EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

DBH 4

TUTORETZA SAIOAK

BIZIKASIKO JARDUEREN SEKUENTZIA

BIZIKASI

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAILA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

Berritzegune Nagusia

Bizikidetzaren eta Hezkidetzaren kudeaketaren esparrua berrikuntzan

bnbizikidetza.bizikasi@berritzeguneak.eus
www.nagusia.berritzeguneak.net

AURKIBIDEA

4	Hitzaurrea	
5	1.go saioa	
6	2. saioa	Ni eta nire taldea
7	3. saioa	
8	4. saioa	
9	5. saioa	Hezkidetza
10	6. saioa	Gure arteko harremanak
11	7. saioa	
12	8. saioa	
13	9. saioa	Hezkidetza
14	10. saioa	Eta harremanak onak ez direnean?
15	11. saioa	
16	12. saioa	
17	13. saioa	
18	14. saioa	Hezkidetza
19	15. saioa	Gure artean ondo konpontzen!
20	16. saioa	
21	17. saioa	
22	18. saioa	Hezkidetza
23	BAT kanpaina	
24	Sexu heziketa	Hezkidetza

HITZAURREA

Ikasleen garapen integralera bideratutako ikuspegi pedagogikoarekin, bilduma honen helburua da gizarte-trebetasunak, hezkidetza, enpatia, sexu heziketa, komunikazio eraginkorra eta gatazken konponbide baketsua sustatzea. Baliabide hau irakasleentzako gida praktikoa da. Komeni da, betiere, kontuan hartzea Bizikasi materiala erabiltzeko web-orrian jasota dauden jarraibideak. Era berean, proposatutako bilduma honetan Bizikasin zein Hezkidetzagunean erabilitako atalak aurkituko dituzue:

SINTONIA
Norberaren egoerari erreparatzeko unea da. Fisikoki nola nagoen: gorputz jarrera, minen bat, tenperatura eta abarri so egingo diot. Zein emozio sentitzen dudan kontziente izaten ikasiko dut, identifikatzen, alegia. Mindfulness jarduerak izan ohi dira eta beste jarduerekin hasi aurretik egitea komeni da, jarrera egokia izateko.

JAKITEA
Jakintza gureganatzeko jarduerak dira. Edukiak eta kontzeptuak azalduko dira eta hauenganako gogoeta egiteko tartea eman. Harremanak, emozioak, gatazkak eta abar ulertzeko aukera ematen dute.

AHAL IZATEA
Aurreko atalean ikasitakoa zein neurritan dagokit? Norberaren jokabidea asko aldatu daiteke ikasi dudan hori nire egoera eta besteena hobetzeko erabiltzen badut. Nire jokabidea emozioek baldintzatzen dutela jakinda, ondokoei ere berdina gertatzen zaiela ulertu dezaket. Hobekuntza hori egiteko kapaza naizela ulertzera zuzendutako praktikak dira.

EKITEA
Pertsonok ekiten ikasten dugu, mugimenduan. Hobekuntzara zuzendutako praktikak martxan ipintzeko jarduerak dira. Ekintzara zuzendutako proposamenak, alegia.

AUTOEBALUAZIOA
Norberaren lana ebaluatzeko tresna bat da. Egin dudana balioan jartzeko eta datozen saioetan hobekuntzari tartea eskaintzeko.

BIZIKASI ikasgelarako materiala
HEZKIDETZAGUNEA ikasgelarako materiala

1.go saioa

Hitz bi

Tutoretza-saioen helburua eta egitura azalduko zaie ikasleei: erlaxazio-ariketak eta bizikidetzarekin lotutako jarduerak jorratuko ditugu. Helburua izango da irakaskuntza akademiko hutsetik haratago doan eta parte-hartzaileen ongizate integralean oinarritutako espazio bat sortzea.

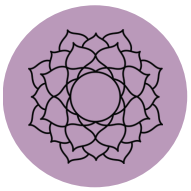
Erlaxazio-jarduerei dagokienez, saioa arnasketa laburreko ariketa batekin hastea edo amaitzea izan daiteke. Entzungaietan ikasleak bideratuak izango dira, baina bestelako estrategiarik behar izatekotan, honatx proposamen batzuk: bi edo hiru minutu nahikoa dira, eta ez da profesionala izan behar ikasleak gidatzeko lan honetan. Egin ditzakezun teknika sinple batzuk hauek dira: kaxa bidezko arnasketa, YouTubeko meditazio bideo gidatu labur bat, sabeleko arnasketa, edo arnasketak kontatzea 4 – 7 – 8 metodoarekin. Utzi ikasleei eroso egoten, ariketak irauten duen bitartean geldi egon daitezen. Utzi begiak ixten eroso sentitzen badira, edo begirada galdua izaten. Animatu ariketa jarraitu nahi ez duena lasai esertzera edo burua mahai gainean pausatzera.

Aurretiazko informazioa.

BAT karpeta

BAT karpeta sortzeko behar adinako materiala eskura utziko diegu ikasleei. Teknika eta materialak guztiz libreak. Tutoretza-saioetan zein ikastetxean bizikidetzarekin lotura duen sorkuntzak bertan jasoko dira.

2. saioa



Isiltasunaren minutu magikoa

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Isiltasunaren minutu magikoa.mp3
Sintonia unea

Ekarren beharra dugu

Zertan behar duten laguntza eta zertan eskaini dezaketen post-it-etan idatziko dituzte. Kideekin konparatu eta nori lagunduko dioten eta norengandik jaso dezaketen laguntza adostuko dute.

Laguntza eman, laguntza jaso.

Nire indarguneak eta beharrak.docx
Nor eta nork.docx
Elkarren beharra dugu

3. saioa

Musika entzuten dugu

Musika entzun eta behatu

Musika entzuten dugu

Arauak iruditan

Arautegi bat egiteko dinamika da.
Arautegia adostu eta konpromisoa betetzeko.

Lehenengo hasunarketa.docx
12 arau.docx
Arauak iruditan

4. saioa

Astindu-lasaitu: gorputza eta arnasa

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Astindu-lasaitu: gorputza eta arnasa.mp4
Astindu-lasaitu: gorputza eta arnasa

Bi mundu (Z)

Zatar-paper bitan, mundu birtuala eta ez birtualeko praktikak adierazi.

Onlineko kode moralen azterketa.

I. eranskina: Jarduera aztertzeko jarraibideak.
II. eranskina: Testuinguru teorikoa eta ondorioak
Bi mundu

Autoebaluazioa

Eranskina: Ni eta nire taldea
Autoebaluazioa

5. saioa

Nire gorputzarekin BAT

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Nire gorputzarekin BAT.mp3
Nire gorputzarekin BAT

Gure musika

Ikasle bakoitzak bere gustuko abesti baten letra ekarriko du gelara eta poema bat izango balitz bezala irakurriko du.

Berdintasuna transmititzen duten estilo ezberdinetako abestiak ezagutu eta hedatzea.

Gure musika

6. saioa

Nire gorputzarekin BAT

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Nire gorputzarekin BAT.mp3
Nire gorputzarekin BAT

Komunikazio-estiloak

Irakasleak irakurritako esaldiak komunikazio-estilo bati lotu. Hausnarketa.

Komunikazio eren identifikazioa. Asertibitatea.

Komunikazio-estiloak.docx
Etiketak.docx
Zein komunikazio-estilokoa da.docx
Komunikazio estiloak

7. saioa

Nire gorputzarekin BAT

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Nire gorputzarekin BAT.mp3
Nire gorputzarekin BAT

Zuk zer egingo zenuke?

Egoera desberdinetan oinarritutako antzezpenak egingo dituzte, komunikazio estilo desberdinetan. Hausnarketa. Gero rol-playing taldetxoetan.

Komunikazio asertiboa.

Komunikazio-estiloak.docx
Antzezpenak aztertzeko gida.docx
Zuk zer egingo zenuke.docx
Zuk zer egingo zenuke

8. saioa

Mesedegarria al da?

Esan edota egiten duguna adeitsu eta zentzuduna ote den jakin.

Mesedegarria al da?

Giza whatsappa (Z)

Whatsapp talde bat irudikatuko dute, borobilean eserita. Ikasle pasibo eta aktiboak hautatuko dira. Eztabaida eta hausnarketa.
Idatzizko komunikazioaren ezaugarriak. Whatsapp taldeen kode moralak.

I. eranskina: Testuinguru teorikoa eta ondorioak
Giza Whatsappa

Autoebaluazioa

Gure arteko harremanak. Autoebaluazioa.docx

9. saioa

Mesedegarria al da?

Esan edota egiten duguna adeitsu eta zentzuduna ote den jakin.

Mesedegarria al da?

Zer egingo dut nik?

Ikasle bakoitzak hiru zerrenda osatuko ditu, ondoren artikulu bat irakurriko dute eta azkenik, talde handiko hausnarketa egingo da.
Jarrera kritikoa agertzea gizonen eta emakumeen arteko desberdintasunen aurrean, zaintza-lanei dagokienez.

Zer egingo dut nik?

10. saioa

Estresetik lasaitasunera

Audioa. Entzun.
Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Estresetik lasaitasunera.mp3
Estresetik lasaitasunera

Egun on, printzesa! (Z)

Bideoa ("Egun on, printzesa") ikusi eta 1-2-4 (IKKI) teknikarekin hausnarketa idatzia.
Ziber-kontrol matxista.

Egun on printzesa: Bideoa
Egun on printzesa fitxa.docx
Egun on printzesa

11. saioa

Estresetik lasaitasunera

Audioa Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Estresetik lasaitasunera.mp3
Estresetik lasaitasunera

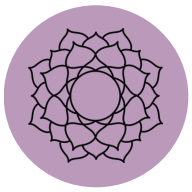
Pasa hitza (Z)

Eskola-jazarpena eta ziber-jazarpenaren ezaugarrien artean antzekotasunak bilatuko dituzte eta hauekin "pasapalabra"-ra jokatu.

Jazarpen eta ziberjazarpenaren ezaugarriak identifikatu.

Eranskina: Jazarpenaren ezaugarriak
Eranskina: Ziberjazarpena (pdf)
Eranskina: Jazarpena (pdf)
Pasa-hitza

12. saioa



Arnasketa lasaia

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Arnasketa lasaia

Atipikoa

TEAren (autismoa) inguruko aurre-jakintzen hausnarketa. Gero, bideoa (atipikoa) ikusi eta taldetxoetan eranskina bete. Hausnarketa.
Autista Espektroaren ezaugarriak. Tolerantzia eta inklusioa.

Bideoa: *Atípico.*
El laberinto autista (dokumentalaren lehenengo 3 minutuak)
Sami laguntzeko proposamenak (eranskina)
Atipikoa

13. saioa

Hala ere zorionekoa naiz

Atsegin ez dugun egoera batean zorionekoa sentiarazten gaituena bilatu

Hala ere zorionekoa naiz

Hartu eta eman

Bideoa ikusi ("kidness boomerang") eta hausnarketa. Eranskin bat bakarka bete eta bestea taldeka.
Laguntza eskaini, laguntza jaso.

Bideoa: Kidness boomerang
"Laguntza eta nire ongizatea" eranskina
"Laguntza eta gure ongizatea" eranskina
Hartu eta eman

Autoebaluazioa

Eta harremanak onak ez direnean. Autoebaluazioa.docx

14. saioa

Hala ere zorionekoa naiz

Atsegin ez dugun egoera batean zorionekoa sentiarazten gaituena bilatu.

Hala ere zorionekoa naiz

Hipersexualizazioa, lodifobia eta sare sozialak

Eredu ez normatiboak erakusten dituzten perfilak bilatzeko eskatuko diegu ikasleei sare sozialetan, ondoren talde handian honen inguruan hitz egiteko.
Gorputz-aniztasuna eta autoestimua baloratzea.

Hipersexualizazioa, lodifobia eta sare sozialak

15. saioa

Itsasontzia askatuz

Audioa. Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Itsasontzia askatuz.mp3
Itsasontzia askatuz

Paper zimurtua

Bideoa ikusi (haserrea) eta hausnarketa. Taldeetan eranskina bete eta partekatu.

Emozioak. Haserrea eta bere ondorioak identifikatu eta alternatibak bilatu.

Bideoa: Haserrea.
Eranskina: Paper zimurra.
Eranskina: Laguntzeko ideia ezberdinak.
Paper zimurtua

16. saioa

Itsasontzia askatuz

Audioa Entzun.

Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamenduak libre utzi.

Audioa: Itsasontzia askatuz.mp3
Itsasontzia askatuz

Non daude arriskuak? (Z)

Bideoan agertzen diren egoerak sailkatu. Eztabaida eta hausnarketa. Zatar-paper handi batean adierazi.

Intimitate digitala eta prebentzio neurriak barneratu.

I. eranskina: Testuinguru teorikoa eta ondorioak
II. eranskina: Prebentzio-neurriak
III. eranskina: Ariketarako fitxa
Bideoak:
"Piensa antes de postear"
"No lo digas por Internet"
"Adivino Dave"
Non daude arriskuak?

17. saioa

Bihotzeko meditazioa

Audioa. Entzun.
Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamendu adeitsuak bidali.

Bihotzeko meditazioa.mp4
Bihotzeko meditazioa

Gure desirak bidean

Bi bideo ikusi ("Valentine´s day" eta "Levántate") eta hausnarketa. Lehenengo bakarka eta gero taldetxoetan bizi izandako bidegabekeriak aztertuko dituzte eta alternatibak bilatu.
Tolerantzia eta errespetua. Jokabide onartezinen kontrako konpromiso aktiboa.

Eranskina: Desirak
Eranskina: Birformulazioa
Bideoa: Love Has No Labels | Diversity & Inclusion | Ad Council
Bideoa: Levántate! no aceptes el acoso homofóbico ("Stand Up! Don't Stand for Homophobic Bullying")
Gure desirak bidean

Autoebaluazioa

Gure artean ondo konpontzen. Autoebaluazioa.docx

18. saioa

Bihotzeko meditazioa

Audioa. Entzun.
Erlaxazioa, arnasketa eta pentsamendu adeitsuak bidali.

Bihotzeko meditazioa.mp4
Bihotzeko meditazioa

Maitasunaren semaforoa

Bikote harreman motak aztertzeko eskatuko diegu talde ez mistoetan semaforo bat osatuz.
Gure inguruko harreman afektiboetan errepikatzen diren matxismo-moduak agerian jartzea.

Maitasunaren semaforoa

Autoebaluazioa

Eranskina: Autoebaluazio fitxa

BAT kanpaina

Zer egingo dugu?: Bonbilak piztu!

Bideoa: Contigo si puedo .
EZ! - Elkarlanean jazarpena azaleratzen
Batzordearen kontrol fitxa. Eranskina.
Goazen pentsatzera!

Badakigu zer egin!: Martxan jarri!

Eranskina: Taldearen planifikazioa.
Aurrera!

Ebaluazioa: Zer lortu dugu?

Eranskina: Kanpainaren batzordearen balorazioa.
Eranskina: Autoebaluazioa.
Zer lortu dugu?

BAT kanpaina

Diseinua eta zabalkundea

BAT kanpaina

Atxikimendua eta ebaluazioa

Sexu heziketa

Sexu osasuneko programa

Honako material honek 8 proposamen didaktiko biltzen ditu, bakoitza oinarri, helburu, eduki eta 3 jarduera propiorekin. Hainbat gai jorratzen ditu, hala nola sexu-eskubideak, sexualitateari buruz jasotzen ditugun mezuak, sexuaz hitz egiteko zailtasunak, baimena eta tratu sexual onak, sexu-harremanei eta "lehen aldiei" buruzko ideiak, nahi gabeko haurdunaldien prebentzioa eta sexu-transmisiozko infekzioak, preserbatiboaren erabileraren sustapena, online sexua edota pornografia

Sexu osasunerako programa - María Rodríguez Suárez

© Eusko Jaurlaritza - Hezkuntza Saila