nabarmentzeko, ez da edaririk salduko. Dinamikaren hasieran, talde bakoitzari, supermerkatu zehatz bat esleituko zaio, eta ezin izango dute beraiena ez den beste janari-dendaren batean erosketarik egin. Hurrek, beraz, haien saltokian saltzen dena ikusi, eta, bertatik, haien menua prestatzeko nahi adina elikagai-irudi hartu beharko dituzte.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Elikagaien irudiak Plater baten irudia</p>
<p><u>4.4.3.7. Gure menua (Esposizio-teknika)</u></p> <p>Bakoitzak, bi minutuz, sortutako otordua eta hura prestatzeko, izandako zailtasun, muga eta pertzepzio edota sententzioak beste taldeekin elkarbanatuko dituzte. Ondoren, geratzen diren hamabi minututan, Harvard-en plateraren argazki bat euskarri moduan erabiliz, hura zer den eta berorren iradokizunak zeintzuk diren azalduko dira (ikus 24.eranskina).</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>20 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Prestatutako menua Harvard-en plateraren irudia</p>

<p><u>4.4.3.8. Jaten ikasten (Hausnarketa-teknika)</u></p> <p>Behin Harvard-en plateraren oinarritzko nondik norakoak azalduta, talde handian, haiek diseinatutako menuak bertan ematen diren gomendioekin alderatuko dira. Era berean, supermerkatu desberdinetan eskaintzen ziren produktuak aztertu, eta kasu bakoitzean ematen den egoera zein den eta, hala jatearen ondorioak zeintzuk diren identifikatuz, guztien artean arbelean eskema bat osatuko da.</p>	IRAUPENA
	15 minutu
	BALIABIDEAK
	Arbela Klarionak
<p><u>4.4.3.9. Zer ulertu dut? (Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknikak: “kahoot”)</u></p> <p>Azaldu dena ulertu den frogatzeko, eta informazioa guztiz finkatzen laguntzeko, “kahoot” bat egingo da (ikus 25.eranskina).</p> <p>Hura bukatzerakoan, hurrei hurrengo saioan desfile bat egingo dela adierazi eta nahi duenak desfilatzeko etxetik mozorro bat ekar dezakeela helaraziko zaie.</p>	IRAUPENA
	10 minutu
	BALIABIDEAK
	“Kahoot”-a Ordenagailuak Proiektorea

4.4.4. Laugarren saioa

6. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko laugarren saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Arlo soziala	HELBURUAK	2
OSASUN-AGENTEAK	Erizain bat eta irakasle bat		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
<p>4.4.4.1. Gogoratzuz! (<i>Elkartze-teknika eta ikerketa-teknika</i>)</p> <p>Hirugarren saioan emandakoa guztiz finkatzen laguntzeko, erizainak hurrengo hiru galderak egingo ditu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zenbat elikagai taldek osatzen dute elikagaien gorpila? Zazpi taldek 2. Zer elikagai-talderen barruan sartzen da jogurta? Esnekien taldean 3. Garbantzua lekaleak ala barazkiak dira? Lekaleak <p>Haurrek denen artean itaun horiek erantzun beharko dituzte.</p>			<p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Ez da materialik behar</p>
<p>4.4.4.2. Hutsuneak betez (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknikak: abestia osatu</i>)</p> <p>Arlo soziala lantzeko Glaukoma taldearen “Gure kaiola” abestia erabiliko da. Horretarako, hurrei hutsuneak dituen abestiaren letra emango zaie (ikus 26.eranskina). Abestia bi aldiz jarriko da eta haurrak ezabatu diren hitz edota esaldiak betetzen saiatu beharko dira. Ondoren, abestia hirugarren aldi batez jarri eta, denon artean, hutsuneetan jarri beharrekoa zuzenduko da (ikus 27.eranskina).</p>			<p>IRAUPENA</p> <p>10 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Abestia Letra hutsuneekin Boligrafoak</p>

<p><u>4.4.4.3. Abestia analizatuz (<i>Hausnarketa-teknika</i>)</u></p> <p>Abestiaren letra osatutakoan, haren mezua aztertuko da. Horretarako, kanta lau zatitan banatuko da eta ikaskide bakoitzari zati bat egokituko zaio, kanta zati bera sei gelakidek jorratuko dutelarik (ikus 28.eranskina). Ikasle bakoitzak bost minutu izango ditu esleitu zaion zatia jorratzeko. Hots, haren estrofa irakurtzeko, bertan jartzen duena ulertzeko eta transmititu nahi den mezua deszifratzen saiatzeko. Denbora amaitutakoan, beste bost minutuz, ahapaldi berdinak dituzten pertsonak bildu, eta hiruak jarriko dira, zortzi talde txiki osatuz. Honi esker, ulertu ez dena euren artean argitzeko eta landutakoa amankomunean jartzeko aukera izango dute. Horren ondoren, estrofa berdinak jorratu dituzten bi taldeek ateratako ideiak parteka ditzaten eta hitz egindakoa batera dezaten, beste bost minutu emango zaizkie. Azkenik, hiztegi aldetik, oraindik ere, zalantzak egongo balira edota mezua zein den argitzea lortu ez bada, behar dutena kontsultatzeko eta dituzten zalantzak argitzeko azkeneko bost minutuko tartea utziko da.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>20 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Haiek osatutako abestiaren letra</p>
<p><u>4.4.4.4. Abestia azalduz (<i>Esposizio-teknika</i>)</u></p> <p>Talde bakoitzak landutako ahapaldia gainontzeko taldeei aurkezteko eskatuko zaie, hala, ikasketa kooperatiboa sustatuz. Aurkezpen hori nola egingo duten, eta bakoitzak zer azalduko duen erabaki eta prestatzeko, bost minutu utziko zaizkie. Denbora hori amaitutakoan, hurrek prestatutakoa azalduko dute, eta haien argibideak ematez bukatzen dutenean, esandakoan mezuren bat falta bada, hura gehitzeko aprobeztatuko da (ikus 29.eranskina). Horretaz gain, talde handian, zalantzak galdetzeko eta horiek argitzeko ere momentu bat utziko da.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>20 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Haien azalpenak</p>

<p><u>4.4.4.5. Atsedena: denbora librea</u></p> <p>Bakoitzak bere hamaiketakoa jan dezan denbora emango zaie. Bitartean, sokasaltoa eta baloiak aterako dira, nahi duenak haiekin jolasteko aukera izan dezan.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>30 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Baloiak Sokasaltoa</p>
<p><u>4.4.4.6. Has dadila jaialdia! (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: rol playing</i>)</u></p> <p>Haurrek, tarte batez, estereotipoak eta sozialki onartua dagoena alde batera utz dezaten, eta bakoitza nahi den modura adieraz dadin, “alfonbra gorri” bat eta “photocall” bat antolatuko dira. Ikasleek alfonbra gorrian zehar desfilatu, eta “photocall”-ean posatu beharko dute. Haur guztiak ateratakoan, irabazlea nor den erabakitzeke, epaimahai bat egongo da. Horretaz gain, epaileek modelo originalenari ere aipamen berezi bat egingo diote. Erizaina ekitaldiaren aurkezlea izango da, eta haurrak alfonbrara desfilatzera ateratzen direnean, hauek aurkezteaz arduratuko da. Irakaslea, aldiz, elkarrizketatzaile lanetan arituko da, protagonistei galderak eginez eta hauek elkarrizketatuz.</p> <p>Alfonbra gorria eta “photocall”-a denen artean diseinatu eta eraikiko dituzte. Horretarako, hogeitun minutu izango dituzte eta hura egiteko beharrezko materiala emango zaie. Desfilatzeko, bakoitzak nahi duen modura jantzeko aukera izango du. Hau da, haiek etxetik ekarritako jantzi eta apaingarriak, edota, bertan eskuragarri izango dituzten ileorde, mozerro, lepoko, txapel eta bestelako apaingarriak ere erabili ahalko dituzte. Honetarako, beste hamabost minutu emango zaizkie. Azken hamabost minutuak desfilea, “photocall”-a eta sari banaketa egiteko erabiliko dira.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>50 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Mozorroak Apaingarriak Alfonbra gorria Paper jarraitua Kartulinak Margoak Gometsak</p>

<p><u>4.4.4.7. Aulkien jolas kooperatiboa: (Ikerketa-teknika, hausnarketa-teknika eta trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: gogoeta)</u></p> <p>Jolas honen hasieran, haur bakoitzak aulki bat hartuko du, eta borobil bat osatuko dute. Erizain batek musika jarriko du eta haurrak, aulkiekin osatutako borobilaren inguruan, ezkererantz biraka hasiko dira. Irakasleak, abestia jarrita dagoen bitartean, aulki bat kenduko du, horrela, pertsona baino aulki gutxiago geratuz. Hezitzaileetako batek “aldaketa” adieraziz gero, hurrek zentzua aldatu, eta eskubirantz biratzen hasi beharko dute. Erizainak, momentu batez, musika geratuko du eta hurrek biratzeari utzi beharko diote, ahalik eta azkarren, borobileko aulkietako batean esertzen saiatuz. Aulki gabe geratzen den haurra jolasetik kanpo geratuko da, eta beste eginkizun bat egokituko zaio. Hau da, haur horri saio horretan ikasitakoa “Post-it” batean idatziz isladatzeko, eta hura kartulina batean pegatzeko eskatuko zaio, aulkirik gabe geratzen diren haur guztiekin dinamika bera jarraituz. Honela, azken kanporatuak (jolasaren irabazleak), haren ekarpena egindakoan, ikasitako guztia biltzen duen mural bat lortuko da.</p>	IRAUPENA
	15 minutu
	BALIABIDEAK
Aulkiak Musika “Post-it”-ak Kartulina bat Boligrafoak	

4.4.5. Bosgarren saioa

7. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko bosgarren saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Arlo psikologikoa	HELBURUAK	5
OSASUN-AGENTEAK	Bi erizain		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
<p><u>4.4.5.1. Gogoratzuz! (Elkartze-teknika eta ikerketa-teknika)</u></p> <p>Laugarren saioan landutakoa gogora ekartzeko, haur bakoitzari puxika bat banatu, eta, bertan, laugarren saioan deigarria egin zitzaizen zerbait idazteko eskatuko zaie. Ondoren, puxika guztiak soka batean lotuko dira, eta soka hori gelan ipiniko da. Modu honetan, saio horretan landutakoa gogorarazten dien oroigarri bat sortuz.</p>			<p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Puxikak Errotulagailuak Soka</p>
<p><u>4.4.5.2. Barnera begiratzuz (Hausnarketa-teknika)</u></p> <p>Haurrak nola sentitzen diren, eta haien burua nola ikusten duten jakiteko, folio batean, zuhaitz bat marrazteko eskatuko zaie. Arbola hori haiek nahi duten modukoa izan daiteke. Marrazkia egiteko jarriko den baldintza bakarra, zuhaitz horrek haiek irudikatu edota ordezkatu behar dituela da. Hau da, haiek identifikatzen dituen zuhaitz bat izan beharko da. Ondoren, beraien burua 3 hitzetan deskribatzeko eta momentuko emozio, sentimendu eta pentsamenduak beste hiru hitzez adierazteko eskatuko zaie. Hitz horiek sustraietan idatziko dituzte. Bukatzerakoan, marrazkia nahi duten moduan apaintzeko aukera eman eta hura gordetzeko eskatuko zaie.</p>			<p>IRAUPENA</p> <p>15 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Orriak Boligrafoak Margoak</p>

<p><u>4.4.5.3. Ipuina: “Karla eta Betaurreko Magikoak” (Ikerketa-teknika eta hausnarketa-teknika)</u></p> <p>Gauzak ikusteko modu desberdinak daudela lantzeko, “Karla eta Betaurreko Magikoak” ipuina erabiliko da (ikus 30.eranskina). Istorio honetan, protagonistak errealitatea antzemateko duen era aldatu egiten da. Izan ere, istorioaren hasieran, Karlak ikuspegi oso ezkorra du, gauzen alderdi negatiboak besterik ez ditu ikusten. Horretaz gain, gertatzen zaion oro zorigaitz bat dela iruditzen zaio. Hala ere, haren izebak oparitzen dizkion betaurreko magikoei esker, neskak duen perspektiba aldatu eta gauzak ikuspuntu positiboago batetik ikusten hasten da. Haurrek ipuinari ahalik eta probetxu gehien ateratzeko, eta hura jarraitzen dutela eta ulertzen dutela egiaztatzeko, irakurketa dinamikoa egingo da. Hori dela eta, ikasleek irakurgaia puntuka ahots altuan irakurriko dute, ume bakoitzak esaldi bat irakurriz. Istorioaren erdialdera, Karlak izebaren oparia jaso aurretik, hain zuzen ere, irakurketa gelditu, eta galdera batzuk egingo dira (ikus 31. eranskina). Itan hauen bitartez, pertsonaia nagusiaren ikuspuntua, jarrera eta haren sentimenduak aztertuko dira. Horiek erantzundakoan, haurrek istorioa irakurtzen jarraituko dute. Ipuina irakurtzez bukatzerakoan, berriro ere, ozenki, hainbat galdera egingo dira (ikus 31. eranskina). Bigarren galdera-txanda honek bi helburu ditu. Batetik, protagonistak izandako aldaketen inguruan gogoeta egin dezaten sustatzea, eta bestetik, protagonistari gertatutakoa norberak berera ekartzea, eta eguneroko bizitzan duten jarreraren inguruan hausnartzea.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>20 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Ipuina eta galderak</p>
<p><u>4.4.5.4. Betaurreko magikoak (Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknikak: eskulana)</u></p> <p>Haurrek gauzen, pertsonen... alde positibo eta onak ikus ditzaten, norberak bere betaurreko magikoak eraikiko ditu. Hainbat betaurreko-eredu egongo dira (ikus 32.eranskina) eta bakoitzak gehien gustatzen zaiona aukeratu, eta hura margotu eta apaindu beharko du. Bukatzerakoan, betaurrekoa osatzen duten bi zatiak moztu, haiek itsatsi eta antiojoak erabiltzeko prest egongo dira. Eskulana bukatutakoan, hura gordetzeko eskatuko zaie.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>25 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Betaurrekoen txantiloak</p>

	Margoak Itsasgarria Guraizeak
<u>4.4.5.5. Atsedena: denbora librea</u>	IRAUPENA
Bakoitzak bere hamaiketakoa jan dezan denbora emango zaie. Bitartean, sokasaltoa eta baloiak aterako dira, nahi duenak haiekin jolasteko aukera izan dezan.	30 minutu
Era berean, hurrei hurrengo saioko denbora librean, azken eguna denez, askari handi bat egingo dela, eta bakoitzak bigarren saioan elikadura-ohituren inguruan ikasitakoa praktikan jarritz, hamaiketakorako zerbait eraman dezan eskatuko zaie.	BALIABIDEAK
	Baloiak Sokasaltoa
<u>4.4.5.6. Mezuen-abanikoa (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknikak: oroigarria</i>)</u>	IRAUPENA
Hurrengo dinamika egiteko hurrei haien antiojo magikoak ateratzeko eta janzteko eskatuko zaie. Haur bakoitzari orri bat emango zaio, eta hura haizemaile baten antzera tolestuko dute. Abaniko hori ikaskidez-ikaskide txandakatuko da, eta abanikoaren tira bakoitzean, betaurrekoak jarrita dituztela baliatuz, haur bakoitzak jabearen alderdi on edota positibo bat idatzi beharko du. Haizemailean ezin izango da adjektibo fisikorik idatzi, pertsonalitatea edota beste gaitasun batzuk goretsi beharko dira. Gainontzeko ikaskide guztiek abanikoan idaztez bukatzean, haur bakoitzak haren haizemailea hartuko du, norberaren ezaugarri positiboen oroigarri bat eskuratuz.	25 minutu
	BALIABIDEAK
	Orriak Boligrafoak Betaurrekoak

<p><u>4.4.5.7. Gure indarguneei erreparatuz (<i>Hausnarketa-teknika</i>)</u></p> <p>Betaurrekoak kendu, eta norberak bere abanikoan besteek idatzitakoa irakurtzeko denbora izango du. Ondoren, hasieran gordetako arbolaren orria ateratzeko adierazi, eta besteek idatzitakoa zuhaitzaren hostoetan idazteko eskatuko zaie.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>10 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Boligrafoak Zuhaitza</p>
<p><u>4.4.5.8. Barnera beste modu batez begira (<i>Hausnarketa-teknika</i>)</u></p> <p>Sortutako betaurrekoak, berriz ere, jantzi eta, hasierako moduan, zuhaitzaren orrian, beraien burua hiru hitzetan deskribatzeko eta momentuko emozio, sentimendu, eta pentsamenduak beste hiru hitzez adierazteko eskatuko zaie. Hitz hauek arbolaren enborrean idazteko esango zaie.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>10 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Boligrafoak Zuhaitza Betaurrekoak</p>
<p><u>4.4.5.9. Balioen zuhaitza (<i>Esposizio-teknika eta hausnarketa-teknika</i>)</u></p> <p>Behin zuhaitza guztiz osatuta dutenean, edalontzia erdi-beteta ikustearen onurak azaldu eta betaurreko magiko horiek erabiltzearen abantailen inguruan gogoeta egingo da. Horretaz gain, talde handian, betaurrekoak jarri ondoren, norberak bere buruaz duen pertzepzioan aldaketarik egon den, eta, hala izan bada, aldakuntza horiek zertan nabaritu diren edota zeintzuk izan diren ere komentatuko da. Era berean, norberaren ikuspuntua besteenarekin alderatu eta horren inguruan ere hausnarketa bat egingo da.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>10 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Zuhaitza</p>

4.4.6. Seigarren saioa

8. Taula: Osasun-hezkuntza proiektuko seigarren saioaren azalpena. Iturria: propioa

GAIA	Aurre egiteko baliabideak	HELBURUAK	6
OSASUN-AGENTEAK	Bi erizain		
JARDUEREN AZALPENAK ETA TEKNIKA HEZITZAILEAK			IRAUPENA
<p>4.4.6.1. Gogoratzuz! (<i>Elkartze-teknika eta ikerketa-teknika</i>)</p> <p>Aurreko saioan landutakoa barneratu dutela ikusteko, denen artean ideien ekaitz bat osatuko dute. Hortaz, hurrei aurreko saiotik gogoratzen duten zerbait arbelean idatz edo marraz dezaten eskatuko zaie. Horretarako, mahai baten gainean klarionak utzi, eta hurrei arbelera nahi dutenean ateratzeko adieraziko zaie. Honela, zerbait idatzi nahi duen ikasleak klarion bat har dezan ahalbidetuz eta haren ekarpena egiteko aukera emanaz.</p>			<p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Klarionak Arbela Mahai bat</p>
<p>4.4.6.2. Isiltasunaren semaforoa (<i>Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: jolasa</i>)</p> <p>Hurrek gordeta duten energia eta erreprimitutako emozio eta sentimenduak kanpora ateratzeko jolas bat da. Dinamika honetan, haur bakoitza ibilgailu bat izango da. Ume bakoitzak izan nahi duen garraioa aukeratzeko askatasun osoa izango du. Gela errepidea izango da eta, hori dela eta, haurrak gelatik barrena mugitzen egongo dira. Ibilgailuen zirkulazioa erregulatzeko, bi semaforo egongo dira, bi erizainak, hain zuzen ere. Erizain bakoitzak, semaforoan antzera, kolore desberdinak izango ditu. Hau da, erizainek bi txartel edukiko dituzte, txartel gorri bat eta txartel berde bat (ikus 33.eranskina). Txartel bakoitzak gauza desberdin bat adieraziko du. Hots, gorriak isiltasuna sinbolizatuko du</p>			<p>IRAUPENA</p> <p>10 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>2 txartel gorri 2 txartel berde</p>

<p>eta, berdeak, aldiz, hotsa. Hortaz, ikasleak zirkulazio-argiek adierazitakoa jarraitu beharko dute, haiek txartel gorria erakutsiz gero, isiltasuna mantenduz eta, berdea ateraz gero, aitzitik, hotsa eta zarata eginez. Trafiko arauak hausten dituen jokalaria, eliminatua izango da.</p>	
<p><u>4.4.6.3. Dantzatzer! (Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: jolasa)</u></p> <p>Haurrek gordeta duten energia eta erreprimututako emozio eta sentimenduak kanpora ateratzen jarrai dezaten, dantza erabiliko da. Pantailan “Nire gorputza da” abestiaren koreografiadun dantza jarriko da, eta haurrek hura imitatu beharko dute (ikus 34.eranskina). Bideo honetan, abestiaren letra bertan idatzita agertzen denez, haurrek gorputz-espresioa lantzen duten bitartean, hura abesteko aukera ere izango dute. Abestiaren letra, gainera, aurreko saioetan landutako zenbait gairekin zuzenki lotuta dago (ikus 34.eranskina). Hori dela eta, ordura artekoa finkatzeko ere lagungarria izango zaie.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>5 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Ordenagailua Proiektorea</p>
<p><u>4.4.6.4. Nire gotorlekua (Trebetasunak eta gaitasunak garatzeko teknika: erlaxazio ariketa)</u></p> <p>Erlaxazio ariketa hau burutzeko, haur bakoitzari lurrean etzateko eskatuko zaio. Horretaz gain, zapatak kentzeko eta txaketaren bat izanez gero, harekin estaltzeko aukera ere emango zaie. Horretaz gain, saioa girotzeko abesti lasai bat jarriko da. Behin haurrak eroso daudenean, erlaxazio saioari ekingo zaio (ikus 35.eranskina). Honen bitartez, arnasketa mota desberdinak landuko dira. Era berean, ikasle bakoitzak bere barnera “bidaia” dezan, eta bertan leku seguru bat eraiki dezan ahalbidetuko da. Honela, momentu gogor eta zailenetan, gertakari horietaz gordetzeko eta babesteko leku lasai bat sortuko dutelarik.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>30 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Erlaxazio-ariketa Musika lasaia</p>

<p><u>4.4.6.5. Hitzezko hodeia: (Hausnarketa-teknika)</u></p> <p>Erlaxazio ariketa amaitutakoan, saioan izandako sentimenduen inguruan hausnarketa bat egingo da. Horretarako, ikasle guztiei lau galdera proposatuko zaizkie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nola sentitzen nintzen ariketa egin aurretik? - Nola sentitu naiz ariketa bitartean? - Nola sentitu naiz ariketa bukatutakoan? - Zer zailtasun izan ditut? <p>Galdera hauei erantzuteko, kolore desberdinetako lau folio emango zaizkie hurrei, itaun bakoitzeko bat. Galdera horiek hitz bakar batez edo biz erantzuteko eskatuko zaie. Izan ere, hitz horiek, ondoren, aplikazio batean sartu beharko dituzte, eta, guztien artean, hitzezko laino bat sortuko dute (ikus 36.eranskina). Bertan, gehien errepikatu diren hitzak (eta, beraz, sentimenduak, egoerak...) tamaina handiago eta letra lodiago batekin azalduko dira. Gutxien idatzitakoak, aldiz, letra txikiago eta meheagoan idatzita egongo dira. Hitzezko laino honek eman dituzten erantzunak aztertzeko, eta haien bizipena gelakideekin amankomunean jartzeko aukera ematen du. Horri esker, gainera, ez direla modu honetan sentitzen diren pertsona bakarrak eta haien egoera berdina bizi duten pertsona gehiago daudela ikusiz.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>20 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Koloretako orriak Boligrafoak Ordenagailuak Proiektorea</p>
<p><u>4.4.6.6. Atsedena: Hamaietakoia</u></p> <p>Azken eguna izanik, bigarren saioan ikasitako elikadura-aholkuak kontuan harturik, bakoitzak etxetik zerbait ekarri eta denon artean askari handi bat antolatuko da.</p>	<p>IRAUPENA</p> <p>30 minutu</p> <p>BALIABIDEAK</p> <p>Haiek ekarritako askaria</p>

<p><u>4.4.6.7. Aldaketarik egon al da? (Ikerketa-teknika)</u></p> <p>Osasun-programako sei saioetan landutako eta gauzatutako dinamiken ondoren, hurrek elikadura nahasmenduen, gorputz-irudiaren, autokontzeptuaren, autoestimuaeren eta elikadura ohituren inguruan zituzten pertzepzio eta ezagutzetan aldaketarik eta hobekuntzarik egon den ikusteko, “ChEAT”, “Body Shape”, “CAG”, “Rosenberg” eta Elikagaien Maiztasun galdetegien egokitzapenetan oinarritutako galdetegi eta inkestak berriz pasako dira. Horretarako, lehen saioan, 4.4.1.2, 4.4.1.3, 4.4.1.4, 4.4.1.5 eta 4.4.1.6 ataletan burutu ziren jarduera berdinak gauzatuko dira.</p>	<table border="1"> <tr> <th data-bbox="1758 194 1995 256">IRAUPENA</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1758 256 1995 347">30 minutu</td> </tr> <tr> <th data-bbox="1758 347 1995 410">BALIABIDEAK</th> </tr> <tr> <td data-bbox="1758 410 1995 1367"> Galdetegiak Boligrafoa bat Orriak Paper jarraitua Dianaren marrazkia Gomets desberdinak Koloretako uztaillak Aurpegidun orriak Elikagaien irudiak </td> </tr> </table>	IRAUPENA	30 minutu	BALIABIDEAK	Galdetegiak Boligrafoa bat Orriak Paper jarraitua Dianaren marrazkia Gomets desberdinak Koloretako uztaillak Aurpegidun orriak Elikagaien irudiak
IRAUPENA					
30 minutu					
BALIABIDEAK					
Galdetegiak Boligrafoa bat Orriak Paper jarraitua Dianaren marrazkia Gomets desberdinak Koloretako uztaillak Aurpegidun orriak Elikagaien irudiak					

<p><u>4.4.6.8. Ebaluaketa: gogobetetasun inkestak (Ikerketa-teknika)</u></p> <p>Proiektuaren emaitzen, prozeduren, egituraren eta erabilitako baliabideen ebaluazioa burutzeko, bai eta programa bere osotasunean ebaluatzeko ere, haurrek eta hezitzaileek hainbat galdetegi bete beharko dituzte (ikus 37. , 38. , 39. , 40., 41. , 42. , 43. eta 44.eranskinak) Bertan, gainera, haien iritzi eta iradokizunak emateko aukera ere izango dute. Ebaluaketa honen azalpena 4.5 atalean (ebaluazioaren plangintza atalean) aurki daiteke.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Ebaluazio orriak Boligrafoak</p>
<p><u>4.4.6.9. Agurra</u></p> <p>Programari bukaera emateko, eskerrak emango dira, eskuragarritasuna azalduko da eta, osasun-hezkuntzaren oroigarri gisa, haur bakoitzari, laugarren saioan “photocall”-ean guztiok batera ateratako argazki bat banatuko zaio.</p>	<p>IRAUPENA</p>
	<p>5 minutu</p>
	<p>BALIABIDEAK</p>
	<p>Argazkiak</p>

4.5. Ebaluazioaren plangintza

Programaren ebaluazioa egiteko, ebaluaketa jarraia eta amaierako ebaluaketa erabiliko dira. Horretarako, osasun-agenteeek eta osasun-hezkuntza proiektuan parte hartu duten hurrek hainbat dinamika gauzatu eta zenbait galdetegi erantzun beharko dituzte.

4.5.1. Proiektuaren emaitzen ebaluazioa

Proiektuaren emaitzen ebaluazioa hiru zatitan banatu da. Hau da, ebaluazio hau programaren hasieran, harek irauten duen bitartean eta osasun-hezkuntza proiektuaren amaieran burutuko da.

Ebaluazioaren lehen atalean, hots, programaren hasieran, parte-hartzaileek eskala desberdinetan oinarrituko diren hainbat dinamika burutu beharko dituzte (ikus 4.4.1.2, 4.4.1.3, 4.4.1.4, 4.4.1.5 eta 4.4.1.6 atalak). Horien bitartez, haien elikadura-nahasmenduaren arriskua neurtzea, hurrek haietaz duten gorputz-irudiaren pertzepzioa ezagutzea, ikasleen autokontzeptu eta autoestimua inguruan informazioa biltzea eta eguneroko elikadura ohiturak zeintzuk diren jakitea lortuko da.

Ebaluazioaren bigarren zatian, osasun-agenteeek, errubrika baten laguntzaz baliatuz (ikus 37.eranskina), saio bakoitzaren bukaeran, hurrek helburuak lortu dituzten ebaluatzeko, taula bat bete beharko dute (ikus 38.eranskina). Horretaz gain, parte-hartzaileek saio bakoitzean jorratutakoa ulertu eta barneratu dutela frogatzeko, hainbat jarduera burutuko dituzte.

- Lehen saioan, ikasitakoa ebaluatu ahal izateko, “ikasitakoa egiaztatuz” ariketan “kahoot” bat erantzungo dute.
- Bigarren saioan, nerabegaroko aldaketen inguruan jaso dutena gurutzegraman asmatutako hitz kopuruaren bitartez ikus daiteke. Era berean, gorputz-irudien inguruan barneratu dutena jakiteko, haiek egindako gurlanda zatia egokitu zaien gorpuzkerarena den ikustearekin nahikoa da.
- Hirugarren saioan, landutakoaren emaitzak baloratzeko elikagaien-gurpilaren inguruko aurkezpenetan esandakoa aztertuko da. Horretaz gain, elikagaien-diagonala jolasa eta Harvard-en plateraren inguruko “kahoot” bat ere gauzatuko dira.

- Laugarren saioko ulermen-maila egokitu zaien abestiko ahapaldia azaltzerakoan diotena entzunez eta bukaerako jolasean egiten dituzten ekarpenei erreparatuz puntuatuko da.
- Bosgarren saioan, kontatutako istorioan zehar egindako galderen erantzunei erreparatuz eta zuhaitzaren sustrai eta enborrean idatzi dituzten emozio, sentimendu eta pentsamenduetan aldaketarik egon den behatuz, saio horretan eurenganatu dutena balora daiteke.
- Azkeneko saioan, hitzezko hodeia erabiliko da hurrek galderei emandako erantzunak ikusteko eta landutako ariketa ebaluatzeko.

Saio bakoitzean emaitzak ebaluatzeko erabilitako dinamika horietaz gain, “*gogoan izan*” deituriko jarduera txiki batzuk ere burutuko dira. Dinamika hauek hurrengo egunaren hasieran egingo dira eta aurreko saiotik gogoratzen dutena, eta, beraz, barneratu dutena ezagutzeko baliagarriak izango dira.

Ebaluazioaren azken zatian, hots, programa bukaeran, interbentzioen ondoren aldaketarik egon den ikusteko, parte-hartzaileek proiektuaren hasieran burutu zituzten eskaletan oinarrituriko dinamika berberak gauzatuko dituzte.

4.5.2. Proiektuaren prozeduren ebaluazioa

Atal honetan, osasun-agenteeak eta xede-taldeak proiektuaren prozeduren ebaluazioa betetzeko, haien bertaratzearen, izandako jarreraren, sustatutako lan-giroaren, eta erakutsitako interesaren inguruan zenbait esaldi dituen taula itxurako galdetegi bat bete beharko dute. Horretaz gain, osasun-agenteeak irakasteko izandako prestutasunari buruz eta haien jakintzak eta horiek transmititzeko zituzten gaitasunei buruz ere galdetuko da. Bi taula prestatu dira, bata xede-taldearentzat eta bestea hezitzaileentzat. Bi taulek lau zutabe dituzte, erantzun posible bakoitzeko bat (“guztiz ados”, “ados”, “ez nago ados” eta “batere ados”). Osasun-agenteen kasuan, horietako aukera bakoitzari zenbaki bat egokitu zaio, “guztiz ados”-i 4, “ados”-i 3, “ez nago ados”-i 2 eta “batere ados”-i 1 (ikus 39.eranskina). Haurren kasuan, aldiz, koloredun aurpegiak erabili dira. Bigarren honetan, berde iluna “erabat ados”, berde argia “ados”, horia “ez nago ados” eta laranja “batere ados” izango direlarik (ikus 40.eranskina). Galdetegia dena dela, eman nahi den puntuaketa adierazteko X bat erabiliko da. X hori erantzun beharreko esaldiaren ilarak puntuaketaren zutabearekin bat egiten duen laukian adierazi beharko da.

4.5.3. Proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa

Zati honetan, osasun-agenteeek eta xede-taldeak proiektuaren egituraren eta baliabideen ebaluazioa egin dezaten bi galdetegi prestatu dira. Bertan, saio kopuruarengatik, haien maiztasun eta iraupenarengatik, egin diren ordutegi eta kurtso-garaiarengatik eta erabilitako instalazio, egitura, material eta baliabideengatik galdetuko da. Horretaz gain, osasun-hezkuntzaren antolaketaren, eduki eta helburuen banaketaren, plangintzaren garapenaren eta erabilitako jardueren zein hauen iraupenaren inguruan ere itaunduko da. Bi galdetegiek, bai parte-hartzaileenak eta baita hezitzaileenak ere, taula itxura dute. Horietako bakoitzak lau zutabe ditu, erantzun posible bakoitzeko bat. Osasun-agenteen kasuan, horietako aukera bakoitzari zenbaki bat egokitu zaio. Hau da, 4 zenbakia “guztiz ados” izango da eta 3 zenbakiak, aldiz, “ados” esan nahiko du. 2 zenbakiaren bitartez “ez nago ados” emango da aditzera, eta 1 zenbakia, azkenik, “batere ados”-en ordezkaria izango da (ikus 41.eranskina). Umeen galdetegian, ordea, zenbakiak erabili beharrean, koloredun aurpegiak erabili dira. Kasu honetan, hortaz, “erabat ados” aurpegi berde ilunak ordezkatzeko du, “ados”-en ikurra aurpegi berde argia izango da, aurpegi horiak “ez nago ados” sinbolizatuko du, eta laranja, azkenik, “batere ados” islatuko du (ikus 42.eranskina). Galdetegia dena dela, eman nahi den puntuaketa adierazteko X bat erabiliko da. X hori erantzun beharreko esaldiaren ilarak puntuaketaren zutabearekin bat egiten duen laukian adierazi beharko da.

4.5.4. Osasun-hezkuntza osotasunean ebaluatzeko

Behin proiektuaren zati desberdinei nota bat eman zaienean, proiektua haren osotasunean ebalua dezaten eskatuko zaie. Horretarako, bi galdetegi prestatu dira, lehena haurrentzat (ikus 43.eranskina) eta bigarrena, hezitzaileentzat (ikus 44.eranskina). Bi galdetegietan, saio bakoitzari indibidualki, eta programari orokorrean nota jartzeko eskatzen da. Nota hori 1-4 arteko puntuaketa baten bitartez eman beharko da, 4 nota altuena izanik (bikain) eta 1 baxuena delarik (eskas). Tarteko notek, hots, 3ak eta 2ak ondo eta erdipurdi adieraziko dituzte, hurrenez hurren. Ikasleen kasuan, puntuaketa errazteko asmoz, zenbakiak aurpegidun kolore bihurtu dira. Nota altuena aurpegi irribarretsuenak izango duelarik eta baxuena, aldiz, tristeena.

Aipatutako bi galdetegietan, puntuaketa adierazteko X bat erabiliko da. X hori erantzun beharreko esaldiaren ilarak puntuaketaren zutabearekin bat egiten duen laukian adierazi beharko da. Horretaz gain, hezitzaileen galdetegian, 2 edo puntuaketa baxuagoa eman den kasuetan, horren arrazoa adierazteko gune bat ere utzi da. Azkenik, bai ikasleek eta baita

hezitzaileek ere iradokizunak, hobetzeko alderdiak edota proposamen eta ekarpenak egin nahi izanez gero, taularen behealdean dagoen lauki batean horiek egiteko aukera ere izango dute.

5. EKARPEN PERTSONALA

Txikitatik sentitu naiz nire gorputza den bezalakoa izateagatik behatuta. Askotan, entzun behar izan dut gehiegi jaten nuela, ederra izateko edo norbaitek ni gustuko izateko lodiegia nengoela edota pisua galtzea komeni zitzaidala. Telebistan, aldizkarietan eta, oro har, txikitatik eredu izan ditudan arlo gehienetan, gainera, mezu horiek gorai patzen zituztela ikusita, ideia horiek nire baitan finkatu eta gorputz-irudi hori jarraitu beharreko zerbait zela sinisterra iritsi nintzen. Are gehiago, mezu horiek hain barneratuak izan ditut non ni neu halakoa ez izateagatik nire gorputza gorrotatu eta gainontzekoek esaten zizkidaten irainak neure buruari errepikatzen iritsi naizen. Honek guztiak nire izateko eran eta besteekin erlazionatzeko moduan zuzenki eragin zuen, nire autoestimua guztiz erasanda ikusirik eta elikadura-jokabidearen nahasmendua diagnostikatzeko irizpideak bete zitzaizkiren arrisku-jokabideak gauzatzera iritsiz.

Dena den, nire egoera kasu isolatu bat izateak hurrun, nire inguruko pertsonetan eta, oro har, beste pertsona askotan errepikatzen den egoera bat dela ikusi ahal izan da lanean zehar. Are gehiago, azken urteetan, elikadura nahasmenduek izugarritzko gorakada izan dute. Fenomeno honetan, gainera, 2020an denok jasan genuen COVID-19 pandemiak izugarritzko kaltea eragin, eta egoera asko larritu du, elikadura-nahasmenduak mundu mailako arazo bat bilakatzera iritsiz. Nahasmendu hauen intzidentzia-tasa handiena 12-18 urte bitartean ematen da, eta hori dela eta, gaur egungo osasun-heziketa proiektu gehienak adin horretara bideratutakoak dira. Dena den, elikadura-jokabidearen nahasmenduak garatzea sustatu ditzaketen eragile desberdinak txikitatik landuz gero, gizartean dauden estereotipo horiek apurtzea, norbera bere gorputzarekin gustura sentitzea, eta halako gaixotasunak pairatzea prebeni daitekeela ikusi da. Horri gainera, adin horretako haurretan gauzaturako zenbait interbentzio eraginkorrak izan direla gehituz gero, partaideen parte-hartze aktiboan oinarritzen diren eta haien garapen faseei doitu dagoen metodologia erabiltzen duten prebentziozko osasun-heziketa proiektu hau bezalako programen premia izugarria dela argi dago. Horren ondorioz, nerabezaro

aurreko hurrei arrisku-faktoreen prebentzioan oinarritutako osasun-hezkuntza programa hau burutzea erabaki nuen.

Era berean, egia da, duela gutxi arte gizonezkoen artean gaixotasun hau pairatzeagatik zegoen estigma poliki-poliki apurtzen ari den arren eta, orokorrean, gizartean gero eta gehiago hitz egiten den gai bat izan arren, oraindik ere asko landu beharreko alderdi bat dela. Zeregin honetan, osasun eta hezkuntza arloetan diharduten profesionalak rol oso garrantzitsua dute. Izan ere, etorkizuneko gizartea hezteko eta elikadura-nahasteak prebenitzeko beharrezko formakuntza emateko erantzukizuna dute. Lan hau eraginkorra izan dadin, talde multidisziplinarreko profesional guztien parte hartzea ezinbestekoa da. Hau da, eskola erizainak, eskolako psikologoak, eskolako pedagogoak eta lehen arreta mailako pediatriak, besteak beste, elkarlanean aritzeak berebiziko garrantzia du. Horiekin batera elkarte desberdinek ere nerabezaro aurreko adin tarte horretan osasun-heziketa ematen laguntzea eta eginkizun honetan haien ekarpena egitea ere mesedegarria izango litzateke.

Amaitzeko, lan honek hainbat muga izan dituela aitortu beharra dago. Izan ere, ez da Euskal Autonomia Erkidegoko elikadura-nahasmenduen kostua zein den aurkitu, eta hori dela eta, ezin izan da bertako errealitatea nahi bezala islatu. Hortaz, Euskal Autonomia Erkidegoan mota honetako interbentzioak benetan eraginkorrak direla guztiz ziurtatzeko, halako osasun-programa eta ikerketa gehiago beharrezkoak dira.

6. BIBLIOGRAFIA

1. Tan JSK, Tan LES, Davis C, Chew CSE. Eating disorders in children and adolescents. Singapore Med J. 2022;63(6):294-298. doi: 10.11622/smedj.2022078
2. Fernández Hermida JR, Villamarín Fernández S. Libro Blanco de la Salud Mental Infanto-Juvenil [Internet]. 1 edizioa. Madril: Consejo General de la Psicología de España; 2021 [kontsulta, 2022/11/20]. Erabilgarri: <https://www.cop.es/pdf/LibroBlanco-Volumen1.pdf>
3. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [kontsulta, 2023/01/16]. Trastorno por atracones; [5 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-por-atracones>
4. Hornberger LL, Lane MA. Identification and Management of Eating Disorders in Children and Adolescents. Pediatrics. 2021;147(1):1-23. doi: 10.1542/peds.2020-040279
5. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [kontsulta, 2023/01/16]. Bulimia Nerviosa; [8 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/bulimia-nerviosa>
6. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [kontsulta, 2023/01/15]. Anorexia Nerviosa; [13 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/anorexia-nerviosa>
7. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [kontsulta, 2023/01/17]. Trastorno que evita/ restringe la ingesta de alimentos; [5 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msdmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-que-evita-restringe-la-ingesta-de-alimentos-teria>

8. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [konsulta, 2023/01/16]. Pica; [5 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/pica>
9. Trastornos de la conducta alimentaria [Internet]. Rahway: Manual MSD; 2023 [konsulta, 2023/01/15]. Trastorno de rumiación o mericismo; [4 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.msmanuals.com/es-es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastornos-de-la-conducta-alimentaria/trastorno-de-rumiaci%C3%B3n-o-mericismo>
10. Gómez Candela C, Palma Milla S, Miján de la Torre A, Rodríguez Ortega P, Matía Martín P, Loria Kohen V et al. Consenso sobre la evaluación y el tratamiento nutricional de los trastornos de la conducta alimentaria: bulimia nerviosa, trastorno por atracón y otros. *Nutr Hosp.* 2018;35(1):49-97. doi: 10.20960/nh.1562
11. Los trastornos de conducta alimentaria [Internet]. Barcelona: Associació contra l'Anorèxia i la Bulímia; 2023 [konsulta, 2023/01/11]. Tipos de TCA; [11 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/tipos-de-tca/>
12. Canals J, Arija Val V. Factores de riesgo y estrategias de prevención en los trastornos de la conducta alimentaria. *Nutr Hosp.* 2022;39(2):16-26. doi: 10.20960/nh.04174
13. Wu J, Liu J, Li S, Ma H, Wang Y. Trends in the prevalence and disability-adjusted life years of eating disorders from 1990 to 2017: results from the Global Burden of Disease Study 2017. *Epidemiol Psychiatr Sci.* 2020;29(191):1-12. doi: 10.1017/S2045796020001055
14. Galmiche M, Déchelotte P, Lambert G, Tavolacci MP. Prevalence of eating disorders over the 2000-2018 period: a systematic literature review. *Am J Clin Nutr.* 2019;109(5):1402-1413. doi: 10.1093/ajcn/nqy342

15. Infocop online [Internet]. España: Consejo General de la Psicología de España; 2021 [consulta, 2022/12/30]. La necesidad de prevenir y abordar de forma temprana los trastornos de la alimentación; [7 pantalla ggb]. Erabilgarri: [https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18486#:~:text=Estudios%20recientes%20a puntan%20a%20una,edad%20\(ACAB%2C%202021\)](https://www.infocop.es/view_article.asp?id=18486#:~:text=Estudios%20recientes%20a puntan%20a%20una,edad%20(ACAB%2C%202021))
16. Los trastornos de conducta alimentaria [Internet]. Barcelona: Associació Contra l'Anorèxia i la Bulímia; 2023 [consulta, 2023/01/23]. ¿Qué son los TCA?; [3 pantalla ggb]. Erabilgarri: <https://www.acab.org/es/los-trastornos-de-conducta-alimentaria/que-son-los-tca/>
17. Sumando voces contra los Trastornos de la Conducta Alimentaria [Internet]. Aragón: Asociación TCA Aragón; 2020 [consulta, 2022/11/04]. Estadísticas sobre los TCA; [3 pantalla ggb]. Erabilgarri: <https://www.tca-aragon.org/2020/06/01/estadisticas-sobre-los-tca/>
18. Canals J, Arija Val V. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en educación primaria. Nutr Hosp. 2022;39(2):81-85. doi: 10.20960/nh.04182
19. Gaete V, López C. Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes. Una mirada integral. Rev Chil Pediatr. 2020;91(5):784-793. doi: 10.32641/rchped.vi91i5.1534
20. Asociación en Defensa de la Atención a la Anorexia Nerviosa y Bulimia [Internet]. Madrid: ADANER; 2019 [consulta, 2022/11/30]. Charlas informativas; [5 pantalla ggb]. Erabilgarri: <http://adaner.org/actividades/charlas-informativas/>
21. Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria [Internet]. España: AEETCA; 2023 [consulta, 2023/01/29]. Formación e investigación; [2 pantalla ggb]. Erabilgarri: <https://www.aetca.com/formaci%C3%B3n-e-investigaci%C3%B3n>

22. Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia nerviosa [Internet]. Zaragoza: FEACAB; 2015 [kotsulta, 2022/11/23]. Entidades que forman parte de FEACAB; [7 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://feacab.org/asociaciones-feacab/>
23. Asociación Contra Anorexia y Bulimia [Internet]. Donostia: ACABE GIPUZKOA; 2022 [kotsulta, 2022/11/23]. Nuestro trabajo; [4 pantaila ggb]. Erabilgarri: <https://acabegipuzkoa.org/nuestro-trabajo/>
24. Iturbe I, Maiz E. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria desde las diferentes perspectivas psicológicas. Nutr Hosp. 2022;39(2):68-80. doi: 10.20960/nh.04181
25. Aznar M, Herrero Martin G, Jáuregui Lobera I. Diseño de un programa de prevención de trastornos de la conducta alimentaria en niños. J. negat. no posit. results. 2022;7(2):126-159. doi: 10.19230/jonnpr.4536
26. Parés Badell O, Barbaglia G, Jerinic P, Gustavsson A, Salvador Carulla L, Alonso J. Cost of Disorders of the Brain in Spain. PLoS ONE. 2014;9(8):1-10. doi: 10.1371/journal.pone.0105471
27. Deloitte Access Economics, Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders, Academy for Eating Disorders. The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders [Internet]. 1. edizioa. Sydney: STRIPED; 2020 [kotsulta, 2023/01/19]. Erabilgarri: <https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/1267/2020/07/Social-Economic-Cost-of-Eating-Disorders-in-US.pdf>
28. Physiology, Puberty [Internet]. Florida: StatPearls Publishing LLC; 2022- [kotsulta, 2023/01/04]. Erabilgarri: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>

29. Ruiz Lazaro PM, de Diego Díaz M, Belmonte Cortés S. Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en la comunidad. *Nutr Hosp.* 2022;39(2):93-96. doi: 10.20960/nh.04184
30. González Roade M, Serrano García A. Necesidad percibida de la enfermera en los cuidados de salud mental en el ámbito escolar. *TEYS [Internet]*. 2021[kontsulta, 2022/11/10];3(11):28-38. Erabilgarri: <https://tiemposdeenfermeriaysalud.es/journal/article/view/118/103>
31. Kipp K, Shaffer DR, González de Pezzolato M. *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia [Internet]*. 7. edizioa. Paraninfo S.A. Georgia: Thomson Learning; 2007 [kontsulta, 2023/01/23]. Erabilgarri: <https://bibliotecaalfayomega.com/wp-content/uploads/2019/09/Psicolog%C3%ADa-del-Desarrollo-infancia-y-adolescencia-.pdf>
32. Rojo Moreno L, García Miralles I, Plumed J, Barberá M, Morales MM, Ruíz E et al. Children's eating attitudes test: validation in a sample of Spanish schoolchildren. *Int J Eat Disord.* 2010;44(6):540-546. doi: 10.1002/eat.20855
33. Elizathe LS, Murawski B, Arana FG, Rutzstein G. Propiedades Psicométricas del Children's Eating Attitudes Test (ChEAT): una escala de identificación de riesgo de trastornos alimentarios en niños. *Revista Evaluar.* 2012;11(1):18-39. doi: 10.35670/1667-4545.v11.n1.2840
34. Cooper PJ, Cooper Z, Taylor MJ, Fairbum CG. The development and validation of the body shape questionnaire. *Int J Eat Disord.* 1987;6(4):485-494. doi: 10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O
35. Aparecida Conti M, Athanássios Cordás T, Dias de Oliveira Latorre MR. A Study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.* 2009;9(3):331-338. doi: 10.1590/S1519-38292009000300012

36. Lozano LM. Novena evaluación de los test editados en España. Papeles del Psicólogo. 2023;44(1):1-7. doi: 10.23923/pap.psicol.3004
37. Consejo General de la Psicología de España. Evaluación de Cuestionario de Autoconcepto Garley CAG [Internet]. 1. edizioa. Consejo General de la Psicología. Madril: Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos; 2020 [kontsulta, 2022/12/05]. Erabilgarri: <https://www.cop.es/uploads/PDF/2020/CAG-Informe-Alegaciones.pdf>
38. Kourakou A, Tigani X, Bacopoulou F, Vlachakis D, Papakonstantinou E, Simidala S et al. The Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and Validation in the Greek Language in Adolescents. 1.edizioa. Panayioyis Vlamos. Corfú: Springer; 2022. doi: 10.1007/978-3-030-78787-5_13
39. Martínez Raya GD, Alfaro Urquiola AL. Validación de la escala de autoestima de Rosenberg en estudiantes paceños. Fides Et Ratio [Internet]. 2019[kontsulta, 2023/01/22];17(17):83-99. Erabilgarri: http://www.scielo.org.bo/pdf/rfer/v17n17/v17n17_a06.pdf
40. Rodríguez T, Fernández Ballart J, Cucó Pastor G, Biarnés Jordà E, Arija Val V. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo alimentario corto: reproducibilidad y validez. Nutr Hosp [Internet]. 2008[kontsulta, 2022/12/27];23(3):242-252. Erabilgarri: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v23n3/original7.pdf>
41. Goni Mateos L, Aray Miranda M, Martinez A, Cuervo Zapatel M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. Nutr Hosp. 2016;33(6):1391-1399. doi: 10.20960/nh.800
42. Esteban Figuerola P, Jardí C, Canals J, Arija V. Validación de un cuestionario corto de frecuencia de consumo alimentario en niños pequeños. Nutr Hosp. 2020;37(1):101-113. doi: 10.20960/nh.02670

43. Aguilera Laopez A, Alonso García LA, Álvarez Gómez J, Arana Cañedo-Arguelles C, Arroba Basanta ML, Bargay Lleonart F et al. Programa de salud infantil [Internet]. 1.edizioa. Duelo Marcos M, Escribano Ceruelo E, Fernández Rodríguez M, Hijano Bandera F, Martínez Rubio A, Soriano Faura J. Madril: Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria; 2009 [kontsulta, 2022/11/11]. Erabilgarri: <https://www.aepap.org/sites/default/files/puberal.pdf>

7. ERANSKINAK

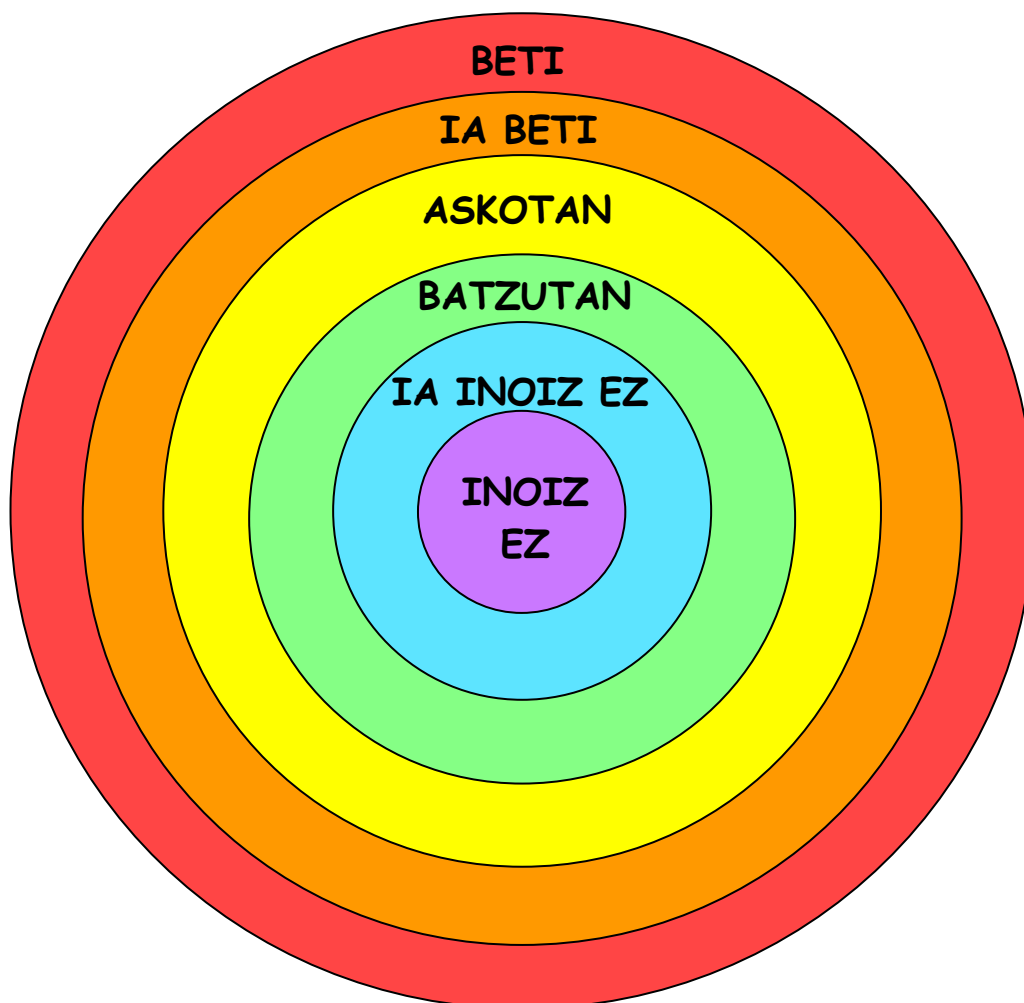
1. eranskina: Bilaketa estrategia

DATU BASEA: DIALNET			
Deskriptoreak	Artikulu kopurua	Iragazkiak aplikatu	Barneratze eta baztertze irizpideak aplikatuta
niño AND "atención de Enfermería"	117	60	0
“Trastornos de la Nutrición del Niño”	16	6	0
“Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos”	2	0	0
prevención trastorno alimenticio	35	14	0
prevención en niños de trastorno de la conducta alimentaria	26	16	3 (12)(18)(24)
DATU BASEA: PUBMED			
((Child [MeSH]) AND (Health Education[MeSH])) AND (Feeding and Eating Disorders [MeSH])	135	20	0
((Child [MeSH]) AND (Preventive Health Services [MeSH])) AND (Feeding and	266	39	0

Eating Disorders [MeSH])			
((Pediatrics[MeSH]) AND (Preventive Health Services [MeSH])) AND ((Feeding and Eating Disorders [MeSH]) OR (Child Nutrition Disorders [MeSH]))	21	9	0
((Child [MeSH]) AND (Primary Prevention [MeSH])) AND ((Feeding and Eating Disorders [MeSH]) OR (Child Nutrition Disorders [MeSH]))	88	10	0
((Pediatrics [MeSH]) AND (Education [MeSH])) AND (((Feeding and Eating Disorders [MeSH]) OR (Child Nutrition Disorders [MeSH])) OR (Child Health [MeSH]))	70	32	0
((Pediatrics [MeSH]) OR (Child [MeSH])) AND (Health promotion [MeSH]) AND ((Feeding and Eating Disorders [MeSH]) OR (Child Nutrition Disorders [MeSH]))	219	35	0
(Pediatrics [MeSH]) AND (Feeding and Eating Disorders [MeSH])	88	20	1 (19)
(Pediatric*) AND ("Eating disorder*")	2403	1288	1 (4)
(Children*) AND ("Eating Disorder*")	4426	1891	1 (1)
DATU BASEA: BVS			
(Niño) AND (Educación en salud) AND (Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos)	122	25	1 (25)
(Pediatria) AND (Educación en salud) AND (Trastorno de Alimentación y de la	5	1	0

Ingestión de alimentos)			
(Pediatria) AND (Educación en salud) AND (Trastornos de la Nutrición del Niño)	27	3	0
("Niño") AND ("Servicios Preventivos de Salud") AND ("Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos")	4	1	0
("Niño") AND ("Servicios Preventivos de Salud") AND ("Trastornos de la Nutrición del Niño")	30	3	0
("Niño") AND ("Prevención Primaria") AND ("Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos")	23	5	0
(Pediatria) AND (Prevención Primaria) AND (Trastorno de Alimentación y de la Ingestión de alimentos)	4	4	0
<i>DATU BASEA: CUIDEN</i>			
([cla=Niños])AND(([cla=Promoción de la salud])AND([cla=Trastornos alimentarios]))	1	0	0
([cla=Promoción de la salud])AND([cla=trastornos alimentarios])	4	0	0

2. eranskina: "ChEAT" eskalaren dinamikako diana



3. eranskina: “ChEAT” eskalaren egokitzapena

1. Asko pisatzeak beldur izugarria ematen dit.
2. Gosea badut ere, jan gabe egoten saiatzen naiz.
3. Jatorduetan elikagaiak zati txikitan mozten ditut.
4. Ogia eta patatak bezalako elikagaiak jatea ekiditen dut.
5. Gorputzeko gantza erretzeko, kirol asko egiten dut.
6. Azukredun jakiak saihesten ditut.
7. Dieta bat jarraitzen dut.
8. Elikagai eta jaki berriak dastatzen gozatzen dut.
9. Ingurukoek gehiago jatera derrigortzen naute.
10. Nahiz eta besteek argal nagoela esan, nik neure burua lodi ikusten dut.
11. Gorputzean gantza izateak asko larritzen nauen zerbait da.

Balioztatutako galdetegi originaletik abiatuta, egileak egindako egokitzapen eta euskaratzea (32,33).

4. eranskina: “Body Shape” galdetegiaren moldaketa

1. Zure gorputz-irudi eta fisikoaz hain arduratuta egon zara non dieta egin behar zenuela pentsatu duzun?
2. Lodituko ote zinen beldur izan zara?
3. Beste batzuen gorpuzkera ikusi ostean, zure gorputz-irudia gorroto izan duzu?
4. Kontzentratzeko arazoak izan dituzu zure gorpuzkeran pentsatzen zenbiltzalako?
5. Biluzik zaudenean lodi sentitzen zara?
6. Zure gorputzean lodi dagoela iruditzen zaizun zatiren bat mozten edota hura desagerrarazten imajinatu al duzu zure burua?
7. Gainontzekoek zure gorputza ikus zezaketen egoerak saihestu dituzu?
8. Besteek zure sabel edota aldaka inguruan loditasuna ikusteak arduratzen zaitu?
9. Beste norbaitekin zaudenean, leku gehiegi okupatuko ote duzun beldur zara?
10. Zure isla ispilu edota erakusleihoren batean ikusi ondoren, zure gorputzarekin gaizki sentitu zara?
11. Gorputzeko zatiren batean atximurrik egin al duzu bertan zegoen gantz kopurua ikusteko?

Balioztatutako galdetegi originaletik abiatuta, egileak egindako egokitzen eta euskaratzea (34,35).

5. eranskina: “CAG galdetegia” egokituta

1. Ederra naizela uste dut.
2. Lagun asko ditudala esango nuke.
3. Azkarra naizela iruditzen zait.
4. Zorionsua naizela uste dut.
5. Begi politikak ditudala esango nuke.
6. Nire familiako kide garrantzitsua naizela pentsatzen dut.
7. Nire gelakideek nitaz barre egiten dutela iruditzen zait.
8. Lagunak egitea erraza egiten zait.
9. Ile polita daukadala iruditzen zait.
10. Naizen bezalako izatea gustatzen zait.
11. Nire buruaz harro nago.
12. Nire gorputza den bezalako gustatzen zait.
13. Egiten dudana besteek hala adierazten didatelako egiten dut.
14. Dena kontrolpean izan ohi dut.
15. Triste sentitzen naiz askotan.
16. Oso lotsatia naizela esango nuke.
17. Gauzak gaizki ateratzen zaizkidanean, hobeto senti nadin modu desberdinak aurkitzeko gai naiz.
18. Nire senideek aintzakotzat hartzen nautela eta jaramon egiten didatela uste dut.
19. Nahi dudana lehenengoan ez badut lortzen, hura lortzeko beste modu bat bilatzen saiatzen naiz.
20. Pertsona ona naizela esango nuke.

Balioztatutako galdetegi originaletik abiatuta, egileak egindako egokitzapen eta euskarapena (36,37).

6. eranskina: Aurpegidun orrietako irudiak



Beti

Askotan

Ez dakit

Gutxitan

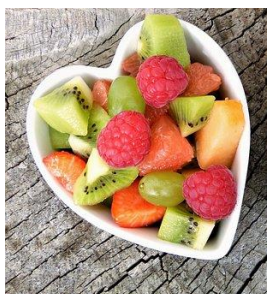
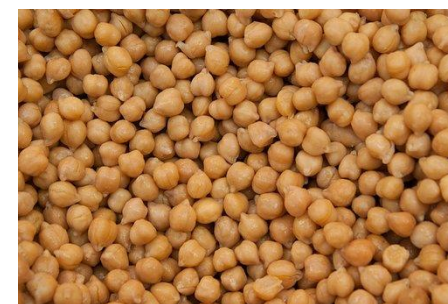
Inoiz Ez

7. eranskina: “Rosenberg” eskalaren moldaera

1. Besteak estimatuak diren neurri berean maitatua izatea merezi dut.
2. Ziur nago dohain, ezaugarri eta gaitasun onak ditudala.
3. Egin beharrekoak gainontzekoek bezain ondo egiteko gai naiz.
4. Nire buruarekiko jarrera positiboa dut.
5. Orokorrean, nire buruarekin pozik nago.
6. Harro egoteko asko ez dudala sentitzen dut.
7. Porrot egin ohi dudala pentsatzeko joera dut.
8. Nire burua gehiago errespetatu nahiko nuke.
9. Batzuetan benetan alferrikakoa naizela pentsatzen dut.
10. Batzuetan pertsona ona ez naizela uste dut.

Balioztatutako galdetegi originaletik abiatuta, egileak egindako egokitzapen eta euskaratzea (38,39).

8. eranskina: “Elikagaien Maiztasun Galdetegi”-ko elikagaien irudiak

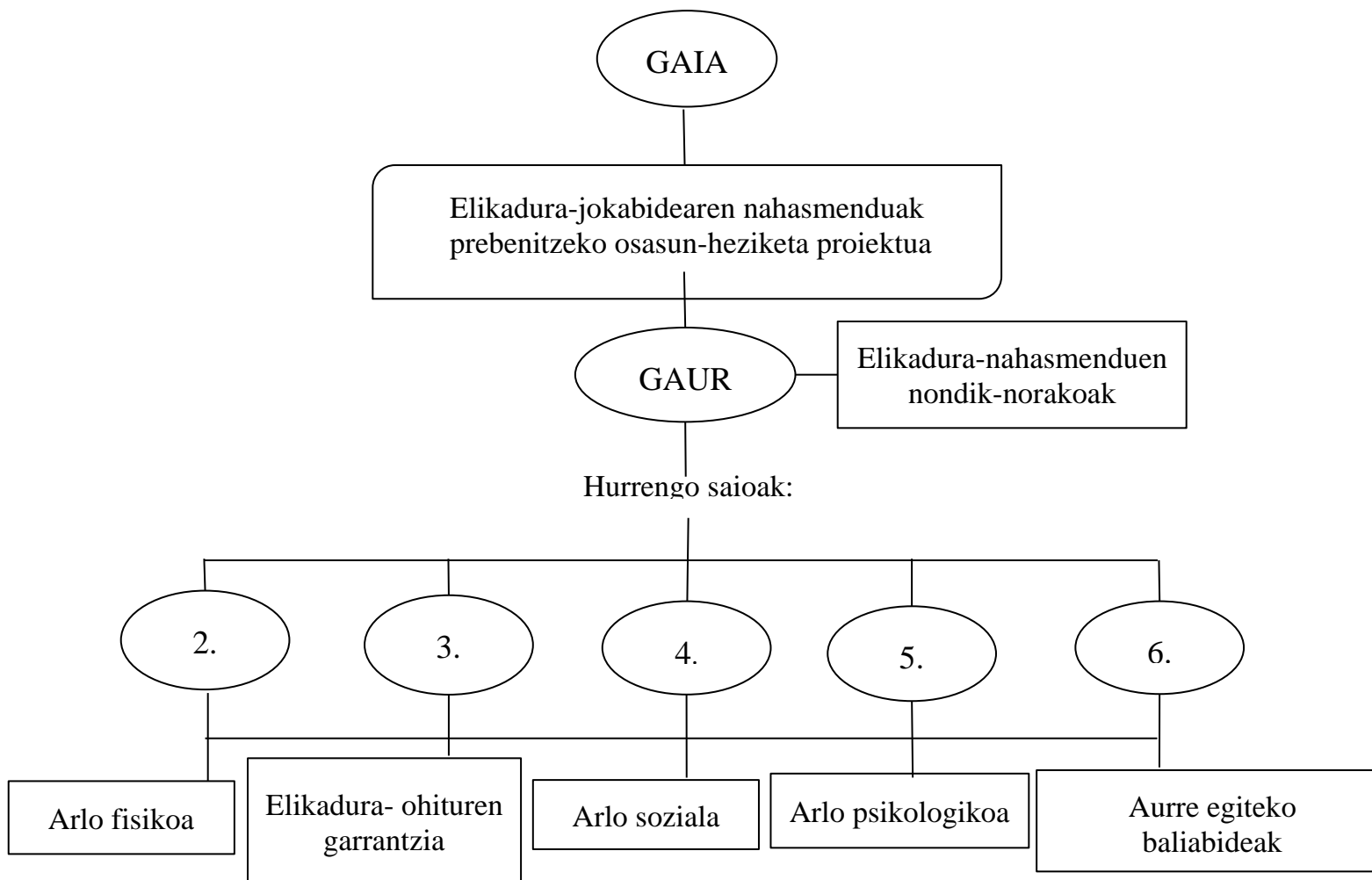


Balioztatutako galdetegi originaletik abiatuta, egileak egindako egokitapena (40,41,42).

9. eranskina: Ezagutza-bingoko bingo-kartoia

Garbantzua astean bitan jaten ditu: _____	Bere gorputzarekin gustura sentitzen da: _____	Nerabezaroan ematen diren aldaketak ezagutzen ditu: _____	Ez du arraia gustuko: _____
Gauzak ikuspuntu negatibo batetik ikusi ohi ditu: _____	Dilistak gustuko ditu: _____	Astean 2-4 aldiz kirola egiten du: _____	Makarroiak astean behin edo gehiagotan jaten ditu: _____
Entsalada bere jaki gustukoena da: _____	Berak erabakitzen du nola jantzi: _____	Begetarianoa da: _____	Gehiengoak egiten duena, edota modan dagoena egiten du: _____
Bere buruaz 3 gauza positibo aipatzeko gai da: _____	Besteek berataz pentsatzen dutena berdin zaio: _____	Gauzen alde positiboa ikusteko joera du: _____	Egunean bost fruta zati jaten ditu: _____
Jogurta hartzen du postre moduan: _____	Momentu oro zer emozio sentitzen duen esateko gai da: _____	Ez du txokolatea gustuko: _____	Bere indarguneak identifikatzea kostatzen zaio: _____
Ezin du ogirik gabe bazkaldu: _____	Erlaxazio ariketak egiten ditu: _____	Bere gorputzeko atalen bat ez du gustuko: _____	Litxarkeriak astero jaten ditu: _____

10. eranskina: Pisten mapa kontzeptuala



11. eranskina: Elikadura nahasmenduen sarrera laburtzen duen infografia



Egileak euskaratua eta egokitua (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13)

12. eranskina: Sarreran azaldutakoaren inguruko “kahoot”-a

Hona hemen “kahoot”-era sartzeko esteka:

<https://create.kahoot.it/share/elikadura-jokabidearen-nahasmenduetan-murgilduz/5b647be7-a29d-4072-a04b-f0035d4cd241>

13. eranskina: Argazkietan ateratzeko baimen eskaera-orria

Nik _____, _____-ren aitak/amak, _____ NAN
(nortasun-agiri nazional) zenbakidunak, osasun-heziketa proiektuan aterako diren
argazkietan nire semea/alaba atera dadin:

<u>BAI</u> , baimena ematen dut	<input type="checkbox"/>
<u>EZ</u> , ez dut baimenik ematen	<input type="checkbox"/>

***(*adierazi X batekin zure erantzuna*)

Sinadura: _____

Data: _____ an, _____ ko _____ aren, ____n/an

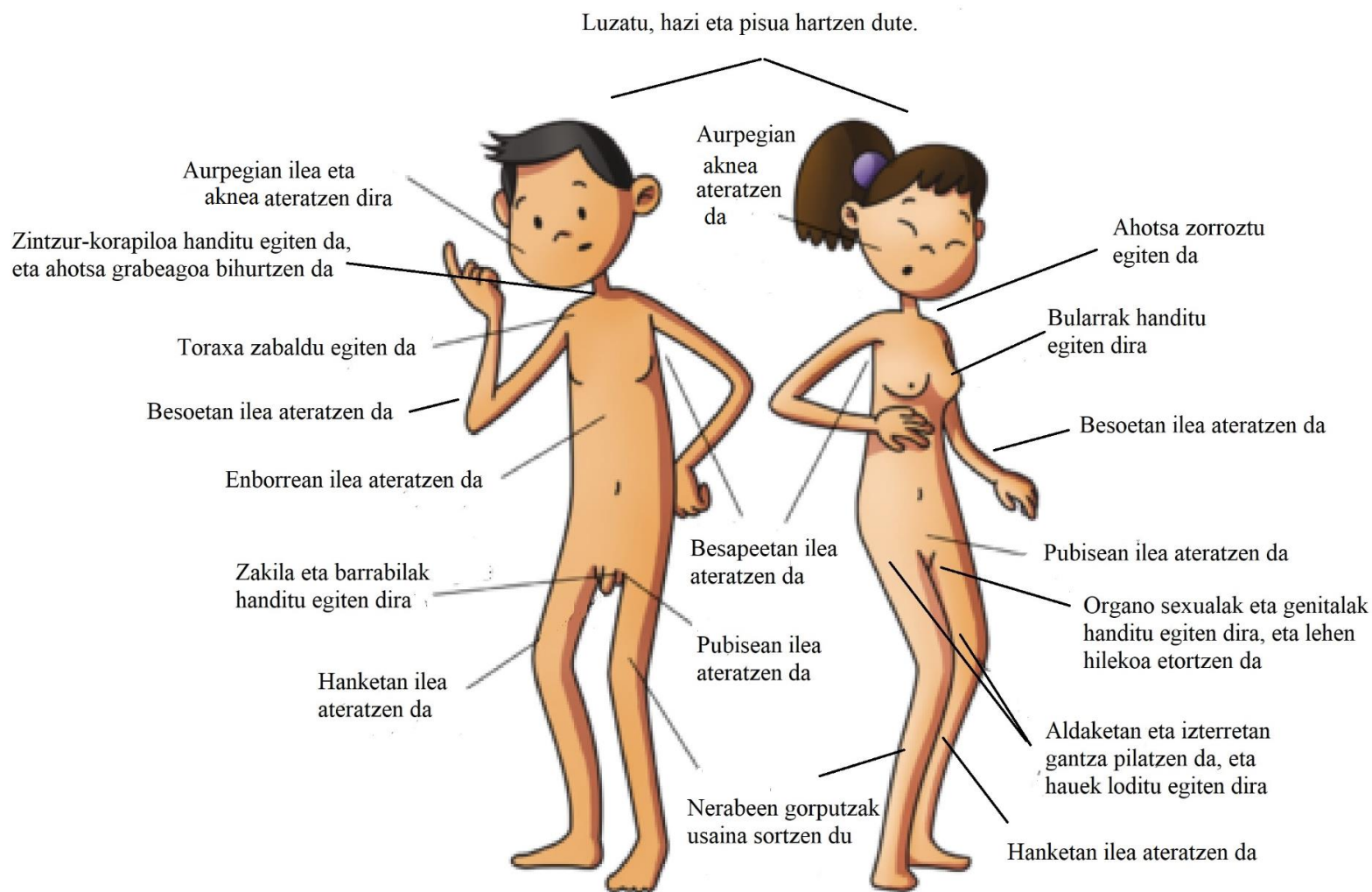
14. eranskina: Nerabezaroan ematen diren aldaketen inguruko teoria

Hurrengoak dira landu beharreko kontzeptuak:

Mutilak: Mutilak nerabezaroan luzatu eta hazi egiten dira. Era berean, pisua ere hartzen dute. Hori masa muskularra irabazten dutelako eta haien eskeletoa ere pisutsuagoa bihurtzen delako gertatzen da. Hortaz, nerabezaroan indartsuagoak bilakatzen dira. Zintzur-korapiloa handitu, eta ahotsa aldatu egiten zaie, hau grabeagoa bilakaturaz. Aurpegian, aknea ateratzen zaie, bai eta bizarra eta bibotea ere. Ildo beretik jarraituz, enborrean, besapeetan, besoetan, hanketan eta pubisean (pubarkia) ere ilea hazten zaie. Toraxa zabaldu egiten da, eta organo sexualak ere handitu egiten dira. Azkenik, adin honetan gorputzak usaina sortzen du (28,43).

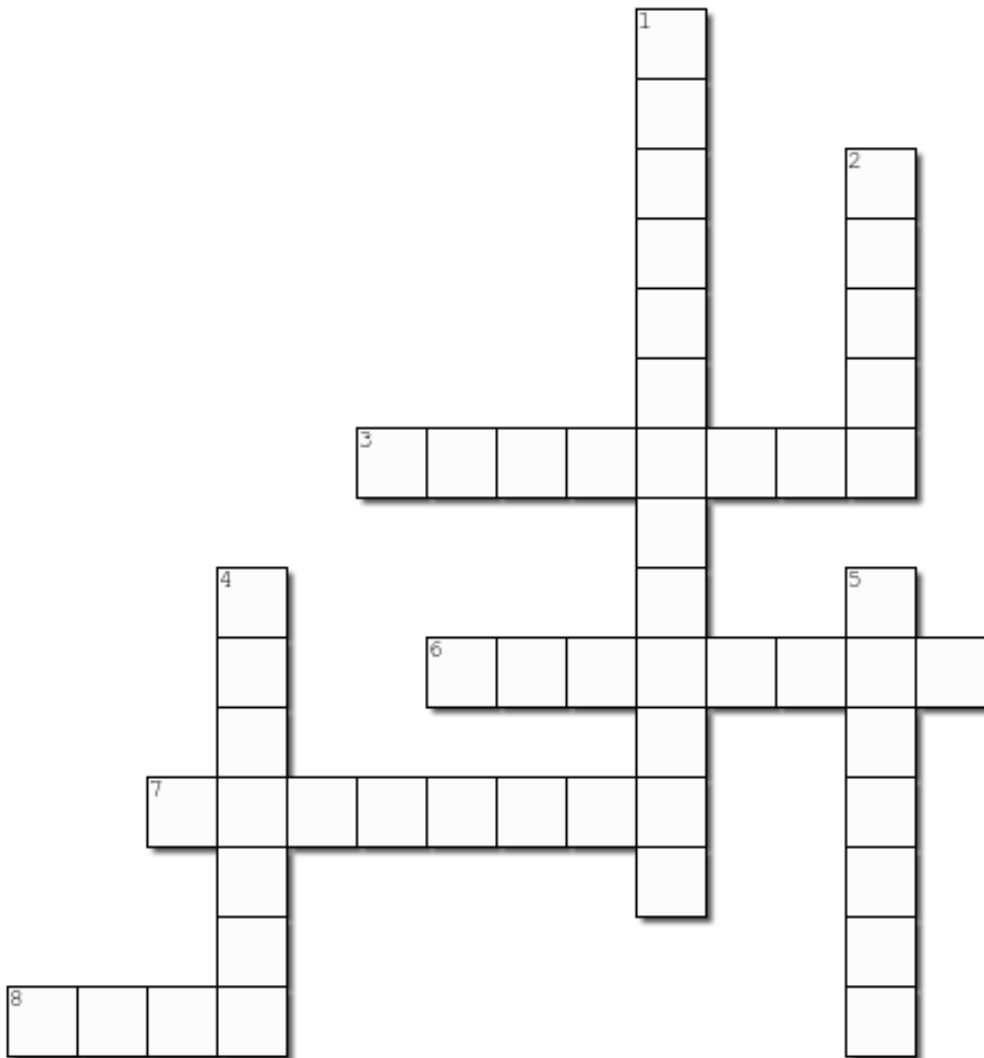
Neskak: Nerabezaroan neskek hazteaz eta luzatzeaz gain, pisua ere irabazten dute. Gainera, gantz hori, aldaka eta izterretan pilatzen denez, bi gune hauek loditu egiten zaizkie. Ahotsari dagokienez, nesken kasuan ere tonu aldaketa ematen bada ere, mutilen kontrakoa gertatzen da, ahotsa zorroztu egiten zaie. Neskei bularrak (telarkia), eta horrekin batera, titi puntak, areola.. hazi egiten zaizkie. Era berean, ugalketa organoak eta genitalak ere hazi egiten dira. Horretaz gain, hilerokoa lehen aldiz jaisten zaie (menarkia). Mutilen antzera, neskei ere besapeetan, besoetan, hanketan eta pubisean (pubarkia) ilea ateratzen zaie, bai eta aurpegian aknea eratu ere. Azkenik, mutilen kasuan bezala, nerabazaroko nesken gorputzek ere usaina sortzen dute (28,43).

15. eranskina: Nerabezaroko aldaketak laburtzen dituen argazkia



Egileak euskaratua eta egokitua (28,43).

16. eranskina: Gurutzegrama



Pistak:

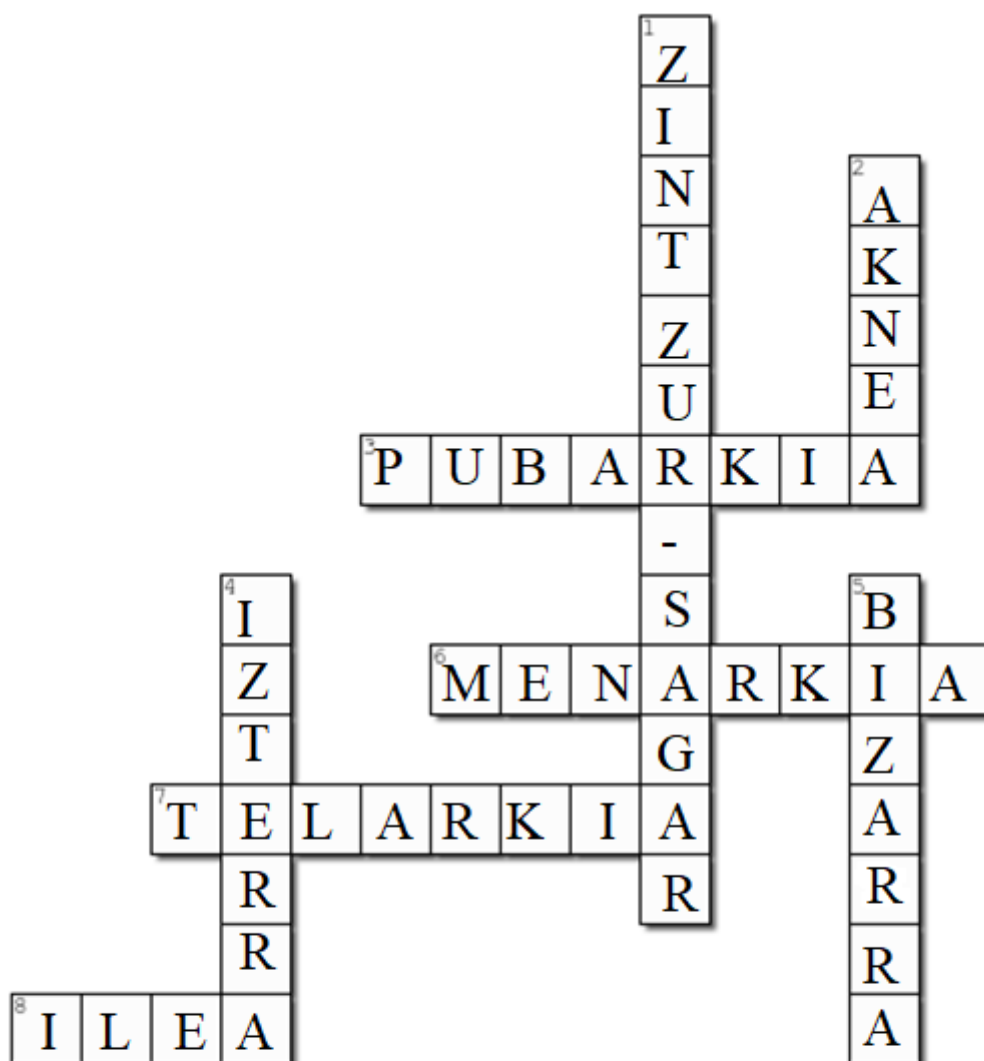
Horizontalean:

3. Pubiseko ilearen hastapena.
6. Hilekoaren hasiera.
7. Bularren garapenaren hasiera.
8. Besapean agertu ohi da nerabezaroan.

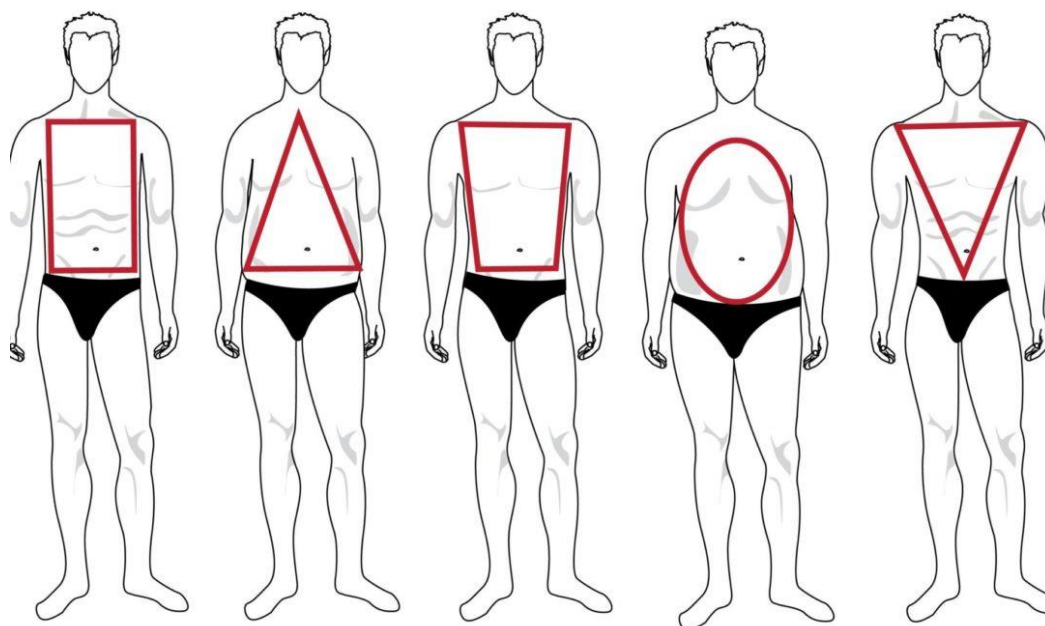
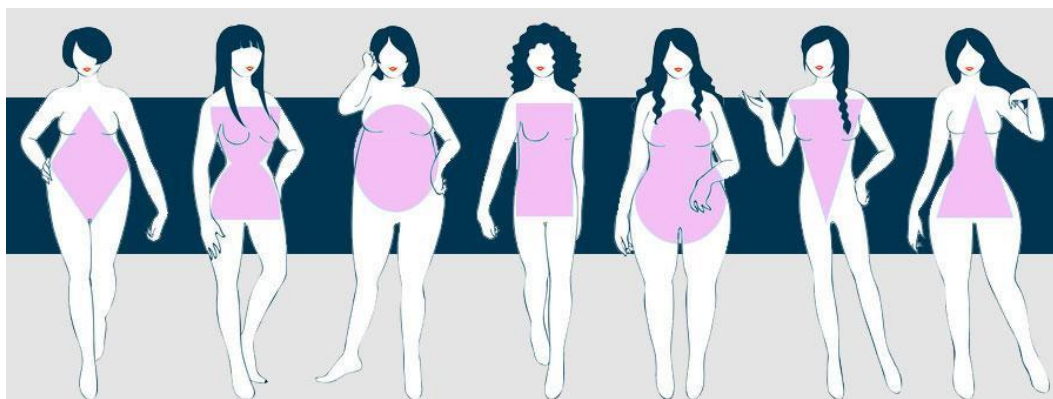
Bertikalean:

1. Lepoan dago, eta mutiletan, nerabezaroan, handitu egiten da.
2. Aurpegian agertu ohi diren pikortak.
4. Nesketan, nerabezaroan, loditzen den hankaren zatia.
5. Kokots, masail eta lepoaldean hazten den ilea.

17. eranskina: Gurutzegramaren erantzunak



18. eranskina: Gorputz-irudien argazkiak



19. eranskina: Giza-girlandaren adibidea

Hona hemen giza-girlanda nola egin azaltzen duen bideoa:

<https://www.youtube.com/watch?v=RvvcBQs3eX0>

20. eranskina: Txokoen kartelak





GANTZA, OLIOA ETA GURUINA



**LEKALEAK,
FRUITU
LEHORRAK
ETA
TUBERKULUAK**



OGIA, PASTA, ZEREALAK ETA AZUKREA

21. eranskina: Elikagaien irudiak

21.1 Barazkiak



21.2 Arraina, haragia eta arrautzak



21.3 Esnekiak





21.4 Fruta

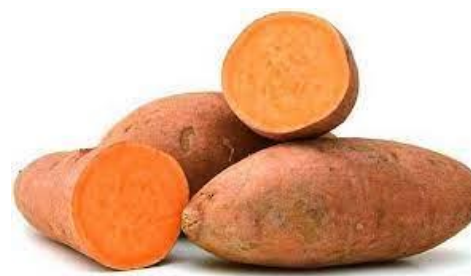




21.5 Gantza, olio eta guruina



21.6 Lekaleak, tuberkuluak eta fruitu lehorrak



21.7 Ogia, pasta, zerealak eta azukrea:



22. eranskina: Platera



23. eranskina: Supermerkatuak

23.1. Supermerkatu ez-osasuntsua







23.2. Desnutrizioaren supermerkatua



Ogi zati erdia



Makarroi plater honen laurdena



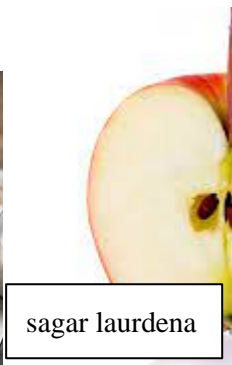
3 fuitu lehor



Letxuga orri bat eta tomate xerra erdia



Dilista plater laurdena



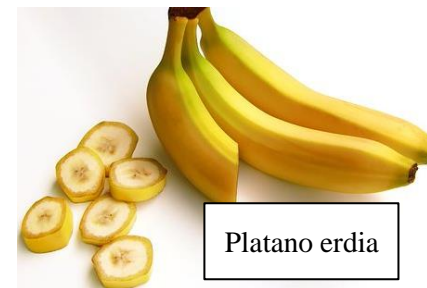
sagar laurdena



olio koilarakada bat



Ur edalontzi erdi bat



Platano erdia



marrubi bat



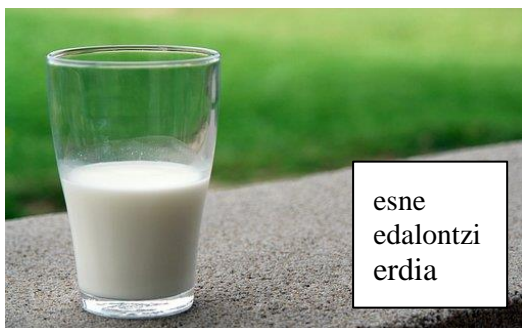
Zainzuri erdi bat



gazta xerra erdi bat



babarrun plater honen erdia



esne
edalontzi
erdia



Haragi
xerra erdia



Sardina baten erdia

23.3. Elikadura-orekatuaren supermerkatua







23.4. Urik gabeko supermerkatua







EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.



Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



25. eranskina: Harvard-en plateraren inguruko “kahoot”-a

Hona hemen “kahoot”-era sartzeko esteka:

<https://create.kahoot.it/share/zer-ulertu-dut/21e1f4f7-f8d9-4d7a-a56c-44c334bccfc6>

26. eranskin: Hutsuneak betez

<https://youtu.be/UewsGxakK9k>

Ze _____ zauden! Ze _____ zauden!
Zer da narratsa hemen ta zer da _____? Zeinek esan behar dizu orain itsusia zeala? Zeinek _____digu koadrantea? Zein dago erotuta ta zein da _____? Ilusio ____ da errealitatea, ta gizonen _____ bat denai araua jartzea. _____ horma bat da normalitatea, baino nik ez det izan nahi _____, ta zuk ezta ere! Ez zealako artalde _____ zifra bat, ez zea sartzen trajen! Gezurren _____eroitzeie makina bat, goitik datorren papila _____!

Beldurren aurren, heldu makila ta _____, pareta mila dauzkeu ta gure _____, eta erreza ez dan arren, kareta kenduta _____ ... ai! Ez dakizu ze sexy zauden! Ze _____ zauden mozorroik gabe, ta _____ esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak _____!
Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen. Ze _____zauden! Ze _____zauden!

Gizontasun _____ nik izan nun ActionMan, zure emetasun modelo _____ bat zan. Ez dago generoik genitaletan, egitura mentala da, aber sartze zaigun _____, an... (x6)

Horregatik jartzen gaitue dietan, ta _____ die Barbie ta Ken telebista ta aldizkarietan! Hitzeite ez dun _____ begietan, Disney-en maitasunaren fabula, ipuin honen _____ Nortasunaren banaketan, zu woman eta ni man, _____ bere ziegan.

Nere heziketan dauden _____ hesietan, zure etiketak dauzken gezur ariketak! _____ bezela euki diteun figura patriarkalak. Pornografia izan da gure _____ sexuala. Hetero arau honen aizkorakaden ezpala, _____ ez da gizarte naturala! Ta ez du _____ nahi, kapitalai halaxe _____ zaio, dominazio _____ bereizketan jaio da.

Testikulo gutxigo ta sentimendu gehio! _____ bezela hautsi nahi det gure kaiola!

Ze guapo zauden _____ gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, _____ danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen! Ze guapa zauden! Ze guapo zauden! Ze _____ zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala _____! Ze guapa zauden horren _____, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden _____ hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen! Ze _____zauden! Ze _____zauden! (x3)

27. eranskina: “Gure Kaiola”-ren letra

Ze guapa zauden! Ze guapo zauden!
Zer da narratsa hemen ta zer da elegantea? Zeinek esan behar dizu orain itsusia zeala? Zeinek marraztu digu koadrantea? Zein dago erotuta ta zein da kabala? Ilusio bat da errealitatea, ta gizonen bizio bat denai araua jartzea. Norbeantzako horma bat da normalitatea, baino nik ez det izan nahi normala, ta zuk ezta re! Ez zealako artalde hontako zifra bat, ez zea sartzen trajen! Gezurren saren eroitzeie makina bat, goitik datorren papila jaten!

Beldurren aurren, heldu makila ta goazen, pareta mila dauzkeu ta gure paren, eta erreza ez dan arren, kareta kenduta zaudenen... ai! Ez dakizu ze sexy zauden! Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten!
Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen. Ze guapa zauden! Ze guapo zauden!

Gizontasun eredu nik izan nun ActionMan, zure emetasun modelo Barbie bat zan. Ez dago generoik genitaletan, egitura mentala da, aber sartze zaigun gaztan, an... (x6)
Horregatik jartzen gaitue dietan, ta danak die Barbie ta Ken telebista ta

aldizkarietan! Hitzeite ez dun haurran begietan, Disney-en maitasunaren fabula, ipuin honen hasieran. Nortasunen banaketan, zu woman eta ni man, bakoitza bere ziegan.

Nere heziketan dauden urrezko hesietan, zure etiketak dauzken gezur ariketak! Eredu bezela euki diteun figura patriarkalak. Pornografia izan da gure heziketa sexuala. Hetero arau honen aizkorakaden ezpala, hau ez da gizarte naturala! Ta ez du izan nahi, kapitalai halaxe komeni zaio, dominazio sistema bereizketan jaio da. Testikulo gutxigo ta sentimendu gehio! Gizonezko bezela hautsi nahi det gure kaiola!

Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen!
Ze guapa zauden.! Ze guapo zauden! Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen!
Ze guapo zauden! Ze guapa zauden! (x3)

28. eranskina: “Gure Kaiola” letraren banaketa

Kanta zati bakoitzari kolore bat egokitu zaio.

Azkeneko estrofa bigarren zatia jorratu duten ikasle berdinek landuko dute. Izan ere, bertan, bigarren ahapaldian esaten dena errepikatzen da.

1. ZATIA: Ze guapa zauden! Ze guapo zauden! Zer da narratsa hemen ta zer da elegantea? Zeinek esan behar dizu orain itsusia zeala? Zeinek marraztu digu koadrantea? Zein dago erotuta ta zein da kabala? Ilusio bat da errealitatea, ta gizonen bizio bat denai araua jartzea. Norbeantzako horma bat da normalitatea. Baino nik ez det izan nahi normala, ta zuk ezta re! Ez zealako artalde hontako zifra bat, ez zea sartzen trajen, gezurren saren eroitzeie makina bat, goitik datorren papila jaten

2. ZATIA: Beldurren aurren, heldu makila ta goazen, pareta mila dauzkeu ta gure paren, eta erreza ez dan arren, kareta kenduta zaudenen... ai! Ez dakizu ze sexy zauden! Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen. Ze guapa zauden! Ze guapo zauden!

3. ZATIA: Gizontasun eredu nik izan nun ActionMan, zure emetasun modelo Barbie bat zan. Eztao generoik genitaletan, egitura mentala da, aber sartze zaigun gaztan, an... (x6) Horregatik jartzen gaitue dietan, ta danak die Barbie ta Ken telebista ta aldizkarietan! Hitzeite ez dun haurran begietan, Disney-en maitasunaren fabula, ipuin honen hasieran. Nortasunen banaketan, zu woman eta ni man, bakoitza bere ziegan

4. ZATIA: Nere heziketan dauden urrezko hesietan, zure etiketak dauzken gezur ariketak! Eredu bezela euki diteun figura patriarkalak. Pornografia izan da gure heziketa sexuala, hetero arau honen aizkorakaden ezpala! Hau ez da gizarte naturala! Ta ez du izan nahi, kapitalai halaxe komeni zaio, dominazio sistema bereizketan jaio da, Testikulo gutxigo ta sentimendu gehio! Gizonezko bezela hautsi nahi det gure kaiola!

Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen! Ze guapa zauden!. Ze guapo zauden!

Ze guapo zauden mozorroik gabe, ta artaldek esan dezala Beeee! Ze guapa zauden horren lotsagabe, estereotipo danak hausten! Ze guapo zauden mundu hau aldatzen, zure rola zalantzan jartzen! Ze guapo zauden!. Ze guapa zauden! Ze guapo zauden! Ze guapa zauden! Ze guapo zauden!. Ze guapa zauden!

29. eranskina: “Gure Kaiola” abestiaren analisisia

1. ZATIA (gorria):

Pertsona bakoitzak errealitatea era desberdin batean antzematen duenez, norbanako desberdinek iritzi desberdinak izango dituzte. Hortaz, “polit” eta “itsusi” hitzen esanahia pertsona bakoitzarentzat desberdina izango da. Beraz, ez dago erantzun egoki bakar bat eta inork ez digu zertan esan zer den zer.

Jende askok gehiengoak egiten duena, “influencer”-ek edota modek diotena eta, oro har, taldeak eta gizarteak esandakoa jarraitzen du. Jokabide horrek pertsonen muina eta sena azalaraztea ekiditen du, pertsonak eta haien izaera horretara mugatuz.

2. ZATIA (berdea):

Gaizki ikusita dago jendeak egiten edota esaten duenaren kontra joatea, bai eta desberdina izatea eta "normala" deritzonetik at geratzea. Baina, oztopo horiek guztiak gainditu, eta besteek pentsatzen dutena alde batera utziz nahi den modukoa izatea benetan indartsua, ausarta, atsegina eta harro egoteko modukoa da.

A zer zorientasuna bakoitzak nahi duena egiten duenean, nahi den modura janzten denean eta bakoitza benetan den bezalakoa azaltzen denean. A zer poza jendeak besteek esaten dutena alde batera utziz, mundu hau aldatzeagatik egiten duenean. Izan ere, norbera gustura badago, beste guztiak berdin dio.

3. ZATIA (urdina):

Txikitatik izan ditugun ereduak neska zein mutil altu, ilehori eta begi urdinekoak izan dira. Emakumezkoek ipurdi eta bular handiak izan dituzte, eta mutilezkoen kasuan, gihartsuak izan dira. Bi kasuetan, gorputz-irudi perfektuko gizabanakoak.

Maitasun istorioei dagokienez, ametsetako bizitza duten printzipe eta printzesen arteko bikote-istorio perfektuen artean hazi izan gara. Horietako gehienetan, harreman eredu bakarra bikote heterosexuala izanik, eta haien pertsonaiak egokitu zaien sexu biologikoarekin bat eginez. Aniztasunaren hertsadura honek gizartea horretara muga dain eragiten du, ikusitakoa ikasiz eta hura imitatzen saiatuz.

4. ZATIA (morea):

Sozialki hezten gaituen ereduak muga asko ditu. Izan ere, gizarteak patriarkatu eta gizarte matxista kutsu bat du. Horretaz gain, saltzen digutena ez da gizartearen lagin errealista eta errepresentagarri bat, eta beraz, horrek ez du benetako gizartea isladatzen. Hori dela eta, denon esku dago heziketa-eredua aldatzea eta erakusten dena benetan gizartearen lagin errepresentagarri bat bihurtzea.

30. eranskina: Ipuina: “Karla eta Betaurreko Magikoak”

Bazen behin, Karla izeneko haur bat. Neskaxa honek ile marroia eta begi berde erraldoiak zituen. Denok dakigun bezala, begiek inguruan dagoena ikusteko balio dute. Dena den, gauzak begiratzaren diren moduaren arabera, errealitatea modu batera edota bestera antzeman daiteke. Kasu honetan, Karlak hain begi handiak zituen non hura inguratzen zuen guztia sekulakoa iruditzen zitzaion. Are gehiago, ingurukoek zutena edota haiei gertatzen zitzairen guztia ikaragarri ona zela, eta, harena, aldiz, okerragoa ezin zitekeela izan uste zuen. Hortaz, zorigaitzen bat gertatzen zitzaionean, asko haserretzen eta atsekabetzen zen. Izan ere, Karlak berari gauza onak gerta ziezazkion besterik ez zuen nahi. Ezin zuen ulertu zergatik ezin zitzaizkion hari besteei gertatzen zitzaizkien gauza on berberak pasa?

Karlaren izebak asko bidaiatzen zuen, eta bidai luze haietatik bueltan, familiako kide bakoitzari oroigarri bat ekarri ohi zien. Izeba Maite Parisera oporretan joan zen, eta Karla hura noiz itzuliko zai irrikatan zegoen, handik ekarriko zion oparia zer izango ote zen asmatu ezinik. Egunak igaro ziren, izeba etxera itzuli zen, eta horrekin batera, Karlak hainbeste itxarondako momentua ere iritsi zen: izeba Maitek opariak banatzeko momentua, hain zuzen ere. Izebak opariaren poltsa hartu eta, banan-bana, bakoitzari, Paristik ekarritakoa ematen hasi zitzairen. Poltsa hartan, paper desberdinekin bildutako egundoko pakete mordoa zegoen eta Karla txundituta zegoen. Ateratzen zuen opari bakoitza aurrekoa baino liluragarriagoa zela iruditzen zitzaion. Dena den, Izeba Maitek bere oparia poltsatik atera zuenenean, Karlak erabateko ezustekoa eraman zuen, bere oparia guztietan txikiena zen. Hala ere, ekarritakoa zer zen ikusteko, paperezko bilgarria kendu eta oparia ireki zuen. Karla aho bete hortz geratu zen oparia ikusterakoan. Neskatilak ezin zuen Paris bezalako hiri zoragarri batetik betaurreko txiki eta sinple batzuk ekarri zizkionik sinistu. Hortaz, opari hura, beste behin ere, hari gertatu ohi zitzaizkion zoritxarretako bat zela pentsatu zuen.

Izebak, txikitxoaren etsipen aurpegia ikusi, eta hurrengo esan zion:

- *Karla, nahiz eta zuri betaurreko hauek gauza handirik ez direla iruditu, antiojo hauek magikoak dira. Egunen batean horren zergatia ulertuko duzu.*

Haurra, hala eta guztiz ere, ez zen ez izebak esan zionarekin ez jasotako opariarekin oso konbentziturik geratu. Haren ustean, izebak betaurreko haiek antiojoak oparitzea ideia aparta iruditzen zitzaiolako erosi zituen. Beraz, Karlak betaurrekoak kaxoi batean gorde eta entretenigarriagoa iruditzen zitzaion beste zerbaitekin jolasean hasi zen.

Betaurreko haiek urteak eman zituzten bertan gordeta. Baina, goiz batean, jolaslekura eramateko soka saltoaren bila zebilela, kasualitatez, kaxoi hura ireki eta han aurkitu zituen. Karla ez zen jada opari hartaz gogoratu ere egiten. Dena den, han zituenez, betaurreko magikoak hartu eta kalera ateratzeko jantzi zituen.

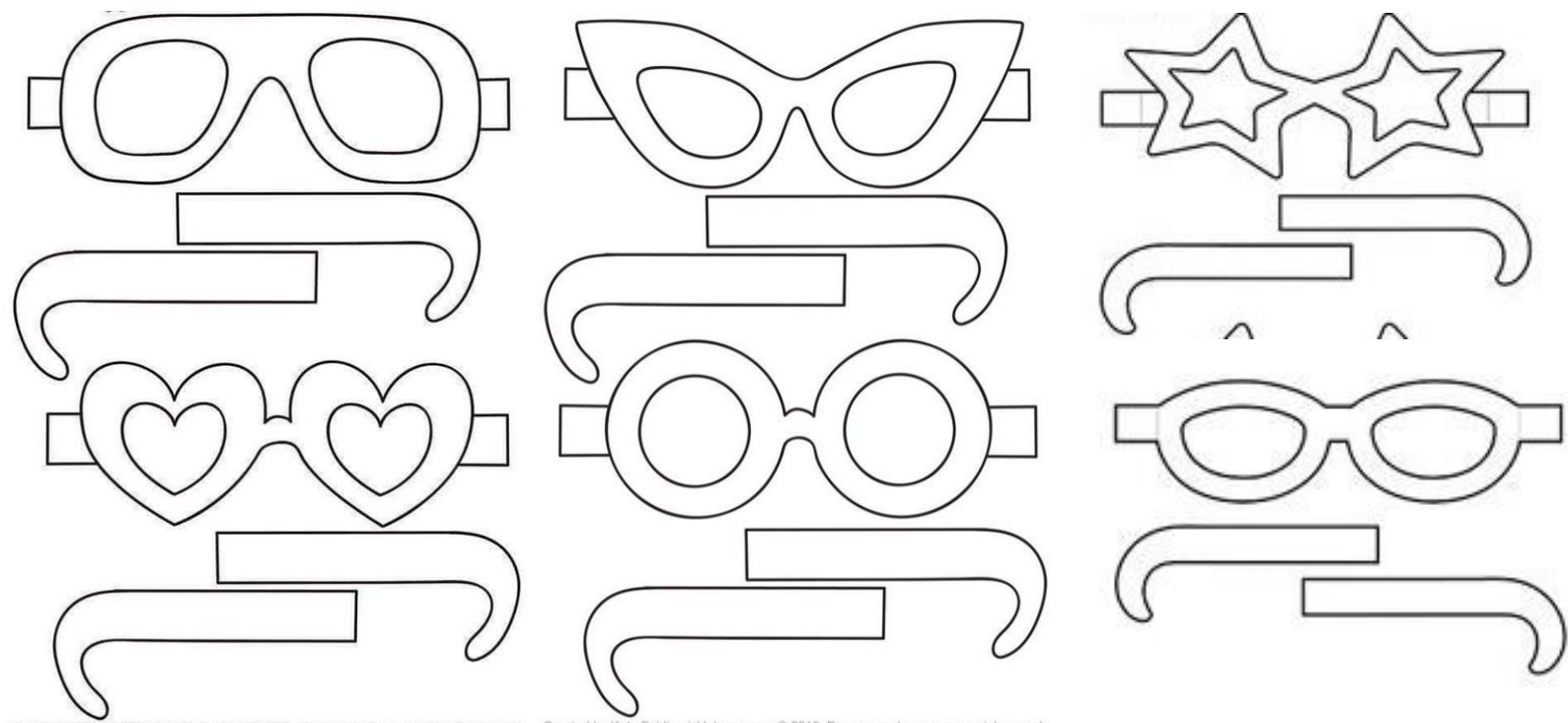
Egun hartan gauza harrigarri bat gertatu zen: Karlak betaurreko magikoak soinean zituenetik, haren begi handiek gauza onak nonahi ikusteko gaitasuna eskuratu zuten! Hau da, lorategiko iturriak ur gardenezko ur-jauzi handi baten antza zuela, eguzkiak inoiz baino distira gehiago egiten zuela eta bere inguruko guztia inoiz baino ederragoa zela iruditzen zitzaion. Gainera, betaurrekoak zeramatzanetik, gertatzen zitzaion guztia ikaragarri ona zen.

Etxera iritsitakoan, betaurrekoak gordetzera zihoala, antiojoen zorroan, ohar bat itsatsita zegoela ohartu zen. Honela zihoen mezuak: *“Gauza onak ikusten laguntzen dizkigun betaurreko magikoak dira. Karla, egunero gertatzen zaizkizu gauza izugarriak, baina, ez zara haietaz ohartzen. Gertakariak ikusteko eraren arabera, bizipenak asko aldatzen dira. Are gehiago, gauzak ikusten dituzten begiek esperientzia modu batekoa edota bestekoa izan dadin eragin dezakete. Betaurreko hauei esker, dena politago ikusiko duzu, eta horrek zoriontsuago egoten, eta hainbeste desiratzen dituzun gauza on handi horiek lortzen lagunduko dizute. Hala ere, gogora ezazu: batzuetan, gauza onenak uste baino txikiagoak izaten dira.”* Eta, modu honetan, Karlak haren begi handiekin, gauza berdinak beste era batean ikusten ikasi zuen.

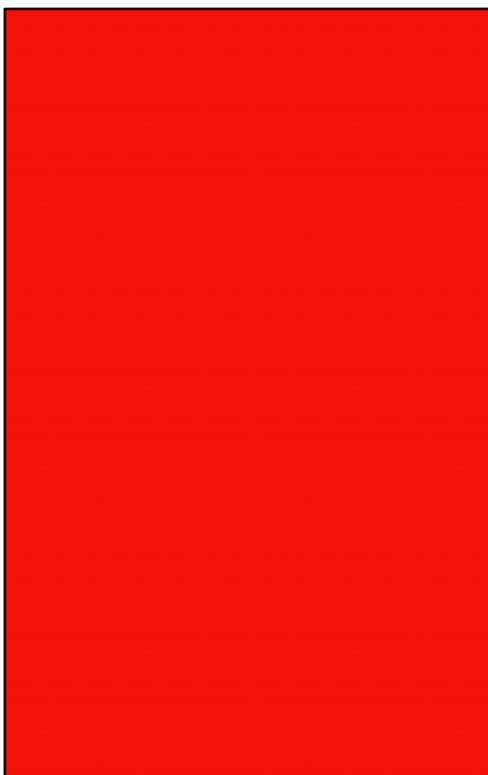
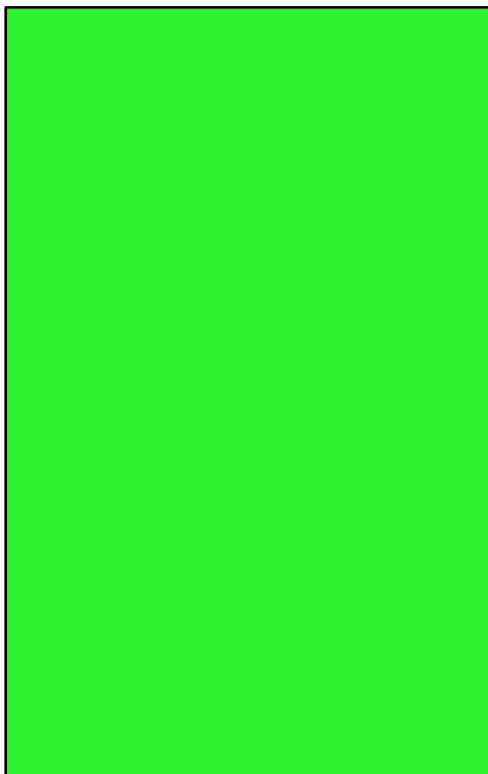
31. eranskina: Ipuinaren galderak

<u>Ipuin erdiko galderak:</u>	<u>Ipuin bukaerako galderak:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Zein da Karlaren jarrera eguneroko bizitzan?2. Nola ikusten ditu gauzak?3. Zer sentimendu eragiten dizkio jarrera horrek?	<ol style="list-style-type: none">1. Istorioaren bigarren zatian, zein da Karlaren jarrera eguneroko bizitzan?2. Istorioaren bigarren zati honetan, protagonistak gauzak ikusteko duen modua aldatu al da? Zerk eragin du aldaketa hori?3. Nola ikusten ditu orain gauzak?4. Zer sentimendu eragiten dizkio jarrera horrek?5. Gure egunerokoan nolako jarrera izan ohi dugu?6. Nola sentiarazten digu jarrera horrek?

32. eranskina: Betaurreko magikoen txantiloiak



33. eranskina: Semaforoko txartelak



34. eranskina: Just dance-ko “Nire gorputza da” dantza eta abestiaren letra

https://www.youtube.com/watch?v=MxKNggqJ8P_g

Berritsu-isilak, polit-itsusiak,
argal-lodi, ilun-argi, altu-baxuak,
elbarri eta itsu, gor edo mutuak.
Denak ezberdinak, eskubide berberak.
Gorputz eta izaera bakarrekoak gu,
nork bere burua maitatu,
nik badakit zer nahi dudan, zer egingo dudan,
aukera nirea izango da!

Nire gorputza da
aske eta librea,
nahi dudan moduan,
maite dudan munduan. (x2)

Elkartu, sentitu, nahi duzunarekin.
Zer lagunekin batu, aukera zeuk egin.
Zure desio eta zaletasunekin
aurrera egin maitatzen zaituztenekin.
Gorputz eta izaera bakarrekoak gu,
nork bere burua maitatu,
nik badakit zer nahi dudan, zer egingo dudan,
bidea nirea izango da!

Nire gorputza da
aske eta librea,
nahi dudan moduan,
maite dudan munduan. (x5)

Nire gorputza da!

35. eranskina: Erlaxazio ariketa

Erlaxazio ariketa burutzeko, haurrak lurlean buruz gora eroso etzango dira. Horretarako, oinetakoak kendu behar badituzte, edota zerbaitekin estaltzeko beharra badute, hala egingo dute. Horretaz gain, saioa girotzeko, abesti lasai bat ere baxu jarriko da.

Erlaxazio ariketa honen helburu nagusia haien barnean seguru senti daitezkeen leku bat eraikitzea, eta kezka eta ardura guztietatik tarte batez ihes egitea da. Horretarako saioak lau zati desberdin izango ditu. Lehenengo atalean, haurrak lasaitzen hasteko, arnasketa sakon batzuk egingo dituzte. Bigarren partean, baretzen jarraitzen duten bitartean, haien barnera bidaiatzen hasiko dira. Hirugarrenean, haien gotorlekua eraiki eta, momentuko arazo, ezinegon eta ardura guztiak une batez alde batera utziko dituzte. Azkenik, laugarren zatian, gutxinaka esnatu eta, berriz ere, errealitatera itzuliko dira.

Saioari hasiera emateko, haur guztiak lurlean etzanda daudelarik, begiak ixteko eta isiltasuna mantentzeko eskatu eta, arnasketei ekingo zaie. Horretarako, guztiek batera, arnasa lau segundoz hartu, arnas horri zazpi segundoz eutsi eta, azkenik, gordeta zuten arnas guztia beste zortzi segundoz botako dute. Jarraian, bakoitzak bere erritmora prozesu guztia beste lau aldiz errepikatzeko adierazi, eta hura egin dezaten denbora utziko zaie. Behin asti hori igarota, arnasketa mota aldatu eta, arnasketa lasaiak egiteko esango zaie, arnasa sakon eta poliki hartuz, eta abiadura berean botaz. Bigarren arnasketa mota honetan ez diote arnasari eutsi beharko, eta arnasketa erritmoa konstantea eta jarraia izango da. Behin haurrak lasaitzen hasi direla ikusitakoan, erlaxazio-ariketaren bigarren zatia hasiko da.

Hurrengo zatian, hurrei arnasketa lasai horrekin jarrai dezaten agindu eta, narratzailea kontatzen joango dena irudikatzen saiatzeko eskatuko zaie. Behin haiek egin beharrekoa zer den dakitenean, atal berri hau hasteko prest egongo dira. Zati honetan, kontalariak ahots goxo eta lasaia erabiltzeak berebiziko garrantzia du; izan ere, haren ahots tonuak haurrengan zuzenki eragiten du. Beraz, narratzailearen hitzek giroa egokia izan dadin ahalbidetu behar dute. Hona hemen narratzaileak esan beharrekoa:

Behin lasai zaudetela, eta arnasketa lasai horrekin jarraitzen duzuela, zuen barnera bidaiatuko duzue. Horretarako, igogailu bat irudikatu behar duzue. Igogailu hori nahi duzuen koloretakoa izan daiteke. Igogailuari deitu, eta honek zuen aurrean atea irekiko du. Bertara sartuko zarete, eta igogailuan hamar pisu jaitziko dituzuenez, -10 botoia sakatu, eta igogailuaren atea itxiko da. Solairuak jaisten zoazten heinean, gero eta

lasaiago sentituko zarete, -10era iristerakoan, guztiz erlaxatuak egotea lortuz. Hortaz, igogailua jaisten hasiko da: -1,-2... eta zuen oinak eta hanketako muskulu bikiak erlaxatu egingo dira. Hauek lurrean lasai asko etzan eta bertan itsatsita utziko dituzue, ordura arte zuten karga guztia desagertuz. Igogailuak beherantz jarraituko du: -3,-4... eta zuen izterrek, aldakek eta ipurdiko bi masailek tentsio guztia alde batera utziko dituzte. Oinekin egin duzuen antzera, hauek ere lurrean botata egongo balira bezala utziko dituzue. -5 solairua pasa eta -6 solairura iritsitakoan, zuen bizkarraren behealdeko, erdialdeko eta goialdeko muskulu guztiek, eta besoetan, eta eskuetan uzkurtuta zeuden muskulu eta tendoi guztiek, bat-batean, indarra eta trinkotasuna galduko dituzte. Hauek lurrera erori izango balira bezala bertan jausita geratuz. Igogailuak jaisten segituko du, -7: sorbaldetan pilatutako estresa, eta lepoaldeko urduritasun guztia, hauek eusten zituzten ardura eta zereginekin batera desagertu egingo dira. -8an ile azpian dagoen buru-azala lasaituko duzue, haren presio guztia alde batera utziz, eta erabat airean egongo balitz bezala sentituz. Igogailua -9ra jaitsi eta aurpegiko ezpainak solte egon daitezten, hauek pixka bat ireki beharko dituzue, haiekin orri bat eusten egongo bazinete bezala. Aurpegiko masailek pisu gehiago hartu eta, grabitatearen indarrez tente mantentzen zituen tentsioa galdu, eta laxatu egingo dira, guztiz aske geratuz. Begietako betazalak, normalean, tentsioan egon ohi diren arren, eta erlaxazioa haien ohiko egoera ez den arren, oraingoan, lasaitu egingo dira. Betazalak pisutsu, oso oso pisutsu, sentituko dituzue, eta hauek, nahi gabe, ixteko joera izango dute, begiak itxita mantenduz. Igogailua azken pisura iristerakoan arnasketa sakonago bat egin eta barruko arnas guztia indar gehiagoz botaz, bularralde eta sabelalde guztia hustu egingo dira. Honela, bertan zeuden egoera desatseginak kanporatuz, eta guztiz bare geratuz. Horren segidan, igogailuak haren atea ireki eta bertatik aterako zarete, igogailuaren atea zuen atzean itxiz. Leku berri hau itxaron-gela baten antzeko gela-txuri bat da eta haren beste aldean **GOTORLEKUKO SARRERA** dioen ate bat dago. Hara iritsi eta bertara sartuko zarete.

Momentu honetan, erlaxazio ariketaren hirugarren zatia hasiko da. Ate horren beste aldean, hurrek behar dutenean, hara itzul daitezten gotorleku bat eraikiko dute. Bastioi hori, norberak diseinatuko du, hari gehien egokitzen zaion erara. Hori dela eta, haien momentuko egoerak, norberaren bizipenek eta bakoitzaren gustuek sortuko duten leku hori asko baldintza dezakete. Hurrei gotorlekua mendian, hondartzan, bidaiaren batean ezagututako lekuren batean, basoan, eskolan, auzoan...hots, nahi duten lekuan, eraiki dezaketela adieraziko zaie. Era berean, imajina ditzaketen baliabide eta material guztiak

eskuragarri dituztela, eta diru aurrekonturik ere ez dutela aditzera emango zaie. Hortaz, haiek nahi dutena egiteko askatasun osoa dutela argi utzi behar zaie, hori baita, haiei konfiantza eta segurtasuna transmitituko dien ingurune bat eraikitzeke era bakarra. Horretaz gain, etorkizunean, bertara itzulitakoan, sortu duten horretan aldaketarik egin nahi izanez gero, horiek egiteko aukera izango dutela garbi utziko zaie, haien gotorlekua, beraien beharretara egokituz. Ondoren, hura asmatzeko, eraikitzeke, hartaz disfrutatzeke eta, tarte batez, errealitatetik ihes egiteke denbora emango zaie.

Denbora horren ondoren, laugarren zatia hasiko da: errealitatera buelta. Horretarako, gutxinaka-gutxinaka, mundu horretatik atera, eta igogailuak gora egiten duen heinean gorputzeko atal desberdinak esnatzen eta mugitzen joango dira, 0 solairuan guztiz altxatuko direlarik. Hona hemen narratzaileak esnatze-prozesu horretan esango duena:

Dagoeneko zuen gotorlekua sortu duzue eta, bertan, tarte batez egoteko aukera izan duzue. Orain, berriz ere, sarrerako atea aurkitu, eta handik hasierako gela txurira itzuliko zarete. Bertan, -10 pisura jaisteko erabili duzuen igogailua aurkituko duzue, eta berriz ere, gora igoko zarete. Horretarako, igogailuaren botoia sakatu, eta atea ireki arte itxaron beharko duzue. Bertara sartu eta, 0 solairua sakatzerakoan, igogailuaren atea itxiko da. Oraingoan, aurreko prozesuaren kontrakoa jarraituko duzue. Hau da, igogailuak pisuak gora igotzen dituen heinean, gutxinaka esnatuz eta mugituz joango zarete. Hortaz, igogailua igotzen hasiko da: -10,-9... eta hanketako behatzak eta oinak poliki-poliki mugitzen eta txorkatilak biratzen hasiko zarete. -8,-7,-6... hanketako muskulu bikiak, izterreko muskuluak, eta ipurdi masailak uzkuratzen eta lasaitzen jarraituko duzue. Igogailua -5era iritsitakoan, eskuak itxi eta irekiko dituzue, pilota txiki bat esku artean estutu beharko bazenute bezala. Igogailuak gora egingo du eta -4ean, besoak, poliki-poliki luzatu eta nagiak aterako dituzue. Igogailuak igotzen jarraituko du eta -3ra iristearekin batera burua alde batera eta bestera mugitzen hasiko zarete. Azkeneko pisuak igo eta 0 solairura iristerakoan, begiak poliki-poliki ireki eta esertzen joango zarete, horretarako behar duzuen denbora hartuz.

36. eranskina: Hitzeko hodeia

Haurrak hurrengo web orrialdean sartu <https://www.menti.com/> eta ariketan proposatutako galderak erantzun beharko dituzte. Horretarako, galdera bakoitzaren aurretik, galdera horri dagokion kodigoa sartu beharko dute. Honela, galdera bakoitzaren erantzunekin hodei desberdin bat eratzea lortuko da.

Hona hemen erantzun beharreko galderak:

- Nola sentitzen nintzen ariketa egin aurretik?
- Nola sentitu naiz ariketa bitartean?
- Nola sentitu naiz ariketa bukatutakoan?
- Zer zailtasun izan ditut?

37. eranskina: Haurrek helburuak lortu dituzten ebaluatzeko hezitzaileen ebaluazio errubrika

	EZ DUTE HELBURUA LORTU (<5 puntu)	HELBURUA ERDIZKA LORTU DUTE (5-7 puntu)	HELBURUA ERA EZINHOBEAN LORTU DUTE (7-10 puntu)
1. SAIOA	Ez dute elikadura-nahasmenduak zer diren ulertu eta ez dira horiek azaltzeko gauza.	Elikadura-nahasmenduak zer diren ulertu dute, baina, ez dira horiek definitzeko gai.	Elikadura-nahasmenduak zer diren ulertu dute, eta horiek azaltzen dituen definizio bat eman dezakete.
	Ez dira arrisku-faktoreak ez faktore-babesleak aipatzeko gai.	Arrisku-faktore eta babes-faktore batzuk identifikatzen badituzte ere, faktore guztiak azaltzeko zailtasunak izan dituzte.	Elikadura-nahasmenduen arrisku-faktore eta faktore-babesleak adierazteko gauza dira.
	Ez dituzte elikadura-nahasmendu mota desberdinak bereizten.	Elikadura-jokabidearen nahasmendu mota desberdinak zerrendatzen dituzte, baina, ez dituzte horiek desberdintzen.	Elikadura-jokabidearen nahasmendu motak desberdintzeko eta bakoitzaren ezaugarriak adierazteko gai dira.
2. SAIOA	Ez dituzte nerabearoan ematen diren aldaketak identifikatzen.	Nerabearoan ematen diren aldaketak identifikatzea kostatzen zaie.	Nerabearoko aldaketak antzeman, eta horiek azaltzen dituzte.
	Gorputz irudi guztiak berdinak direla uste dute.	Gorputz-irudi desberdinak daudela identifikatu arren, horiek desberdintzeko zailtasunak dituzte.	Gorputz-irudi desberdinak identifikatzeko eta horiek nolakoak diren adierazteko gai dira.
	Ez dute beraiena ez den beste gorpuzkerarik onartzen.	Gorputz profil batzuk bakarrik onartzen dituzte.	Gorputz profil guztiak onartzen eta errespetatzen dituzte.

3. SAIOA	Ez dira elikadura-gurpila identifikatzeko gai.	Elikadura-gurpila identifikatzen dute, baina, laguntza behar dute hura zer den azaltzeko.	Elikadura-gurpila arazorik gabe definitzen eta azaltzen dute.
	Ez dituzte 7 elikagai-taldeak identifikatzen.	7 elikagai-taldeak identifikatzen dituzte, baina, ez dira talde bakoitzeko elikagaiak aipatzeko gai.	7 elikagai-taldeak identifikatzen dituzte, eta talde bakoitzari dagozkion elikagaiak aipatzeko gai dira.
	Ez dira Harvard-en platera identifikatzeko gai.	Harvard-en platera identifikatzen dute, baina, hura interpretatzeko laguntza behar dute.	Harvard-en platera arazorik gabe interpretatzeko gai dira.
	Ez dira bizitza-estilo desberdinen eta osasunaren arteko erlazioa egiteko gai.	Bizitza-estilo desberdinek arlo fisikoan eragina dutela ulertu arren, ez dira horiek zein ondorio izan ditzaketen esateko gai.	Bizitza-estilo desberdinek arlo fisikoan dituzten ondorioak besteei kontatzeko gai dira.
4. SAIOA	Ez dute internetak, sare sozialek, komunikabideek, publizitateak eta, oro har, taldeak norbanakoarengan duten eragina ikusteko gaitasunik.	Internetak, sare sozialek, komunikabideek, publizitateak eta, oro har, taldeak norbanakoarengan nolabait eragiten duela ikusten dute.	Internetak, sare sozialek, komunikabideek, publizitateak eta, oro har, taldeak norbanakoarengan duen eragina argi ikusten dute.
	Besteek dioten bezalakoak izan behar dutela iruditzen zaie.	Ez dira nahi duten bezalakoak izateko guztiz libre sentitzen.	Nahi duten bezalakoak izateko libre sentitzen dira.
	Edertasun eta argaltasun kanonak derrigorrez lortu beharreko eredu bat direla uste dute.	Edertasun eta argaltasun kanonak ez direla lortu beharreko zerbait jakin arren, horiek betetzeko presioa sentitzen dute.	Edertasun eta argaltasun kanonak, beste eredu bat besterik ez direla uste dute.

5. SAIOA	Ez dira haien buruaz dituzten pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak identifikatzeko gai.	Haien buruaz dituzten pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak identifikatzeko zailtasunak dituzte.	Haien buruaz dituzten pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak arazorik gabe identifikatu eta horiek idatziz adierazteko gai dira.
	Ez dira haien fisikoarekin zerikusirik ez dituzten gaitasunak, trebeziak, dohainak edota alderdi positiboak identifikatzeko gai.	Haien fisikoarekin zerikusirik ez dituzten gaitasunak, trebeziak, dohainak edota alderdi positiboak identifikatzeko zailtasunak dituzte.	Haien fisikoarekin zerikusirik ez dituzten gaitasunak, trebeziak, dohainak edota alderdi positiboak erraz antzeman eta horiek idazteko gai dira.
	Pertsona bat haren fisikoak determinatzen duela uste dute.	Pertsonen fisikoak norbanakoa hein batean determinatzen duela uste dute.	Pertsonak fisiko bat baino gehiago direla uste dute.
	Haien autoestimua eta autokontzeptua ez da hobetu.	Haien autoestimua eta autokontzeptua pixka bat hobetu da.	Haien autoestimua eta autokontzeptua nabarmenki hobetu da.
	Gauzak ikuspegi negatibo batetik besterik ez dituzte ikusten.	Gauzen alderdi positiboa ikusteko zailtasunak badituzte ere, saiatzen dira.	Gauzen alderdi positiboak erraztasunez ikusten dituzte.
6. SAIOA	Ez dute erlaxazio ariketa burutzea lortu, edota ez dute hura gauzatu nahi izan.	Erlaxazio teknika ezagutu arren, hura burutzeko zailtasunak dituzte.	Erlaxazio ariketa arazorik gabe burutzen dute.

38. eranskina: Haurrek helburuak lortu dituzten ebaluatzeko hezitzaileen ebaluazio taula

	LH5	LH6
1. SAIOA: Elikadura-nahasmenduen nondik-norakoak		
Elikadura-nahasmenduen definizioa adierazteko gauza dira.		
Elikadura jokabidearen arrisku-faktoreak eta faktore-babesleak zeintzuk diren zerrendatzeko gai dira.		
Elikadura-jokabidearen nahasmendu mota desberdinak bereizteko eta bakoitza zertan datzan azaltzeko gai dira.		
2. SAIOA: Arlo fisikoa		
Nerabezaroan ematen diren aldaketak antzemateko eta hauek azaltzeko gai dira.		
Gorputz-irudi desberdinak identifikatzeko eta hauek nolakoak diren aditzera emateko gauza dira.		
Gorpuzkera desberdinak errespetatzen dituzte.		
3. SAIOA: Elikadura-ohiturak		
Elikagai-gurpila zer den azaltzeko gai dira.		
Elikagai-talde desberdinak zeintzuk diren izendatzeko, eta bakoitzari dagozkion elikagaiak aipatzeko gauza dira.		
Harvard-en platera zer den eta zer irudikatzen duen interpretatzeko gauza dira.		
Bizitza-estilo desberdinek (elikadura eta kirol-ohitura osasuntsu eta ez-osasuntsuek) arlo fisikoan duten eraginaz ohartu, eta horiek dituzten ondorioak adierazteko gai dira.		





4. SAIOA: Arlo psikologikoa		
Internetak, sare sozialek, komunikabideek, publizitateak eta, oro har, taldeak norbanakoengan duten eragina ikusteko gai dira.		
Bakoitzak nahi duen bezalakoa izateko eskubidea duela barneratu dute.		
Edertasun eta argaltasun kanonak eta fisiko idealak ez direla derrigorrez bete eta jarraitu beharreko profilak ulertu dute.		
5. SAIOA: Arlo soziala		
Norberak bere buruaz dituen pentsamenduak, sentimenduak eta emozioak identifikatzeko eta horiek idatziz adierazteko gai dira.		
Nork bere buruaz fisikoarekin zerikusirik ez dituzten gaitasunak, trebeziak, dohainak edota alderdi positiboak antzemateko eta idazteko gai dira.		
Pertsonak fisiko bat baino gehiago direla barneratu dute.		
Haien autoestimua eta autokontzeptua hobetu dira.		
Gauzak ikusteko ikuspegi desberdinak zeintzuk diren adierazteko, eta horiek praktikan jartzeko gauza dira.		
6. SAIOA: Aurre egiteko baliabideak		
Hainbat erlaxazio teknika gauzatzeko gai dira.		

39. eranskina: Hezitzaileen proiektuaren prozeduren ebaluazio taula

	1	2	3	4
Parte-hartzaileei dagokienez:				
Saio guztietara bertaratu dira.				
Jardueretan gogotsu parte hartu dute.				
Saioetan lan-giro ona bermatu da.				
Ikasteko interesa erakutsi dute.				
Hezitzaileei dagokienez:				
Hezitzaileak saio guztietara bertaratu dira.				
Gaitegia ondo menperatzen dute.				
Osasun-programan parte hartutako profesional desberdinen ikuspuntuak lagungarriak eta erabilgarriak izan dira.				
Laguntzeko eta azalpenak emateko prestutasuna erakutsi dute momentu oro.				
Ikasteko eta lanerako gogoia sustatu dituzte.				
Haien parte-hartzea egokia izan da.				

1 puntu: Batere ados // 2 puntu: Ez nago ados // 3 puntu: Ados // 4 puntu: Guztiz ados

40. eranskina: Haurren proiektuaren prozeduren ebaluazio taula

								
Parte-hartzaileei dagokienez:								
Saio guztietara bertaratu dira.								
Jardueretan gogotsu parte hartu dute.								
Saioetan lan-giro ona bermatu da.								
Ikasteko interesa erakutsi dute.								
Hezitzaileei dagokienez:								
Hezitzaileak saio guztietara bertaratu dira.								
Gaitegia ondo menperatzen dute.								
Osasun-programan parte hartutako profesional desberdinen ikuspuntuak lagungarriak eta erabilgarriak izan dira.								
Laguntzeko eta azalpenak emateko prestutasuna erakutsi dute momentu oro.								
Ikasteko eta lanerako gogoia sustatu dituzte.								
Haien parte-hartzea egokia izan da.								

Berde iluna: Erabat ados / **Berde argia:** Ados / **Horia:** Ez nago ados / **Laranja:** Batere ados

41. eranskina: Hezitzaileen proiektuaren egitura eta baliabideen ebaluazio taula

	1	2	3	4
Programaren egiturari, plangintzari eta garapenari dagokionez:				
Saioen maiztasuna egokia da.				
Saio kopurua egokia izan da.				
Saioen iraupena egokia izan da.				
Saioen ordutegia egokia izan da.				
Saioetan egindako jardueren iraupena egokia izan da.				
Kurtso hasiera programa hau burutzeko garai egokia da.				
Osasun-hezkuntzaren antolaketa (eduki eta helburuen banaketa) egokia izan da.				
Osasun-programa plangintzan adierazitako moduan garatu da.				
Erabilitako baliabideei dagokienez:				
Ikastetxea, instalazioak eta bertako egiturak aproposak dira programa gauzatzeko.				
Saioak burutzeko erabilitako materiala nahikoa izan da.				
Erabilitako baliabide didaktikoak lagungarriak eta ulergarriak izan dira.				
Erabilitako jarduerak landu beharrekoa jorratzeko egokiak izan dira.				

1 puntu: Batere ados // 2 puntu: Ez nago ados // 3 puntu: Ados // 4 puntu: Guztiz ados

42. eranskina: Haurren proiektuaren egitura eta baliabideen ebaluazio taula



Programaren egiturari, plangintzari eta garapenari dagokionez:				
Saioen maiztasuna egokia da.				
Saio kopurua egokia izan da.				
Saioen iraupena egokia izan da.				
Saioen ordutegia egokia izan da.				
Saioetan egindako jardueren iraupena egokia izan da.				
Kurtso hasiera programa hau burutzeko garai egokia da.				
Osasun-hezkuntzaren antolaketa (eduki eta helburuen banaketa) egokia izan da.				
Osasun-programa plangintzan adierazitako moduan garatu da.				
Erabilitako baliabideei dagokienez:				
Ikastetxea, instalazioak eta bertako egiturak aproposak dira programa gauzatzeko.				
Saioak burutzeko erabilitako materiala nahikoa izan da.				
Erabilitako baliabide didaktikoak lagungarriak eta ulergarriak izan dira.				
Erabilitako jarduerak landu beharrekoa jorrazteko egokiak izan dira.				

Berde iluna: Erabat ados / **Berde argia:** Ados / **Horia:** Ez nago ados / **Laranja:** Batere ados

43. eranskina: Hurrek proiektua osotasunean ebaluatzeko taula

Osasun-hezkuntza osoaren balorazioa:				
1. SAIOA				
2. SAIOA				
3. SAIOA				
4. SAIOA				
5. SAIOA				
6. SAIOA				
OSASUN-PROGRAMA OROKORREAN				
Iradokizunak (hobetzeko alderdiak, proposamenak...):				

Berde iluna: Bikain // **Berde argia:** Ondo // **Horia:** Erdipurdi // **Laranja:** Eskas

44. eranskina: Hezitzaileek proiektua osotasunean ebaluatzeko taula

	1	2	3	4
Osasun-hezkuntza osoaren balorazioa:				
1. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
2. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
3. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
4. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
5. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
6. SAIOA				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
OSASUN-PROGRAMA OROKORREAN				
< 2 erantzun bada, zergatik?				
Iradokizunak (hobetzeko alderdiak, proposamenak...):				

1 puntu: Eskas // 2 puntu: Erdipurdi // 3 puntu: Ondo // 4 puntu: Bikain