

Hezkuntza

hiruka

Gehigarri berezia

198. zenbakia

2023ko iraila

**Pausoz
pauso,
etorkizunera
bidean**



Ohituren menpe



GORKA AURRE

ZUZENBIDEAN LIZENTZIATUA & NEUROTRAINERRA
GARAPEN INTELEKTUALEAN ADITUA

Aurreko ikasturteko azken azterketen inguruko artegatasunen oihartzuna oraindik gogoan dela hasi da ikasturte berria eta, berarekin batera, oporraldietan atsedena hartu ondoren, ikasleek asmo eraberrituz, itxaropen handiz eta gogotsu datoz. Gurasoek ere, euren seme-alabek ikasturtean azalduko diren betebeharrak gaintuko dituzten asmorik onenez dira. Errealitateak baina bere aurpegi latza laster erakutsiko die ikasle eta gurasoei, hasierako zoria goibeldu eta lausotuz.

Gurasorik gehienen helburu sarritan bakarra, seme-alabek ikasturtea gaintzea izaten da. Gutxi dira seme-alaben ikas-ohiturak sustarritik eraldatu, metodologia eraginkorrez euren buruak jantzi eta baliabide eta gaitasun intelektualetan seme-alabek mailarik gorena lortu dezaten ezinbesteko diren neurri eta urratsak emateko kontzientzia maila jaso izateaz gain, gertu dauden gurasoak.

Guraso ugari itxaropen antzuan dira, ikasketak-ohitura eta prozesuetan berariazko prestakuntzarik gabe euren seme-alabentzako arrakasta nahi izatean. Ikasle eta nagusiok baitaratutako ohitura gehienak, desegoki eta kaltegarriak dira.

Emaitza bikainak lortzeko, ohitura eta metodologia jasoak behar. Horiek barneratuz,

Ohiturak aldatzea oso zaila denez, ikasleek aurreko ikasturtean izandako ohitura eta jarduerak, gehienetan ez eraginkorrak, errepikatuz ekingo die ikasturte hasi berri honetako eginbeharretan, eta ondorioz, gaitasun intelektualak metodologia eraginkor eta goi mailako jantzi ezean izaten dira ikasleak burumakur eta garbi ezinean.

nortasuna eraldatu, konfiantza ugaritu, motibazioa biderkatu, autoestimua zurkaiztu eta norbere gaitasuneko segurtasuna lortzen da.

Ohitura txarrek kalte handia dakarten bezala, bikainek arrakastarako bidea erakusten digute. Gauza gutxi dauka bizitzan gure ohiko ohiturak eraldatzeak baino eragin garrantzitsuagorik. Ohiturak aldatzea oso zaila denez, ikasleek aurreko ikasturtean izandako ohitura eta jarduerak, gehienetan ez eraginkorrak, errepikatuz ekingo die ikasturte hasi berri honetako eginbeharretan, eta ondorioz, gaitasun intelektualak metodologia eraginkor eta goi mailako jantzi ezean izaten dira ikasleak burumakur eta garbi ezinean.

Ohiturek benetako eraldaketa sor dezaten, aldaketa hautemangarriak izaten ez den gunea gaintzeko adina ahalegin etengabe egin behar da.

Lortu diren helburu garrantzitsu guztiak hasiera oso apala dute. Ohitura bakoitzaren hazia erabaki txiki bat besterik ez da. Baina erabaki hori errepikatzen den heinean, ohitura berri bat sortzen da, egunen joanean sendotu eta indarra hartuz. Sustraiak errotuz, adarrak hasi.

Emaitzak zerikusi gutxi dute aurretiaz ezarritako helburuekin. Emaitzak helburu horiek lortzeko darabilguzan sistemekin dute zerikusia. Helburuak, lortu nahi diren emaitzak dira. Sistemak, aldiz, emaitza horiek lortzeko erabilitako prozesu edota metodoak.

Ikasketetara etorri, ikaslerik gehienek ez dute ikas-prozesu egokirik; ikasketarako metodologia-gabezia handia dute eta, ondorioz, emaitza bikainak lortzeko jardura eraginko-

rik ez izatean antzua da horrelakorik lor daitekeela pentsatzea. Hainbat guraso, behar bada egoera horietan inolako oldozmenik egin ez izanak eraginda edo, seme-alabek ikas-sistema egokirik menperatu gabe ikasturtea gaintuko duten itxaropenean bizi direla ikusteak, harridura sortzen du.

Ikasleei arazo ugari sortzen zaizkie euren sistemak diseinatu beharrea, helburuak zehazten denbora gehiegi ematen dutelako, baina horrela jardutea emaitzarik lortu ez izateko biderik zuzenena da.

Benetako jokabide-aldaketa norbere nortasunaren aldaketan datza. Ohitura berri bat geureganatzeko motibazioak eraginda, ohitura berri bati hasiera eman diezaiokegu baina ohitura berri horri denboraren joanean eutsi eta lantzen jarraitzeko arrazoi bakarra norbere nortasunaren atal bihurtzean datza.

GURE JOKABIDEAK GURE NORTASUNAREN ISPI-LU DIRA. Egungo gazteen ikas-jokabidea emaitzak lortzeko ekintzan oinarritzen da eta hori ez da bidea. Ikasleek ohitura kaltegarri asko dituzte, hala nola irakurketa larria, ulermen urria, ikas-metodirik eza, antolaketa urria, ahozko eta idatzizko adierazpenerako etorririk eta lexikorik eza eta beste hainbat.

Gurasoek seme-alaben motibaziorik eza aipatzen dute, baina motibazioa, ahaleginarekin, autodiziplinarekin, dedikazioarekin eta eginbeharrekin uztartu behar da, horretarako ohitura egoki eta eraginkorrak sortu eta elikatuz. Hori guztia ez da berez sortzen, gurasoek uste bezala. Ikaslearen betebeharra, ikasteko gogorik izan ez arren, ikasketei heletzea da; nola ikasi behar den jakinez, ikasten jartzeko ohituraren jabe izatea.

Hainbat guraso ikasturtea gaintzeaz konformatzen dira. Errakuntza ikaragarria eta batez ere ikasketen garrantziarekiko kontzientziarik ezaren eta heziketaren ikuspegi



OHITURAK BEREGANATZEA

Benetako jokabide-aldaketa norbere nortasunaren aldaketan datza. Ohitura berri bat geureganatzeko motibazioak eraginda, ohitura berri bati hasiera eman diezaiokegu, baina ohitura berri horri denboraren joanean eutsi eta lantzen jarraitzeko arrazoi bakarra norbere nortasunaren atal bihurtzean datza.

urriaren lekuko. Formazioaren ikuspegi horrek, bakoitzaren jakintza-gogo eta ezagutzarako mundua sakonetik murriztu eta endekatzea dakar. Guraso askok seme-alaben goi mailako formazioan baino beste gauza batzuetan baliabide ekonomikoak inbertitu nahiago du, horretarako euren kontzientzia garbitze asmoz zurbide hainbatetan antzu eta ganoragabeako adieraztera emanez.

Hezkuntza sistemak, bestalde, ez-irakurleak sortzen ditu. Zoritxarrez, bikain irakurtzeko gaitasunik ezwak jakintza eta ezagutzarako bideak eragozten ditu. Ikastetxeetan irakasten den irakurketa zaharkituak eragozten larri eta ugari besterik ez dizkie ikasleei sortzen, gurasoei jasan ezineko egonezin, urduritasun eta ardura bizia ekarritz.

Gaitasun intelektualak, heziketa eta jakintza-nahia ditugu garapen pertsonalaren, kulturaren eta bakoitzaren nortasunaren adierazgarriak nabarmenenak. Gutariko bakoitzari dagokigu zeregin horiek garatzearen

SAN NIKOLAS IKASTOLA

ERDIGUNEAN ZU

SANIKOLAS.EUS
Arenazpi Kalea, 15 (48991)
Getxo, Bizkaia

ander deuna IKASTOLA

Ongi etorri 2023-24 ikasturtera
Ikasturte berria, erronka berriak!

Itziar Arregi Landa Arrisku jolasetan aditua

«Umeeek beren neurriko arriskua bilatzen dute»

«Kontuz!», «jaitsi zaitetz hortik goitik!» eta halako beste hamaika mezu entzun ohi ditugu parkean zein eskoletako patioetan, umeei zuzenduta. Baina, zein puntutaraino da hori egokia haurrak kulunkatzen edo altuera handietatik saltoka ikusten ditugunean?

IKER RINCON MORENO

Itziar Arregi Landa Huheziko irakasle eta arrisku jolasetan adituak dioenez, mota honetako jokoek erregulatzeko gaitasuna ematen die umeei, beldurrarekin espermentatu eta horren aurrean erabakiak hartzeko gaitasuna garatu, besteak beste.

Guraso askok beldurrez ikusten dituzte haien seme-alabak zuhaitz baten gainean jolasten edota altuera handiko zaburen batean kulunkatzen dutenean, baita jolas horiek «debekatu» ere. Zer esango zenieke guraso horiei? Beldurra ez dela zerbait txarra edo ekidin beharrekoa. Gurasoon beldurra gure seme-alabak babesteko beharretik dator eta bere funtzioa betetzen du. Kontua da, batzuetan, beldurra ez datorrela benetako arrisku edo umeen gaitasunekiko bat. Debekuaren aurretik ikusi beharko genuke ea umeak berak nola kudeatzen duen egoera: umeak ere beldurra du? Gai da zuhaitzera igotzeko eta jaisteko? Kasu gehienetan, umea bera gai izaten da bere beldurrarekin bere gaitasunak ga-



«Erabakiak hartzea garrantzitsua da umearentzat, bere identitatearen eraikuntzarako, bere mugak ezagutzeko eta bere burua babesten ikasteko»

ITZIAR ARREGI LANDA
HUHEZIKO IRAKASLEA

ratzeko eta ezin duenean laguntza eskatzeko. Are gehiago, beharrezkoa du beldurra gaitasun eta mugak esploratzen joan ahal izateko.

Zer bilatzen dute umeeek arrisku jolas horien bitartez? Jolas hauen bidez, umeak beldur pixka bat bizi du, arriskua ikusten du, bere mugak esploratzen ditu eta erabakiak hartu behar izaten ditu: «norainoko arriskua hartuko dut» edota «hemen ezetz esan behar dut nire burua babesteko». Erabaki horiek bere kabuz hartzea garrantzitsua da umearentzat, bai bere identitatearen eraikuntzarako, bai bere mugak ezagutzeko eta bai bere burua babesten ikasteko ere. Gurasook hartzen baditugu erabakiok, umeei ez diegu irizpideak gartzten lagunduko.

Zer eragin dezake umeei halako jolasak kentzeak? Erabaki garrantzitsuak helduak hartzen baditu, umeak ez dira gaitzen erabaki horiek hartzen; autonomiaren garapenean badu bere inpaktua. Segurtasuna helduak ematek nork bere buruari ematera salto handia dago.

Umea gai denean zer dagokion, zer onartzen duen eta zer ez duen onartzen erabakitzeko, ahalduz ariketa handi bat egin du. Ariketa hau etorkizunerako onuragarria da, eta bizitzako esparru askotara eraman ahal izango du; arrisku mota ezberdinen aurrean beste posizio bat hartzen lagunduko dio. Aukera hori ukatzea umeari ate handi bat ixtea da.

Noiz esku hartu beharko luke heldu batek? Ez dago une zehatzik ume guztientzako bali duena. Bakoitzak esango digu non dagoen bere beldurra eta zeintzuk arrisku hartzen dituen. Horren arabera, ume batzuei ezin izango diegu inoiz «kontuz» edo «adi» esan, hori esate hutsarekin etengo dugulako jolasa; aldiz, egongo da umerik espero baino arrisku handiagoa hartuko duena –baina hori ere ez da orokorra–. Ume bakoitzak esango digu. Hala ere, orokorrean, esan dezakegu umeak beren buruak babesteko eta erabaki horiek hartzeko gai direla aukera ematen bazaie, eta gehiago fidatu behar gara beren gaitasunetan.

Gaur egun, eskoletako patioek mota horretako jolasetan aritzea ahalbidetzen dute? Ez eskolak, ez etxeak ezta kanpo eremuak ere.

Norwegian, Haur Hezkuntzako haurren arrisku jolasa klasifikatzeko sei jolas mota identifikatu dituzte: altura edo erortzeko arriskua, abiadura, tresna arriskutsuak, elementu arriskutsuak (sua, adibidez), jolas zakarra (borroka jolasa, adibidez) eta galtzeko arriskua.

Hala ere, begirada aldaketa bat gauzatzen ari gara ikusten da. Eskoletako kanpo eremuetan aukerak zabaltzen ari dira, eta etxeetan zein kalean muga fisiko asko ditugun arren, helduon begirada aldatzen goazen heinean, umeei eskaintzen dizkiegun aukerak hazten doaz.

Zein adin-tarteko neska-mutilek garatzen dituzte mota honetako jolasetan aritzeko beharra? Adinaren arabera gaitasunak eta, beraz, beldurra eta arriskuak ere aldatu egiten dira. Norwegian, Haur Hezkuntzako haurren arrisku jolasa klasifikatzeko sei jolas mota identifikatu dituzte: altura edo erortzeko arriskua, abiadura, tresna arriskutsuak, elementu arriskutsuak (sua, adibidez), jolas zakarra (borroka jolasa, adibidez) eta galtzeko arriskua. Baina umea hazten doan heinean, batzuk arrisku izateari utziko diote eta beste batzuk azal daitezke. Argi dago gerora ere arriskua behar dugula, adrenalina bilatu egiten dugula, eta horrelako esperientziak interesgarriak eta beharrezkoak izaten jarraitzen dutela. Bestela ez lukete horrenbeste arrakasta izango tirolinek, puenting-ak... Garaian garaiko arriskuak hartzen ditugu, eta ume bakoitzak bere

REAL ENGLISH URDULIZ

Aita Gotzon kalea, 48610 URDULIZ • 747 403 685 • @realenglishurduliz • www.realenglish.es

Ingelesa ikasteko bide berriak

Real English «metodologia komunikatiboan» oinarritutako Uribe Kostako ingeles-akademia bakarra da, eta, ikasturte honetan, Urdulizen zentroa estreinatu dute.

Ikasturte hasieragaz batera, akademia berria ireki du Real English-ek Urdulizko Aita Gotzon kalean. Hala, zuzendari eta fundatzaile Carlos Edward Rey-Surmanen arabera, Uribe Kostako herritar guztiek ingelesa ikasteko aukera izango dute «komunikazioa bitarteko eta helburu» duen metodologiak baliatuz.

ZERK EZBERDINTZEN DITU? Real Englishen garrantzia ematen diote elkarriketari, gramatika-arintasunari eta ahoskerari. Gainera, euren «lehenetsua» da ikasleen konfiantza lantzea: «Gure helburua da ikasleak akademiatik ateratzea ingelesezko komunikazio-gaitasun handiakaz, beren lan-, gizarte- eta kultura-esparruetan erabilgarria



Real Englishen lehenetsua konfiantza lantzea dela azaldu du Rey-Surmanek.

Azterketa ofizialen prestakuntza eskaintzen dute. Zehazki, First, Advanced eta Proficiency.

izango dena», azaldu du Rey-Surmanek. Hala, maila guztietako klaseak dituzte haurrentzat (3 urtetik aurrera), nerabeentzat eta helduentzat. Gainera, azterketa ofizialen prestakuntza ere eskaintzen dute, zehazki, First, Advanced eta



KALITATEZKO HEZKUNTZA EUSKARAZ

BETIKO IKASTOLA

www.betikoikastola.eus
Artatza auzoa 84, (48940) Leioa
info@betikoikastola.eus
94.464.23.64

KONFIANTZAZKOA ETA HURBILA

- 0-16 adin tartea.
- Euskara eta euskal kultura onarri.
- Ingelesa Haur Hezkuntzatik.
- Guraso kooperatiba.
- Herritarra eta eraldatzailea.
- Autobus zerbitzua 2 urtetatik aurrera.
- Bertako janaria, ikastolan sukaldatua.
- Proiektu berritzaileak: Konfiantzaren pedagogia, EKI, KIVa...
- Irakasleen etengabeko prestakuntza eta inplikazioa.



euskara hurbil, zu urrun heltzeko



aek
euskara praktikoa

URIBE KOSTAKO AEK

EUSKARA ESKOLAK

Ikastaro trinkoak

Ordutegi zabalak. Maila guztiak: A1-A2-B1-B2-C1-C2

Autoikaskuntza, online ikastaroak, barnetegiak

Eskaintza bereziak AISA, dendariak, guraso taldeak,...

MATRIKULA ZABALIK IRAILA OSOAN

IZEN EMATEA:

Leioa · 944 64 60 63 · lamia@aek.eus | Getxo · 944 30 47 34 · lauaxeta@aek.eus
Plentzia · 946 77 36 07 · jentilbaso@aek.eus | Gorliz · 946 77 36 46 · jentilbaso@aek.eus
Urduliz · 946 77 36 46 · jentilbaso@aek.eus

<http://www.aek.eus/blogak/uribekosta/>
www.facebook.com/uribekostako.aek

DIRULAGUNTZAK

EUSKO JAURLARITZA: maila egiaztatuz gero.

UDAL GUZTIETAN

Aketza Sanchez Igeribideak ekimeneko irakaslea

«Itsaso zabaleko igeriketa egiteko beharrezkoa da gutxieneko batzuk jakitea»

Bizkaiko Foru Aldundiak itsaso zabaleko igeriketa segurua sustatzeko bi klase antolatu ditu Getxoko Ereaga eta Gorlizko hondartzetan.

NAHIA MARTINEZ GONDRA

Aisialdiko igeriketa osasungarria eta segurua modu autonomoan sustatzeko ekimena da Igeribideak. Horretarako, Bizkaiko Foru Aldundiak Igeriguneak izeneko igeriketa-gune seguruak sortu ditu Getxoko Ereaga eta Gorlizko Astondo hondartzetan. Halaber, proiektuaren barnean bi *masterclass* ere egingo dituzte irailean, bi ataletan banatuta: «Meteorologia eta Segurtasuna uretan» klasea Aketza Sanchezegaz, eta «Training» Itxaso Alonso eta Iker Iriondogaz.

«Itsaso zabaleko igeriketa oso modan dagoen kirola da. Neguan jendea igerilekura doanez, erabiltzaileek uste dute udan itsasoan berdin-berdin igeri egin dezaketela. Baina itsasoko irteerak ondo prestatu behar dira», azaldu du Aketza Sanchezek. Horregatik sortu zuten Igeribideak proiektua: «Igeriguneak pista berdeak sortzen dituzte. Adibidez, Astondon kilometro bateko ibilbidea egin dezakezu era seguruan igeri egiteko».

Sanchezen esanetan, garrantzitsua da ondo erabakitzea zein egunetan egingo den itsaso zabaleko igeriketa jardunaldia:



«Meteorologia eta Segurtasuna» klasea emango du Sanchezek. AROA SOTELO VELASCO

IGERIGUNEAK

Bizkaiko kosta osotik Getxoko Ereaga eta Gorlizko Astondo hondartzak dira aproposenak Igeriguneak izeneko igeriketa-gune seguruak sortzeko, «badiak direlako eta olatuak sartzea zaila delako»

«*Masterclass*-ean azaltzen dut nola jakin dezakegun zein izango den itsasoaren egoera 10-15 egun lehenago Interneten bidez; mareak, korronteak eta eguraldia begiratu behar dira».

Horrez gain, klaseak prestatzeko hondartza bakoitzaren topografia aztertzen du lehenik eta behin: «Ereagako hondartzak arrokak ditu itsasbeheran, eta Gorlizek itsasadarra du». Hala, azaldu du Bizkaiko kostalde osotik hondartza bi horiek izan direla aproposenak Igeriguneak sortzeko, «badiak direlako eta olatuak sartzea zaila delako».

Halaber, Sanchezek uste du jendeak orokorrean ez duela segurtasun neurririk hartzen itsasoan igeri egiterakoan, eta gerta daitekeenerako, «istripu gutxi» daudela dio: «Ezinbestekoa da denok begiratzea meteorologia eta segurtasuna. Gutxieneko batzuk jakitea beharrezkoa da». Hala, daborduko guztia prest du hurrengo irailaren



%100 aurrez aurre presencial
10-8-5-4 ordu astean horas a la semana
BOGA autoikaskuntza autoaprendizaje

C1 16-18 urteko ikasleentzat diruz lagundutako matrikula berezia 20€
Matrícula especial subvencionada para alumnos de entre 16 y 18 años matriculados en el nivel C1 20€

MASTITXU EUSKALTEGIA

Iparragirre etorbidea, 78
48940 - LEIOA

euskaltegi@leioa.eus · euskaltegileioa.com

t 94 464 00 02

HABEK diruz lagundua
HADE
Subvencionado por HABE

Leioa
Mastitxu Euskaltegia
Leioako Udala

Eva Laorden Aktorea, magoa eta irakaslea

«Umeek askotan ez dute helduok ditugun oztopo mentalak»

Lanbidez aktorea eta irakaslea, Eva Laorden algortarrak argi du antzerkia eta magia umeen artean giza-garapena sustatzeko bide ezin hobea dela.

NAHIA MARTINEZ GONDRA

Lehen Hezkuntza graduko azkenengo ikasturtean ezagutu zuen Eva Laordenek magiaren mundua. 14 urtetik antzerkian aritua, bost urtez aritu zen Oliver Magoaren ikuskizunetan magia antzerkiagaz eta hezkuntzagaz uztartzen. Hala, Berangoko eskolan aritu da haurrei antzerki eskolak ematen, eta magia tailerrak ere eman izan ditu umeakaz.

Nolakoa da magia- eta antzerki-tailerrak ematea haurrei? Oso aberasgarria da. Oso modu polita da umeekin konektatzeko, izan ere, interes handia erakusten dute, eta primeran pasatzen dute ere. Umeek askotan ez dute helduok ditugun oztopo mentalak, eta oso erraza da hortik lan egitea. Normalean, magia tailerretako azalpenetan, umeek garrantzi handiagoa ematen diote jolasaren emaitzari aurkezteko moduari baino. Horregatik saiatzen naiz egiteko modu berriak sortzen mago klasikoaren irudia alde batera uzteko.

Zer balio ikasten dituzte umeek ikastaro horien bidez? Errespetua, entzutea, autoezagutza, talde-lana, enpatia eta ekitatea



14 urteagaz hasi zen Laorden antzerkian. IKER TORRE

TRESNA EGOKIA

Umeei magia- eta antzerki-tailerrak ematek gehien gustuko dudana da haiek jolasean ikustea. Sozialki, jolasa haurren gauzatut hartzen da, baina helduontzako oso tresna ona da dibertitzeko eta estresa murrizteko, emozioak bideratzeko eta enpatia eta asertibitate ere lantzeko.

lantzen dira, besteak beste. Giza-garapena sustatzen duten balioak dira.

Nolako jarrera eduki ohi dute umeek? Mota guztietako jarrerak daude, eta taldean duten rola nabaritzen da beti. Batzuek lotsa handia erakusten dute, beste batzuk dinamika guztietan parte hartzeraz animatzen dira. Argi eta garbi ikusten da nork duen autoestimu txikiena eta nork duen konfiantza gehiago. Genero-rolak ere asko nabaritzen dira, batez ere, magian. Neskak lotsatiagoak izaten dira, eta gehiago kostatzen zaie euren gaitasunetan konfiantza izatea –oraindik ere oso emakumezko erreferente gutxi daude–. Oso haur lotsatiak ikusten ditudanean tailerretan, dinamikan sartzeko behar duten denbora uztea gustatzen zait, eta edozein ahalegin edo ekimen indartzen dut. Oso polita da ikustea nola askatzen eta gozatzen duten.

ONGI ETORRI FANFEST

IBAIZABAL ★ BATXILERGO BERRIA

HAMILTON HIZKUNTZAK

Sipiri kalea, 11 - baxua, 48600 SOPELA • 663 628 828 • www.hamiltonidiomas.com

Berri ona Hamilton-en eskutik!

Anima zaitetz ingelesa behingoz eta behin betiko ikastera, eta mailaren ziurtagiria behar baduzu, informa zaitetz Hamilton Idiomas-en LanguageCert ziurtagiriari buruz!



Hamilton Hizkuntzak LanguageCert Aztertze Zentro Ofiziala da orain.

Edonork ezagutzen ditu ingeles-maila egiaztatzen duten ziurtagiriak. Ezagunenak Cambridgekoak dira: First, Advanced eta Proficiency. Horiek lortzeko azterketek teknika-maila jakin bat eskatzen dute, eta hautagaiak berariaz prestatu behar dute horretarako.

Hamilton Hizkuntzak-ek oso berri ona du: Orain, LanguageCert Aztertze Zentro Ofiziala da, 90 herrialdetan baino gehiagotan onartuta dagoen ziurtagiria, sektoreko nazioarteko erakundeek bermatzen eta nazioarteko adituek garatzen dutena. Aldea malgutasunean datza; ikuspegi komunikatiboagaz diseinatutako azterketak dira, ez dute berariazko prestakuntzarik behar azterketaren formatuan;

LANGUAGECERT

Malgutasunari esker, hautagaia bere kabuz edo adituakaz presta dezake azterketa, hala nola Hamilton-en, non etengabeko laguntza eskaintzen duten.

eta hizkuntzaren benetako ezagutzak ebaluatzen dituzte. Gainera, malgutasun hori matrikulazio-denboretara zabaltzen da, 4 ordu lehenago bakarrik, azterketaren arabera, eta baita emaitzak jasotzeko itxaronaldia txikitu ere. Bestalde, hautagaiak ez ditu data finko batzuk bete behar, azterketa behar den datan antola daiteke. Hori gutxi balitz, azterketa moduluka banatzen da –bakoitzak behar dituen trebetasunak azter ditzan–, eta

GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA 23/24

MATRIKULA EPEA:
Irailaren 4tik 22ra arte.
PLAZO DE MATRÍCULA:
Del 4 al 22 de septiembre.

ESKAITZA ETA ORDUTEGI ZABALA
Amplia oferta de cursos y niveles

MAILA GUZTIAK
Todos los niveles
A1-A2-B1-B2-C1-C2

EGUNEROKO ESKOLAK: 10 eskola-ordu astean
Clases diarias: 10 horas lectivas a la semana

MODULU TXIKIAK: 5 eskola-ordu astean
MÓDULOS REDUCIDOS: 5 horas lectivas a la semana

IKASTARO TRINKOAK: 5 eskola-ordu egunear
CURSOS INTENSIVOS: 5 horas lectivas diarias

JARDUN BIKOAK: Aurrez aurre, autoikaskuntza eta tutoretzak
SISTEMA MIXTO: Clases presenciales, autoaprendizaje y tutorías

MINTZA-PRAKTIKA: Aurrez aurre astean bitan
PRÁCTICA ORAL: Presenciales dos días a la semana
Niveles B2-C1 mailak

AUTOIKASKUNTZA AUTOAPRENDIZAJE

GETXOKO UDAL EUSKALTEGIA (RKE)
Santa Eugenia plaza, 1. 4. solairua (Getxo)
944 646 299 – euskaltegi@getxo.eus

www.getxo.eus/eu/euskaltegi
www.udaleuskaltegiak.eus/eu

Getxo **Getxo**
LIBURUTEGIAK **bizi ezazu**

Laura Oliva Umeen eskolarako itzulera

«Klaseak hasi aurretik, gomendagarria da umeekin egokitze-prozesuari ekitea»

IKER RINCON MORENO

Garaitan, asko hitz egiten da oporren osteko sindromea deritzonaren inguruan, baina, horrek ere umeei eragiten die? Zelan bueltatzen dira neska-mutilak eskolara? Arazoak dituzte? Galdera horien erantzuna bilatzeko, Laura Oliva psikologoagaz batu gara.

Helduek bezala, gazteek ere «nahasmen» edo zailtasunen bat izaten al dute eskolara itzultzean errutina berriari aurre egiteko? Bai, adinez nagusi direnek bezala, ume eta gazte askok oporren osteko sindrome gisa ulertzen dena pairatzen dute ere. Bi hilabete eta erdiko oporren ondoren errutinara bueltatzea zaila izaten da haietarako, eta oso gomendagarria da egun batzuk lehenago egokitze-prozesuari ekitea eta prestatzen joatea. Komeni da pixkanaka ordutegiak arautzea eta nekea eragin diezaieketen jarduerak murriztea, adibidez, eta faktore psikologikoari dagokionez, elkarriketa lasaia izatea ikasturte berriari buruz dituzten kezke hitz eginez.

Zer faktorek eragin dezakete antsietate edo estres hori sortzea? Hainbat faktore daude. Lehenik eta behin, aurkituko dutenaren inguruko ziurgabetasuna: ikasturte berria erraza edo zaila izango den, irakasle berria nor izango den, ikaskide berriekiko harremana nolakoa izango den eta lagunak nola egongo ote diren; halaber, kezka sortzen du dena



«Bi hilabete eta erdiko oporren ondoren errutinara bueltatzea zaila izaten da ume askorentzako»

Laura Oliva
PSIKOLOGOA

Egokitzapena

«Egokitzapen-aldiak, zorionez, egun pare bat iraun ohi du. Egun horiek asteburu batekin eten ohi dira, eta ikasturteko errutina berriari erabat murgiltzea errazten du»

prest izateak, hala nola eskola-materiala eta arropa. Bestalde, askotan, gatazka irekiren batekin amaitzen dute ikasturtea, eta berriro horri aurre egiteak antsietate handia eragin diezaieke.

Zeintzuk dira sintoma nagusiak eta nola egin diezaiekegu aurre? Egonezina, jateko gogorik eza, suminkortasuna edo lo egin ezina izan ohi dira. Aurre egiteko onena da egoerari aurre hartzea. Beren kezkei buruz hitz egitea eta gauzak erraztea, adibidez, beren material guztia eskuragarri izatea, ikaskideren batekin edo lagunekin harremanetan jartzeko aukera izatea, egun batzuk lehenago goizago oheratzeko eta esnatzeko ohitura izatea...

Zenbat urtegan izaten dute horrelako arazoak izateko joera handiagoa? Lehen Hezkuntzako hirugarren mailatik –kontzienteago izaten hasten direnean eta pentsamendu kritikoagoa dutenean– DBHko lehen mailaraino izaten da ohikoena. Unibertsitatearen edo institutuaren lehenengo urtean ere ohiko izaten da, aldaketak handiagoak direlako.

Gurasoek oporren ostean izaten duten antsietateak eraginik izan al dezake haien seme-alabengan? Noski; izan ere, gurasoak oso urduri badaude, seme-alabei transmititzen diete sentsazio hori. Gure ardura da estrategiak ematea lasai egon daitezen eta udako etaparen eta errutina berriaren arteko joan-etorria errazteko.



Sputnik Climbing Berangok lehen bisita doan eskainiko du irailean.

Udagoien honetan Sputnik Climbing-en eskalatzen hasteko 7 arrazoi

Lehen aldiz Olinpiar Jokoetan interesatu bazinen eskaladaz, pentsa dezakezu hau ez dagoela zuretzat egina. Bada, sentitzen dugu oker zaudela esatea. Inoiz katu-oinik jarri ez baduzu edota horma bat igotzen sentitzen dena probatu baduzu, zazpi arrazoi emango dizkizugu udagoienean eskalatzen hasteko:



ESKALATZEA DIBERTIGARRIA DA. Kolore bereko harrapakinei jarraitzea, bidea topatzea eta zure lagunak batera helburu bat lortzea. Rokodromoko eskalada dena da jolasa, eta bost axola dio adina, mundu guztia berdin dibertitzen da-eta.

Lagunak egitea erraza da. Rokodromora joatea auzoan paseatzea bezalakoa da: etxetik bakarrik ateratzen zara eta, azkenean, mundu guztia topatzen duzu.

Oso erraza da norbaitegaz bloke bat konpontzeko moduari buruz berba egiten hastea eta elkar eskalatzen amaitzea.

OSO AZKAR IKASTEN DA. Eskalada bezain kirol errazik ez dago. Arauak gutxi dira: horman gora igotzen da, toperaino. Ibilbide zail samarra aukeratu ahal izango duzu, eta lehenengo egunean gaintitu ez arren, bigarrenean lortuko duzu.

ESKALADA INKLUSIBOA DA. Ez du axola gorpuzkera fisikoak, generoak edo adinak, beti dago gozatzeko bloke edo bide bat.

ROKODROMOAN, EGURALDI ONA BETI. Sputniken urte osoan eskalatu dezakezu; udan fresko eta neguan bero, eta gainera euririk gabe!

FAMILIAN ESKALATU DEZAKEZU. Eremu zabal eta egokitutako gunez bete, eskalada txiki zein nagusiakaz egin daiteke hemen.

IRAILEAN, LEHEN BISITA DOAN. Arrazoi nahikorik ez bada, hona azkena: gurean inoiz eskalatu ez baduzu, irailean eskalatzera gonbidatzen zaitugu, zuri eta lagunei, eta aurreztutakoa La Cantinan gozatu.

Eta zer behar dut Sputniken eskalatzeko?

- 1 Katu-oinak:** Ezinbestekoak dira, eta seguruago sentiaraziko zaitu harrapakinak zapaltzerakoan. Ez badituzu, lasai, alokatuko dizkizugu.
- 2 Magnesioa:** Izerdia kontrolatu eta konfiantza-plus bat ematen du harrapakinei helduean. Sputnik-en bertsio likidua ematen dugu.
- 3 Arnesa:** Gure rokodromoa *boulder* estilokoa bada ere, autoaseguratzailak ere baditugu garaiera handiagoan eskalatu gura dutenentzat; horretarako, arnesa behar da eta, ez baduzu, alokatuko dizugu.
- 4 Arropa eroso:** Edozelan eskalatu daitekeen arren, eskertuko duzu kirolerako arropa edo elastikoa.
- 5 Gogo handia:** Zatoz bakarrik edo lagunekin, baina zatoz indarrez!

Gehiago eta hobeto ezagutu nahi gaituzte?



SOINU
musika eskola
Eusko Jauriaritzak baimendua
• Algortan 1988tik •
Teltetxe Kalea, 34, ALGORTA • 688 630 146 • soinu_me@yahoo.es

Itxartu Euskal Dantzari Taldea
Euskal kultura, giro osasuntsua eta balioetan oinarritutako hezkuntza
Cultura vasca, ambiente sano y educación en valores

2023-2024 Ikasturtea
Curso 2023-2024

ADINA	TALDEA	ENTSEGUEK
4-8 Urte	Umeak	Larunbatak 11:00-12:00
9-15 Urte	Neska gazteak	Barikuak 19:00-20:00
	Mutil gazteak	Barikuak 19:00-20:00
16tik gora	Neska nagusiak	Martitzenak 20:00-21:30
	Mutil nagusiak	Barikuak 20:00-21:30 Astelehenak 20:00-21:30 Barikuak 20:00-22:00
Helduak	Dantza eskola	Larunbatak 10:00-11:00 edo 11:00-12:00

ANIMATU ZAITEZ ETA EMAN IZENA

Harremanetarako/ Contacto:
itxartu.itxartu@gmail.com - www.itxartu.eus - 695 750 649
itxartudantzataldea | itxartudantzataldea

Getxo



NON GAUDE?

Erremerariena 6. 48640 Berango
(Berangoko metro-geltokitik bost minutura oinez, merkataritza-gune baten erdian. Gainera, aparkaleku pribatua dugu!)

Telefonoa edo WhatsApp-a: 747 454 264
Astelehenetik domekara: 10:00-22:00