

Txinpart

73

**Txinpart ere
etxetik**

Agurra	2	Haurtzaro Ikastola Elorrondo z/g - 20180 Oiartzun 943 49 16 59 komunikazioa@haurtzaro.ikastola.eus LG: SS-129 / 2001
COVID-19	3	
Hatzak bete lan	6	
Elkarmaker	21	DISEINUA ETA MAKETAZIOA BATUTA
Eskola Agenda 21	23	
Oiartzo	25	
22. promozioaren agurra	26	

Kaixo denoi, zer moduz zaudete guztiak? Osasuntsu espero dugu. Bai **Txinpart!**-eko 73. ale honek horixe izango du bereizgarri, osasuna eta osasuna bermatze aldera bizi dugun egoera berezia. Martxoaren 12a zen, osteguna, ordurako ezagunak genituen koronabirusa eta bere ondorioak, eta Gasteiz aldean zenbait ikastetxe ixteko agindua emana zuten. Eguerdi aldera, agindu horixe bera iritsi zen gurera ere. Egun batetik bestera, ikasleak ikastolara ezin zutela etorri adierazi ziguten, eta handik bi egunetara langileak ere ez lantokira. Huraxe izan zen, momentu batetik bestera, dena hankaz gora jartzea!

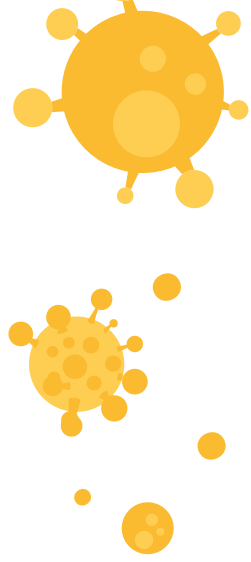
Momentu hartatik bertatik, gure eguneroko lana birplanteatu eta berrantolatzeari ekin genion. Guztioi eragin zigun: ikastola, familia eta lantoki. Denok egokitu behar izan dugu: eta, egia esan, jakin izan dugu egoera berri horretara egokitzen. **Txinpart!**-en ale honekin ere antzera gertatu zaigu, bere betiko formatua egokitu beharra izan dugu, ale digitala izango da eta ohikoa baino motzagoa. Edukia aldiz, beti bezain interesgarria izan dadin saiatu gara. **Txinpart!**-en, ikastolan gauzatzen ditugun ekintzen berri ematen saiatzen gara, eta etxean egon izanak ez du esan nahi zer erakutsi ez dagoenik. Gogotik aritu zarete lanean gurasoak, ikasleak eta irakasleak, eta horrek bere fruituak eman ditu, noski. **Txinpart!** guztion lanaren emaitza da, baina oraingoan, bereziki.

Etxean goxo-goxo ez dugu esango, dagoeneko etxean nahiko denbora pasatuta gaudelako, baina har ezazue zuen gailu gogokoena, piztu eta murgildu zaitezte **Txinpart!**-en ale honetan. Gauza oso interesgarriak topatuko dituzue.

Izan osasuntsu eta goza ezazue!



Erronka baten kronika: Haurtzaro Ikastola, Covid-19aren aurrean



Oso denbora gutxian erantzun behar izan diogu Covid-19ak sortutako egoerari, ikasketa prozesuak etenik ez izateko. Hauxe hilabete hauetako kronika:

Martxoak 13, erabakia

Hasieran, 15 eguneko kontua izango zen: ikasleak ikastolara ez etortzeko erabakia hartu behar izan genuen. Alexia bidez jakinarazi genizuen egun horietarako proposatzen genizuen.

Ez genekien, ordea, egoerak zenbat denbora iraungo zuen. Ez ohiko egoera zen guztiontzat, erronka potoloa. Hasieratik argi eduki genuen: "Osasun larrialdia izanik, beharrezko neurriak hartu behar genituen, egokitzea ezinbestekoa zen". Baina elkarrekin aurrera eramatea zen asmoa eta halaxe egin dugu.

Apirila iritsi zen

Bi asteren ondoren, martxoko hirugarren astea ere etxean pasatu genuen Hezkuntza Sailburuaren mezuari jarraituz: "Eskolen aldi baterako etetea beste abisu bat eman arte luzatzen dela...". 15 egunetik harago, eta data zehaztu gabe.

Honek guztiak gure eguneroko jardunean eragina izan du, eta egoerara egokitzen aritu gara eremu bakoitzean: ikasle, irakasle, langile eta familia. Gure egunerokotasuna goitik behera moldatu behar izan dugu etxean, lanean, lagunartean... Aldaketa handiak, horren denbora tarte laburrean egin behar izateko.

Arlo akademikoari eustea zen xedeetako bat, baina batez ere, ziurgabetasun egoera honek sortzen zituen antsietateei eta ezintasunei aurre egitea lehenetsi genuen.

Aurreikusitako ekintza guztiak bertan behera utzi genituen.

Aste Santuan, arnasaldia

Hamabostaldiko arnasaldi hau beharrezkoa izan genuen, hirugarren hiruilekoan egin behar izan dugun lanean dena eman ahal izateko.

Etiket aritu gara lanean; eta, guztiok bezala, baita etxeko egoera ezberdinak kudeatzen ere: haurren edo helduen zaintza, gaixo ditugunei laguntzea, gaixotasunaren ondorioz galdutakoengatik dolua...

Aste Santuaren ondoren, erabakiak hartzen

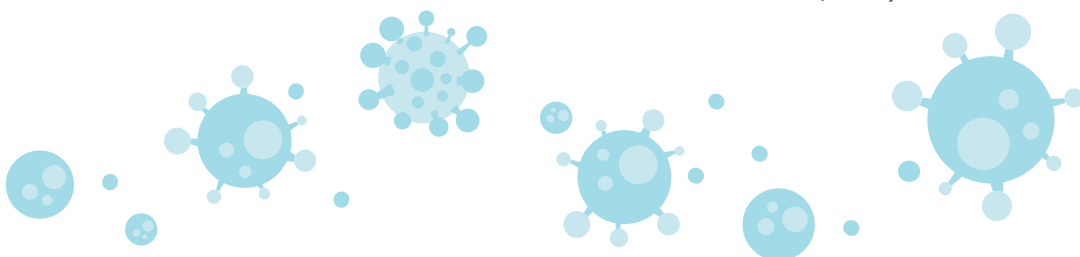
Egoera bitxia izanik ere, Aste Santuko tarte baliagarria izan zen deskantsatu eta indarrak berritzeko, eta ikasturte amaierara begira jarri ginen. Larrialdi egoerak bere horretan jarraitzen zuen eta, beraz, aldaketa gutxi izan ziren gure jardunean.

Aste horretan, larrialdi egoera ezarri zenetik lehenengo aldiz, Hezkuntza Sailak dokumentu ofizial bat helarazi zigun ikastetxe guztiei. Bertan, ikasturte amaierari begira hainbat instrukzio eta planteamendu egiten zituen, baina gauza asko airean utzi. Gure konpromisoa beti izan da gauzak zehaztu ahala informatzea. Lehendik ere nahiko informazio kontrajarri jasotzen baikenuen hedabideetatik.

Maiatzak 8, ikasturte amaierari begira

Osasun larrialdi egoerak luzatzen jarraitzen zuen. Cristina Uriarte Hezkuntza Sailburuak egindako agerraldiaren ondoren, Hezkuntza Sailak ikasturte honen amaierara arte jarraitu beharreko plana biltzen duen txostena helarazi zigun. Behin txostena aztertu eta Ikastolen Elkarrekin egindako ekarpenak jasota, ikastetxeari aitortzen zaion autonomiarekin bat etorritz, hainbat erabaki hartu genituen, osasuna bermatu eta etxetik lan egiteko jarraitzeko.

Dena egin dugu online, baina beharrezkoa izan denean, aurrez aurre egon behar izan dugu: maiatzaren 4an eta 5ean, adibidez, LH1-4 liburu banaketa egin baikenuen presentzialki (beharrezko neurriak hartuta, noski).





Ekainak 5, ikasturte amaierari begira

Ekaina ere iritsi zaigu; Kobid-19ak eragindako larrialdi egoera hau martxoan hasi genuenetik 3 hilabete pasatu dira. Denbora tarte honetan, hainbat erabaki hartu behar izan ditugu momentuko egoeraren baitan. Oso tarte txikian osasunarekin lotutako erabakiak egokitzen eta moldatzen joan dira, eta ez da batere erraza izan.

Pozgarria da berriro gure egunerokoa berreskuratu eta ingurukoekin harremana izateko aukera izatea, baina ez dugu ahaztu behar pandemia batean jarraitzen dugula, eta oraindik ere osasun neurri zorrotzak bete beharrean gaudela, berriro konfinatu beharrik ez izateko.

Egia eta elkartasuna, elkarrekin eta elkarlanean

Egiaren aldeko konpromisoa eta elkartasuna izan dira gure aldarriak denbora honetan guztian. Komunikabideetan sarritan agertu dira hezkuntza jardueraren inguruko berriak, eta lagundu beharrean, askotan, eragozpen izan dira. Zabalduetako adierazpenetan oinarritutako balizko erabakiek ezinegon sortu dute hezkuntza komunitate guztian. Horren guztiaren aurrean, hartu ditugun erabakiak bide ofizialetatik jasotako informazioaren arabera soilik hartu ditugu, eta horien berri eman. Hori izan da eta izango da gure konpromisoa.

Harro gaude egindakoarekin. Hobe zitekeen, noski, eta horiek ere identifikatu eta konponduko ditugu. Bizitutakoak erabat baldintzatu ditu gure bizimodu pertsonala zein familiarra. Bizitu dugun egoera honetan, eskertzekoa izan da (eta da) guztion laguntza eta borondatea. Elkarrekin aritu baikara, elkarlanean.

Amaitzeko, esan aurtengo ikasturte amaierari eta hurrengoari begira lanean ari garela.

Argi dugu egoera honetan bizitakoak eragina izan behar duela hurrengo ikasturteetan. Beti-beti, hori bai, haurrak-ikasleak erdigunean jarrita.

Eta hurrengo ikasturte hasiera zer? Nola hasiko gara? Gai hau da guraso, langile eta ikasleen artean bolo-bolo dabilkiguna, eta komunikabideetatik iristen zaigunak egoera argitzen laguntzen ez digu laguntzen. Hezkuntza Sailak ofizialki ez digu ezer adierazi, eta berriz ere jarraitzen ari diren komunikazio estrategia salatu nahi dugu, ez baitu ezertan laguntzen eta inguruak aztoratzea besterik ez baitu lortzen.

Ofizialki zerbait dakigun unean guztioi komunikatzeaz arduratuko gara. Bitartean, aurki ditzakegun egoera ezberdinen inguruko lanketan jarraituko dugu. Zuen ekarpena ere ezinbestekoa izango zaigu hurrengo ikasturtearen diseinurako.

Asko ikasi dugu, eta ikasitakoak lagunduko digu aurrera egiten. Berriro erakutsi dugu egoera zailei aurre egiteko gaitasuna.

Zaindu zaitetze udan, eta segi osasuntsu!



Zer gertatu da gainontzeko arloekin?

Langileen segurtasuna eta osasuna bermatzea zen beste helburu nagusienetakoa. Horren baitan, langileei, ahal zen neurrian, etxetik lan egiteko gomendioa zabaldu eta bultzatu genien, betiere ikastola "zabalik" izanik familiei eta ikasleei bermatu behar zaien hezkuntza zerbitzua emateko. Beste lehentasunetako bat langileen lanpostuak eta lan baldintzak eta ikastolaren beraren egonkortasuna bermatzea izan da.

Idazkaritza eta administrazioa

Idazkaritzako eta administrazioako langileak etxetik aritu dira lanean. Osasun gomendioak jarraituz, harremana telefonoz edo posta elektronikoz izatea hobetsi genuen. Idazkaritzako ordutegia ere egokitu genuen; arretarako ordutegia 09:00-13:00 izan da. Komunikazioa ere etxetik eraman dugu. Sareek garrantzia edo presentzia handiagoa izan dute, bidelagun izan eta egoera zertxobait arintzen laguntzeko asmoz.

Mantenuko langileak

Ikastolan jarraitu dute, izan ere, eraikinak mantenua behar du, ez da bakarrik mantentzen. Goizez aritu dira lanean hauek ere.

Jantoki eta garraio zerbitzuak

24 langileei ERTEa aplikatu zaie ikasturte bukaerara arte, nomina konpentsatuz.

Eskolaz kanpoko ekintzak ere, etxean

Eskolaz kanpoko ekintzetako monitoreek ere etxean gelditu behar izan dute bizitu dugun osasun larrialdi egoeran. Kultur ekintzak, guztiak, bertan behera utzi behar izan genituen, atsekabe handiz. Eskola Kiroleko taldeak ere etxean geratu behar izan zuen, bai, baina lanean jarraitu du egoera berrira moldatuta, eta ikasturtea bukatu arte. Etxean egiteko erronkak proposatu dizkigute egunero: banakako kirol ariketak, binakakoak, pausoen erronka, sukaldaritza osasuntsua...

Guztionez erronka izan dira; kirolariek, gurasoek edo-eta senideek ere egiteko aukera izan dugu, eta horiek ere gehiago batu gaituzte.

Baten bat galdu bazenuten, eta animatuz gero, hemen dituzue guztiak: www.youtube.com/channel/UCt1ZuoB7_RtYD0jYqssAMFg/videos

Herritarrek, elkarrekin

Oiartzunaurrea sareak egindako ekarpena ezinbestekoa eta nabarmentzekoa izan da denbora honetan guztian. Gure komunitateko kideek ere parte hartu dute bertan. Denok daukagu zerbait irakasteko eta ikasteko, elkarri emateko. Elkartasuna ezinbestekoa izan da (horixe da ikastolaren filosofiaren oinarrietako bat).

Adin ezberdinetako haurrak, elkarbizitzan



Asko dira adin ezberdinetako haurren taldekatzeen onurez jabetzen direnak, baina administrazioak berak arrazoi demografikoengaitik bakarrik onartzen du adin ezberdinen arteko haurrekin gelak osatzea; horregatik, eskola txikietan ematen dira nagusiki adin aniztasuneko taldekatzeak.

Adin ezberdinetako haurrak nahastearen aberasgarritasuna handia da. Nahasketa horrek aukera ematen dio haurrari bere taldean ez daukan beste rol bat esperimentatzeko, bere zaintza eta kidetze jokabideak azaleratzeko, lagun taldea handitzeko, beste haurren jardueretatik ikasteko... Adinen nahasketak gatazkak gutxitzea ekarri ohi du, eta jokabide lotesleak, berriz, areagotzea (**Hubert Montagnar**).

Aurten ere, Harri Gaingo familia sehasketako talde batek eta ertainetako beste batek osatu dugu. Aukera polita izan dugu, bi taldeok, elkarrekin momentu ugari partekatuko. Sehasketakoen

taldean denak dira urte hasierakoak eta haurren adin ezberdintasunak kontuan hartuz, gure proiektua ongi diseinatu eta ilusioz hasi gara elkarlanean. Helduekiko harremanak bezalaxe, haurrek ere adin ezberdinetakoen artean sortzen dituzten harremanak eta komunikazioa ezinbestekoak dira beraien garapen pertsonalerako, komunitatean bizitzen ikasteko, elkarlanean aritzeko eta errespetuzko heziketa bat aurrera eraman ahal izateko.

Adin anitzeko geletan haurrak bi hezitzaileekin topo egitea ere oso aspektu interesgarria da, bikote hezitzailea elkarlanean aritzen da momentu oro, eta egunero egiten dituzten proposamenak bien artean adostutakoak izan ohi dira.

Harri Gaingo hezitzaileon artean hau guztia asko zaintzen saiatu gara: eguneroko informazioa, inpresioak, iritziak, kezak, etab... elkarbanatu ditugu eta bata bestea lagundu. Talde lanean aritu gara, beraz, hori funtsezkoa baita honelako proiektu bat modu arrakastatsuan aurrera eramateko.

Prozesu honetan hainbat bizipen zoragarriekin egin dugu topo: elkarrekiko sentsibilizazioa, enpatia, maitasuna, laguntasuna, errespetua, onarpena, zaintza, gatazka... eta nola ez, adin hauetan batez ere elkarbizitza lasai batean egoten saiatu gara, ezinbestekoa bihurtzen baita egunerokotasunerako. Une ugari partekatu eta bizitu ditugu: ipuin kontaketak, ospakizunak (urtebetetzeak), esperientziak, jolas librea, irteerak... Zenbat momentu, zenbat bizipen!

Elkarbizitzak gatazkak ere ekarri ditu noski! Egoera hauek lasaitasunez, pazientziaz, mugak jarritz eta hitzez bideratzen saiatu gara.

Haur guztiak ezberdinak dira, behar ezberdinak dituzte baina eskubide berdinak dituztela transmititzen saiatu gara, haur bakoitza den bezalakoa onartuz eta errespetatuz. Horretarako elkarbizitzan sortutako egoeretan garrantzia eman diogu norbere burua eta besteena zaindu eta errespetatzeari.

Geletako espazioak elkartzeak ere hainbat aukera eskaintzen ditu

Haurrei aukera ematen die gela batetik bestera mugitzeko, nahi duten txokoa, espazioan jarduteko... Jolas eta mugimendu librean aritzeko aukera zabaltzen zaie.

Espazio komunak zabaltzen egiten dira beraz, eta material eskaintza aberastu. Desio, behar, gogo eta zaletasun ugari daudenez, bakoitzak aukeratuko du nora joan, norekin eta zer egin.

Ekintzak bakarka, beste batekin edota talde txikietan burutu daitezke eta, beraz, mota askotako ekintzekin topatu: hustu, bete; ekarri, eraman; sartu, atera; eraiki, desegin; pilatu, sakabanatu; ireki, itxi; eman, bueltan jaso...

Gaitasunak erabiltzen eta garatzen joango dira; aztertu, behatu, identifikatu, aurkitu, elkarlanean aritu...

Haur eskolako txikienek, adibidez, haiek baino nagusiagoak diren haurrak imitatzen dituzte eta haiengandik ikasten dute. Handienek, berriz, babes eta ardura sentimendu bat sortzen dute haur txikienekiko, eta hauei eman beharreko azalpenekin hausnarketa sakon batean murgiltzen dira etengabe.

Adin aniztasuna lagungarria da haur guztiak gelako dinamikan murgiltzeko, afektibitatea adierazteko, hartu-eman esanguratsuak izateko, besteenganako konfiantza eraikitzen joateko edo lehiaren ginetik elkarlana sustatzeko.

Hartu-eman hauetan guztietan adin ezberdinetako haurren beharrak, erritmoak eta garapen prozesu maila kontuan hartu eta errespetatuko dugu momentu oro.

Bukatzeko, esan, adin ezberdinetako haurrak elkartu izanak eta lankidetzan aritu izanak aukera aproposa eman digula komunitate izaera, talde-bizitza, elkar-zaintza sustatzeko eta indartzeko ere!

2020ko maiatza

Harri Gain



HAUR HEZKUNTZA

Kaixo!

HHkoak ez gara ikastolara joan, baina etxekoekin jolastuz eta esperimentatuz, gozatzeko aukera izan dugu.

Eta kalera atera garenean ere, primeran pasa dugu!

Horren adierazle, hemen dituzue irudiak zuen gozamenerako. Ikusi, ikusi!



LEHEN HEZKUNTZA 1. zikloa

Bizitakoarekin aurrera goaz!



Martxoaren 12an ez genuen horrelakorik imajinatzerik. Bat-batean dena aldatu zitzaigun: etxeetatik ezin irten, lagunengandik urrun, ikasle eta irakasleak ezin ikusi, ikastolan inor ez... Beldur pixka bat bagenuen eta zalantza asko, baina pixkanaka-pixkanaka egoera berri honetara egokitzen joan gara, bai ikasleak eta gurasoak, baita irakasleak ere.

Hori lortzeko, astero irakasleok proposamen desberdinak eskaini ditugu: eragiketen puzzleak, komikiak, eskulanak, zenbaki-zopak, ipuin-kontaketak, hitzapasak, tetris jolasa, marraztu zenbakiekin, ingeleseko jolasak... eta, horrez gain, astero-astero bideo-deien bitartez, elkarrekin topaketak egiteko aukera izan dugu. **Irakasle, ikasle eta gurasoek etxean egindakoa partekatu dugu, etxean egiteko ideiak eman dizkiogu elkarri, nola sentitzen garen ere azaldu dugu...** Askok gustatu zaigu une hauek elkarrekin igarotzea, urrun bagaude ere, gertu sentitu baikara.

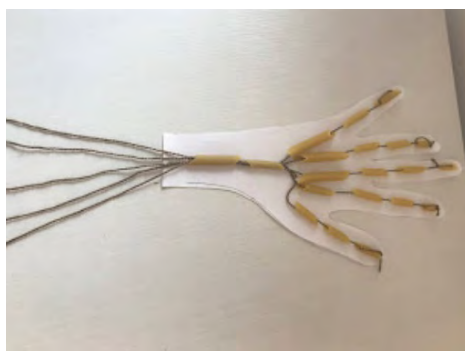
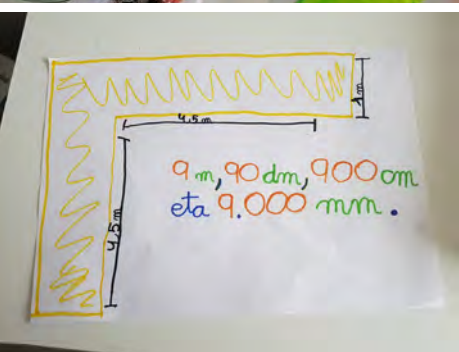
Etiket guztiok ikasten jarraitzen dugu, gauza berriak deskubritzen eta esperimentatzen, irudimena martxan jartzen eta familiarekin beste era bateko momentuak bizitzen.

Egoera berrira egokitzeko gai izan gara, eta honetatik ikasitako eta bizitakoarekin aurrera goaz!

LEHEN HEZKUNTZA 2. zikloa

LH 2. zikloan, egoera honi aurre egiteko astero planteamenduak egiteaz gain, **ERRONKA** desberdinak proposatu dizkiegu gure ikasleei.

Irudimena ikaragarri landu dute eta hemen dituzue gure artistek egindako erronka batzuk. Begira, begira!



LEHEN HEZKUNTZA 3. zikloa

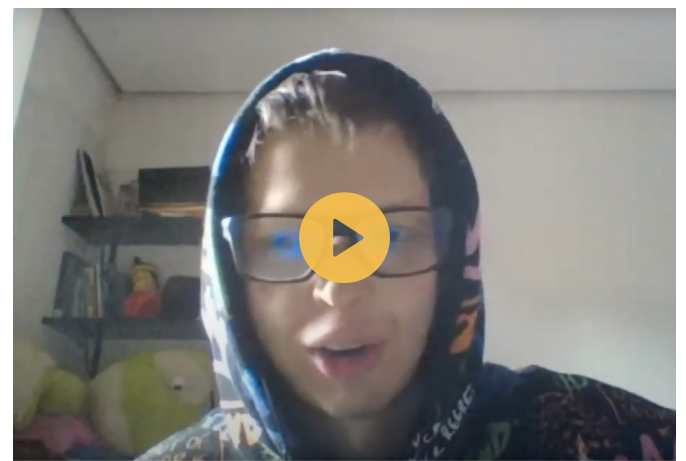
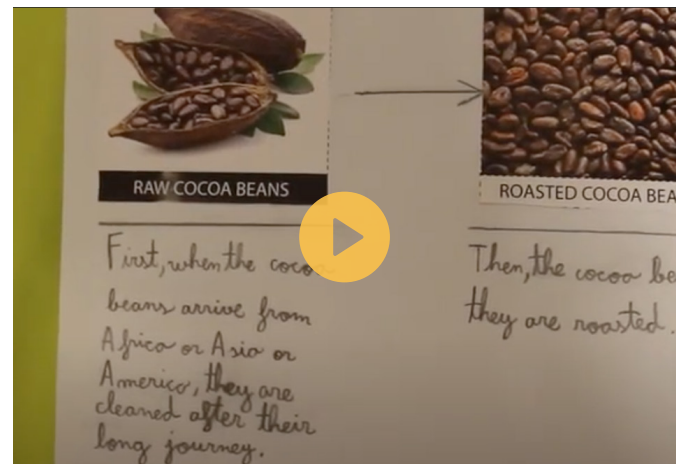
Covid-19 delakoak ekarri digun egoera berri honen aurrean, gure zikloan, lana egiteko garaian, aurreko zikloetako ikasleekin konparatuta, abantaila esanguratsu bat izan dugu: birusa bisitan etorri zitzaigunerako zikloko ikasleak nahiko trebatuta zeuden ordenagailu kontuekin. Ikasle bakoitzak ikastolako posta-kontua bazuen; EKI proiektua dela eta, Driven lana egiteko trebetasuna eta, 6. mailakoak, arlo oso bat ordenagailuz lantzen ari ziren ikasturte hasieraz geroztik. Honek guztiak autonomia handia eman die postaz lan proposamenak jaso edota kezkak eta galderak irakasleei helarazteko, egindako lanak Driven jasotzeko edota, 6. mailan, Blink plataforma bitartez lana egiteko.

Irakasleon lana izan da bide berri honetan ikasle eta familien bidelagun izatea; ikasle eta familien egoera desberdinak kontuan hartuta, lan proposamen ugaria, anitza eta neurtua helaraztea eta, bereziki ikasleak, atendituak sentiaraztea.

Ikasle eta familien erantzunekin harro gaude, txapeldun gisa agertu baitzaizkigu behin eta berriz. Beti eskertuko dugu bai batzuk eta bai besteek (heziketa, talde lanean eraikitzen den prozesua baita) egin duten ahalegina.

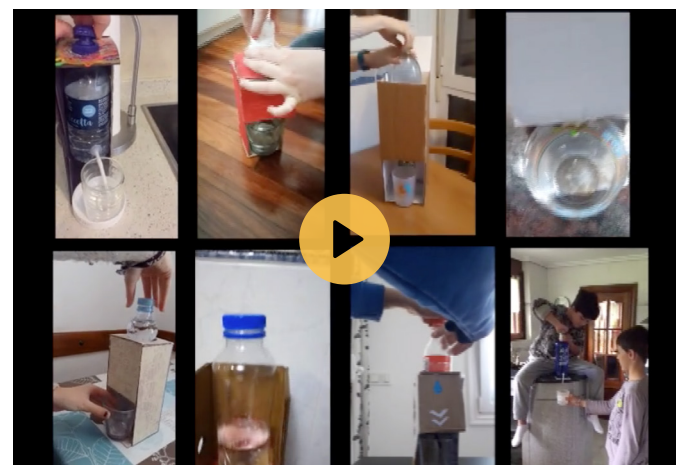
Honen guztiaren adierazle gisa hemen dituzue, goza dezazuen, bi lagin xume.

Batetik, 5. mailan, Euskara arloan landutako egunerokoak, ingeleserako egindako kakaotik txokolaterako bidaia, eta Gotzon Retegi musikariarekin izandako bideo-elkarriketa.



Bestetik, seigarren mailako ikasleek ikasturtea amaitzeko asmatzaile bihurtzea zuten helburu. Horretarako, arlo ezberdinetan jo eta su ibili dira ikerketak eta esperimentuak egiten, irudimena lantzen eta, nola ez, gauza berriak sortzen. Hona hemen sortu dituzten hainbat asmakizunen ereduak.

Irudimenarekin eta jakinminarekin geldiezinak gara!



DBHko ikasle guztiek gailu propioa dute, Chromebook-a, eta trebatuta eta ohituta daude digitalki lana egiten. Antolaketan errazteko asmoz, etxetik jarraitzeko ordutegi proposamena bidali genien, eta astelehenero arlo bakoitzean astean zehar egin beharreko lanen plangintza partekatu dugu beraiekin.

Jo eta su aritu dira lanean. Hona hemen beraien lanaren fruituaren ale batzuk.

DBH1

Koronabirus bertso sorta

Lehen astean ibili
ginen prestaketan
ez gaudela ohituta
tele ikasketan
ta ez garela moldatzen
gu lau paretetan.
Aspertzen hasi gara
geure etxeetan.

Lehenengo Txinan zela
ta beranduago
Italian agertu,
dena da arraro
segituan zabalduz
mugaz haratago
eta jada honaino
iritsia dago.

Birusa mundu hontan
dabil jira bira
ta iritsi zaigula
hau hainbat herrira
hasieran umorez
bideoak dida.
Baina umore hori
apaltzen ari da.

Jendea bere-etxean
aspertuta dago
etxean egotea
geroz ta zailago
denak aspertu dira
osorik zeharo
jendea nazkatuta
ta ni pozik nago.

Ni ez naiz aspertuko
gure etxe hontan
zer suertea daukadan
pentsatuz askotan
balkoietan ta lotan
jendea egunotan
ni mendian, kanpoan
ta ez nago lotan.

Ateratzen ginela
gu alai kalera,
baina etorri zaigu
birusa parera.
Askok zabaldu da ta
hau doa txarrera
alarma egoera,
ta denak etxera.

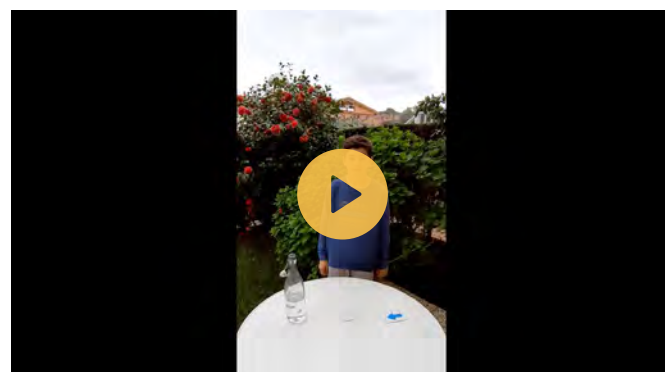
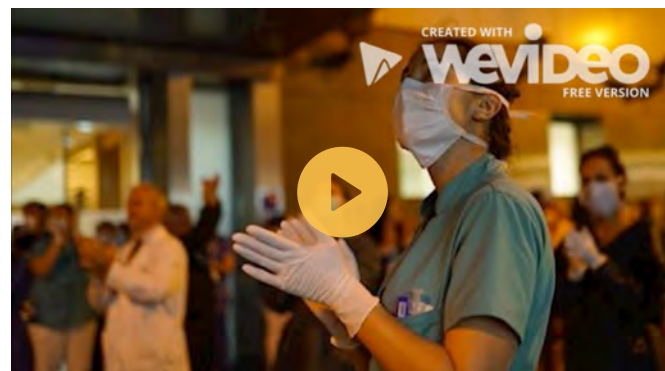
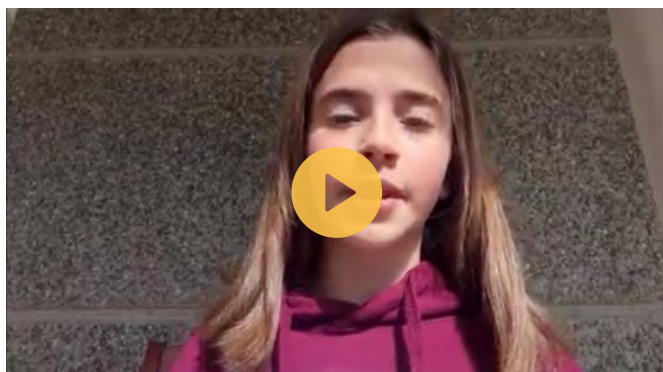
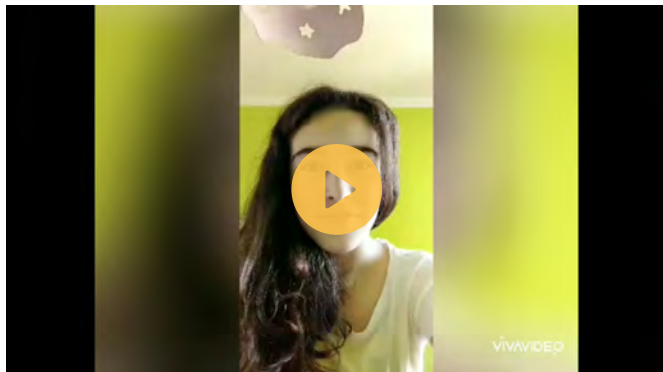
Zahar etxeetan jende
asko hiltzen ari da
jende asko da jada
birus honek hilda
COVID-a hilkorra da
begira-begira.
Egun batean mila
pertsona hil dira.

Txoriak ikusten ni
hara eta hona
ni naiz kasualitatez
suerteko dagona
mendian bizi naiz ta
hori ez da broma
gainera egiten dit
eguraldi ona.

DBH1

PROYECTO TOC-TOC

Un texto para comunicarme con mis compañeros-as, en estos días que no estamos juntos.



12. Elkar ilustrazio eta ipuin lehiaketa

Badira hainbat ikasturte Elkar ilustrazio eta ipuin lehiaketan parte hartzen dugula, eta aurten ere urteroko dinamikari eutsi diogu. 12. edizio honetarako, DBH1. eta 2. mailako ikasleek, Mai Egurzaren ilustrazioan oinarrituta, ipuin bana sortu dute eta idazlan bikainak egin dituzte. Hemen dituzue pare bat adibide:



AUTO GORRIA

Goiza da, goizeko 9ak hain zuzen. Logelan dago, pentsakor, haizea leihotik sartu eta kamiseta astintzen dion bitartean. Bere ile iluna bi motots harrotan bildua dago, eta hain da indartsua haizea, ezen ilea eusten dioten gomak airean ateratzeko zorian daudela. Leihotik begira dago, harrizko horma baten atzean dagoen auto gorriantz. Autoak pelikuletakoa dirudi: gorria da, zaharra eta aurrealdean bakarrik du teilatua. Atzealdean egurrezko banku batzuk daude, lurra estaltzen duen oihal potolo batekin. Lurrean kuxin zuri bat dago, oso eroso dirudi...

-Kheira! Zer nahi duzu bazkaltzeko?- Errealitatera bueltatzen da. Bere amaren ahotsa zen, atearen beste aldetik garrasika.

-Berdin zait.

-Baina zerbait nahiko duzu, ez?- ama kaskagorria dago, bazkaria egitea ikaragarri gustatzen zaio eta.

-Ba...makarroiak, adibidez- proposetzan du aitag, honek ere atearen beste aldetik.

-Bai, nahi duzuen.

Gurasoen ahotsa isiltzen dela entzutean, auto gorrian ipintzen du berriro ere arreta. Auto gorri horretan aurkitu zuten bere

ordezko gurasoek, izan ere, ez dira bere benetako gurasoak. Bera afrikarra da, bere izena bezala, nahiz eta azala nahiko argia eduki, hemen bizitzeagatik. Ez du ideiarik ere nortzuk diren bere guraso biologikoak eta, egia esan, jakin-mina du. Baina ez du autora joan nahi. Beldurra du. Ikaragarria da beldurrak zenbat gauza ekiditen dituen. Ikaragarria. Baina gaur bere eguna da, eta etxetik irten da, harrizko hormarantz, autorantz, bere txakur kuttuna ondoan duela: Bixkor, jatorri ezezaguneko txakur bat, bera bezala. Mendian aurkitu zuten aspaldi, bere ile marroia harri artean harrapatuta zuela.

Autoaren atzealdean dago Kheira, belauniko, geldirik, ezin du erreakzionatu. Eskutitz bat aurkitu du bekokiaren azpian. Beretzako da. Irakurri nahi duen arren, ezin du. Aurrealdean bere izena jartzen du, baina atzealdean... "aita eta ama"; ez, ordea, bere egungo gurasoen letrarekin. Seguruenik bere guraso biologikoena da. Eskuetan hartu du eta zutik jarri da. Ez du eskutitza irakurtzen, kontrakoa, negarrez hasten da. Normala da, horixe egingo luke 7 urteko edozein haurrek.

Gurasoak, negarra entzutean, sabai gorridun etxetik korrika atera dira, bereganantz. Amak beso artean bildu du, eta aitag mukizapi bat eskaini dio malkoak lehortzeko.

Ez du eskutitza irakurri beharrik, ez du nahi, izan ere, bere gurasoak Amaur eta Iker dira. Txikitatik zaindu dutenak, lagundu diotenak, bere gustuko janaria prestatzen saiatzen direnak. Eta hori horrela da.



FORD F-1 PICKUPA

Ezin ditut ahaztu garai haiek. Nire bizitzako urte onenak izan zirela esan dezaket, inoiz hori esateaz damutuko ez naizela jakinik.

Ni, beti bezala, nire baserri bakartian nengoen, herentziaz jasotako etxe zahar horretan. Ni, nire mundu soilean, bakarrik. Urrunera begiratzuz, soroak besterik ez ziren ikusten; soroak, pare bat hegazti tarteko, beren hegaldi garbi eta amaigabeen. Jada urte mordoxka bat igaro zen nire gurasoek agur esan behar izan zidanetenik, eta beraien esku zeuden baserria, lurrak eta 1950eko Ford f-1 kamioneta gorri zahar hura jaso nituenetik.

Nire sorreraren arrazoian pentsatzen nuen, nire egoeran pentsatzen nuen... egiten nuen gauza bakarra zen hura, pentsatu. Txikitatik ezagutzen nituen lur haiek, eta jada baziren urteak esplorazio gogo guztiak galdu nituela. Egiten nuen bakarra, pentsatzeaz gain, nire kamionetan eseri eta lursail haiek estaltzen zuten paisaia begiratzea zen, pentsatu eta begiratu, ezerezak sortzen zizkidan eginbehar bakarrak haiek ziren.

Gaua zen eta nire eguneroko errutina monotonoa errespetatuz, nire gelako liburu zahar bat eskuartean nuela irakurtzen, edo, denbora nola igarotzen zen ikusten ari nintzen. Momentu hartan, txirrinaren hots txirrikariak bete zuen eraikin zahar hura. Begiratu nuenean, eraiki zen une hura hitzekin deskriba ezina dela uste dut. Hor zeunden zu, atean, gorputz ia biluziarekin norbaitek irekitzeko zain. Mesedez sartzeko eskatu nizun eta nire esku zegoen ahalegin guztia eginez, etxe triste hartan zen guztia eskaini nizun. Zu, nekearen nekez, esaten nizuna ulertzen saiatzera mugatu zinen, lo hartu zenuen arte.

Hurrengo egunak ere nire buruan ditut oraindik, gutun hau idazten dizudan bitartean. Zu lotsatia zinen, nik ere ez nuen esateko gauza askorik, baina denboraren poderioz, gure arteko laguntasuna, edo agian, maitasuna, estutuz joan zen. Jada

ez nengoen bakarrik, hor zeunden eta zu nire bakardadeari konpainia egiteko prest eta baita egin ere zenbait urtez.

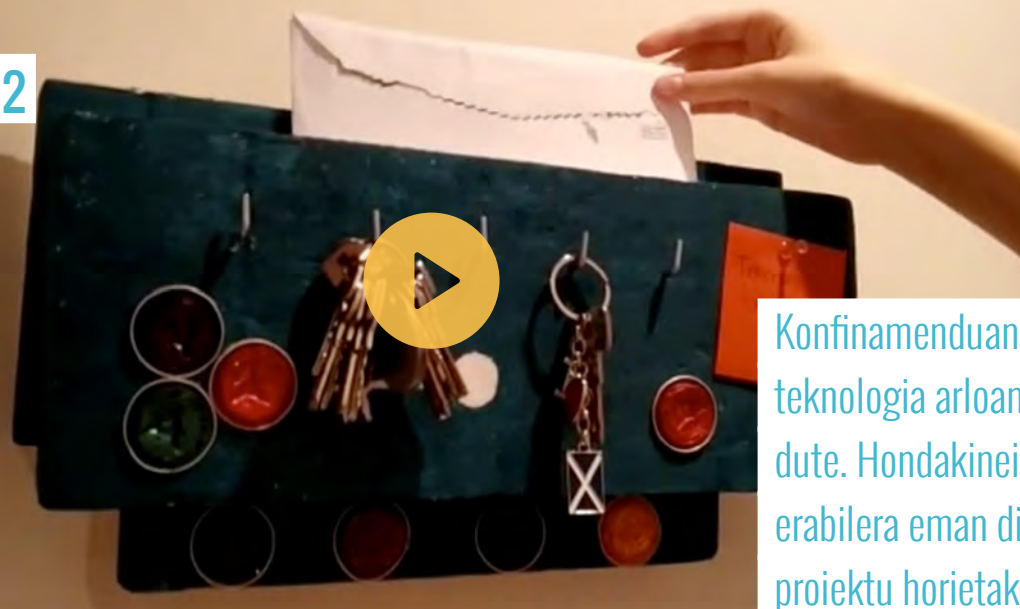
Egun eguzkitsu hartan, bera jaio zen. Miraria izan zela esan dezaket, ordura arte bizitu nuen zoriontasun guztia bizitu bainuen momentu berezi hartan. Gure sorkuntza ederra, olatuen moduan handituz joan zen denborak aurrera egin ahala.

Ahaztezinak dira udako piknik egun eguzkitsu haiek: zu, ni eta Maddi gure kamioneta gorrian eserita, lasai, garai batean tristatzen ninduen bakardade hura disfrutatuz. Gogoan duzu gure soroan bizi zen txakur zahar hura? Gure txikiak elikatzen zuen eta, pixkanaka-pixkanaka, animalia iletsu hura ere gure familiako kide izatera igaro zen.

Nahiz eta ez zaidan aipatzea gustatzen, ezin izan dut burutik kendu egun euritsu hura. Ni soroko lanak bukatuta iritsi nintzen, egunero bezala. Zuri deitzen hasi nintzen, jaitsi zintezen, baina ez zuen inork ere erantzun. Denbora luzean zu bilatu eta bilatu aritu eta gero, aurkitu nuen bakarra ohar hura izan zen. Letra nahasgarri, azkar eta tintatsu horietan ulertu nuen bakarra izan zen joan egin behar zenuela, eta seguruenik, ez zenuela bueltako bidea osatuko. Momentu hartan, etxeko ganbaran ahaztua geratzen den traste zahar bat bezala sentitu nintzen.

Jada onartu dudala esango nuke, horregatik idazten dizut gutun hau. Badira urte batzuk Maddi jada hirira joan zela, eta hemen nago berriz ere ni, zu iritsi aurretik nintzen bezala, bakarrik, nire barnean eta nire barnerako, 1950eko ford f-1 honetan eserita, seguruenik inoiz inork irakurriko ez duen gutun luze eta errepikakor bat papertxo txiki batean idazten.

Maitasunez,
Jokin Iriondo Segurola, 2017ko azaroaren 20a



Konfinamenduan, ikasleek teknologia arloan lanean jarraitu dute. Hondakinei bigarren erabilera eman diete. Hona hemen proiektu horietako adibideetako bat.

2020ko udaberria: konfinatuta nago

Ane Garmendia

Konfinamenduaren aurreko egunak

Ez nion behar bezalako garrantzirik eman birusari. Beste albiste batzuk isiltzeko, munduko beste muturreko gertaerak handitzen ari zirela uste nuen. Egoera berezia azken garaian gizakiok bizi duguna. Gure etxeko "xaharrek" gerra dela diote, tiro eta armarik gabeko gerra. Haiek bizi izan zutenaren antzekoa. Beldurra nagusitu da, ezkortasuna. Eta itxaropena? Ez al dago esperantzarako itxaropenik?

Konfinamenduaren hemezortzigarren eguna, martxoaren 30a

Gaur goizeko 08:45ean esnatu naiz. Ezertan pentsatu aurretik gosaltzen jarri naiz. Konturatzera, jada ikastolako ordutegian sartu naiz eta lanak egiten hasi naiz.

Egia esan, aspertuta pasatzen ditut egunak. Beti badago egiteko zerbait, bai, baina nahiz eta askotariko gauzak egin, aspertuta pasatzen dut eguna. Horregatik egunean zehar gertatzen zaizkidan gauza txikiak garrantzi handiagoa dute. Adibidez, arratsaldeko 20:00etan gertatzen den momentua. Txaloka ateratzen gara balkoietara eta horrek asko hunkitzen nau. Egun latz hauetan energia ona eta indarra transmititzen duten momentu gutxienetakoa da. Baina gaurkoa berezia izan da. Ez da besteetan gertatzen dena gertatu. Gaur, familia bat balkoira atera da eta diskoteka moduko bat egin du. Musika jarri dute eta argi distiratsuen erritmoan dantzan aritu dira. Gero, bizilagun guztiak dantzan eta abesten hasi gara. Nahiz eta distantziara izan, betidanik alboan



bizi diren pertsona ezezagunen irribarreak ikusi ahal izan ditugu, eta ezagunago bihurtu gaitu denak. Momentu horrek ikusten ez ditudan egunero gogoratzeko eta dastatzeko aukera eman dit.

Oso polita izan da, eta gainera, lan guztiak egin eta gero, halako sorpresa batek eguna alaitu dit.

Konfinamenduaren hemeretzigarren eguna, martxoaren 31

Gaur nahiko egun polita izan da. Goizean esnatu, gosalduta, jantzi, eta lanak egiten hasi naiz. Jantzeak normaltasuna ematen die momentu nekagarri hauei eta horregatik erabakitzen dut goizero, pijama gainetik kendu eta arropak soinean jartzea.

Bat-batean, goizeko 11:00 aldera, txirrinak jo du. Oso arraroa izan da. Bisitarik ezin dezakegula izan kontuan hartuta, eta ez genuela bisitarik espero, ezustea gertatu da gurean. Baina atea ireki orduko konturatu gara zer zen ezustea: pakete bat iritsi da, liburuen paketea. "Stranger Things" seriea orain dela gutxi bukatu dut eta, amari, liburu moduan nahi nuela adierazi nion lehengo egunean. Eta jada, iritsi da.

Oso gustura irakurtzen hasi naiz, seriea bezain polita ematen du.

Konfinamenduaren hogeita batgarren eguna, apirilaren 2a

Gaur ere besteetan bezala, goiz jaiki naiz eta gosalduta ondoren, lanak egiten hasi naiz. Gaur besteetan baino kirola gehiago egin dut.

Egun ederra izan da. Gauza asko gertatu zaizkit halako egoera batean konfinatuta nagoela kontuan hartuta. Lehenik, nire abeslari gustukoena zuzeneko bat egin du eta bere abestiak abestu ditu. Bere hurrengo diskoa sortzen ari dela esan du eta ni txoratuta geratu naiz. Amerikarra da, baina oso ezaguna. Ondoren, Debako lagun batzuekin hitz egin dugu eta erronka bat jarri didate: ea zenbat toke egiteko gai naizen komunezko paperarekin. Oso modan dago orain hori egitea eta saiatu ere egin naiz. Berez, erronka 5 toke egitea zen, baina oso burugogorra naizenez, eta hamaika aldiz saiaturik, 33 toke egitea lortu dut. Bukatzeko, iluntzean, telebista begira aritu gara, ETB 1. Gure burua telebistan ikusi nahi izan dugu. Izan ere, aurreko egun batean, nire ahizpari "Gure Kasa"tik deitu zioten eta proposatu ea bideo bat egin zezakeen, berari gustatzen zitzaion kanta bat kantatuz. Lan polita zen, horregatik, lagundu egin nion gitarrarekin. Bideoa grabatu genuen eta bidali. Gaur gauean jarriko zutela adierazi zigutenez, telebista aurrean egon gara, zain.

Egun polita izan da, espero dut biharkoa ere hala izatea.

Konfinamenduaren hogeitabigarren eguna, apirilaren 3a

Gaur eguna oso ongi hasi dut. Goizean, esnatu ordutxo, gosalduta eta ondoren, dutxa bat hartu dut. Goizeko errutina eta gero, nire gelakide batzuk ikusi ditut bideo-deian.

Atzo gauean, azkenean, ez ginen "Gure Kasa"ko programan aterata, baina gaur jakinarazi digute hurrengo astean aterako garela.

Esan bezala, ongi esnatu, dutxatu eta gelakideekin eta tutorearekin egon naiz gaur ere, ostirala baita, eta ostiraletan tutoretza egiten dugu. Denbora luzea pasatu da elkar ikusi genuen azken alditik eta ilusio handia egin dit aurpegiak pantailan ikusteak. Aspaldian ikusi ez ditudanak bistaratzean, hunkitu egin naizela ere aitortu behar dut, baita irakasleak ikustean ere. Ondoren, lanak egiten jarraitu dut eta konturatu naiz, gaur, "La Casa de Papel" seriearen laugarren denboraldia estreinatuko dutela. Denbora luzea pasatu dut zain, ia urte bat. Beraz, arratsaldean kirola egin eta gero, seriea ikusten jarri naiz. Oraingoan oso itxura ona du.

Gaurkoa ere egun berezia eta ona izan da. Ez zait hain gogorra egiten ari "konfinamendu" hau. Orain asteburua dator eta astelehenera aurrera oporrak! Gainera, tutoreak esan digu oporretan ez dugula etxerako lanik izango. A ze zortea! Baina hain egoera zaila ez bada ere, bukatzea nahiko nuke jada, normaltasuna berreskuratu nahi nuke.

Maren Aginaga

Konfinamenduaren aurreko egunak

Ez nion behar bezalako garrantzirik eman birusari. Beste albiste batzuk isiltzeko, munduko beste muturreko gertaerak handitzen ari zirela uste nuen. Egoera berezia azken garaian gizakiok bizi duguna. Gure etxeko "xaharrek" gerra dela diote, tiro eta armarik gabeko gerra. Haiek bizi izan zutenaren antzekoa. Beldurra nagusi, ezkortasuna. Eta itxaropena? Ez al dago esperantzarako itxaropenik?

Garik bere kantan dioten moduan, *Esperantzara kondenatuta* bizitzera nago. Argiak bilatu nahi ditut nire barruan, eta barrenak eskaintzen didana baikortasunez irakurri.

Konfinamenduaren hemezortzigarren eguna, martxoaren 30a

Martxoaren 30a da, hemezortzigarren eguna, eta hau ez da hasieran uste bezain zaila. Eguna okupatzen saiatzen naiz eta konturatzerako, egunak aurrera doaz.



Azkenean, nire egoera ez da hain txarra. Kanpoan jende pila bat dago familiarengandik urrun, aitona-amonen eta gurasoen berririk jakin gabe. Gainera, askok ezin izan dituzte ohikoa zen besarkadarekin agurtu eta pentsatze hutsak, benetan tristatzen nau. Baina horregatik gaude denak etxean, bizirauteko. Giltzapean sartu baino lehen, denak denekin ibiltzen ginen eta birusa kutsatzeko erraztasuna zegoen; orain, aldiz, gure etxeetan gaudenez, kate hori moztu egiten dugu eta gaitzaren hedapena murrizten da. Baina bakarrik gaitzarena? Nik ez dut aitona-amonik, ez daukat haiek kutsatzeko beldurrik, baina zer sentitzera irits daitekeen imajinatu dezaket. Bat-batean, erruduntasunaren beldurra uxatu eta bakardade sentsazioa etorri zait.

Nire kasuan, mundua geldirik dagoenean, gurasoek lanean jarraitzen dute, biak supermerkatu berean, eta kutsatzeko aukera handiak izateaz gain, beraien presioa eta lana ere handitu egin dira. Etxera etortzekoan ere, beraien egun eroez hitz egiten hasten dira. Gaur, behintzat, etxean lana alboratu eta pixka bat entretenitu dira; izan ere, familiakoekin bideo-deia egin dugu, eta niri lasaitasuna eman dit familiako besteekin hitz egiteak, beraiek ongi daudela ikusteak (nahiz eta birtualki izan).

Konfinamenduaren hemeretzigarren eguna, martxoaren 31

Gaur, martxoaren 31, konfinamenduko hemeretzigarren eguna da eta, egia esan, ohitzen hasi naiz. Hasieran arraroa zen, baina orain ia errutina bihurtu da. Uste nuena baino motzagoak egiten zaizkit egunak, ondo entretenituta egon naizen seinale. Iluntasunean, nire buruari galdetzen diot egindakoaz: deus egina ez banu bezala da.

Lanak aurreratu ditut, azkenaldian gutxi praktikatutako zaletasunak berreskuratu ditut: marraztea, pianoa eta gitarra jotzea, irakurtzea eta sudokuak egitea. Bestalde, gaur nire kamera berreskuratu dut. Hain maitea dudana kamera. Hiru urtez dirua aurreztu, eta, azkenean, lortu nuen. Hura begiratzear, umezurtz utzi nuela konturatu naiz, hilabeteak daramatzadala erabili gabe. Maite dut argazkiak ateratzea, familiari eta lagunei, batez ere, eta nahiz eta aitak argazkiekin lata ematen dudala errepikatu, niretzat argazkiak betiko gorde ahal izango ditudan momentuen islak dira. Lapurtutako uneak. Kamera piztu eta ateratako argazki guztiak ikusten hasi naiz. Irribarrea atera zait une zoriontsu eta polit haiek gogoratzean. Horregatik iruditzen zait magikoa argazkiak ateratzea, haiek ikusitakoan, une guztiak berpizten direlako eta berriz ere bizitzen dituzulako.

Konfinamenduaren hogeigarren eguna, apirilaren 1a

Gaur, Instagramen bideo batek pentsarazi nau. Bertan esaten zuen munduko kutsadura erabat murriztu dela azken egunotan bizi dugun egoeraren ondorioz. Italian eta Txinan nabaritu dela, gehien bat. Egia esan, logikoa iruditzen zait, egun batetik bestera gure etxeetan babestu gara gure eguneroko errutina erabat aldatuz: orain, ikasleak etxetik ikastolara eta ikastolatik etxera autoz joan ordez, denak etxean gaude. Eta ez ikasleak bakarrik, lantegi asko ere itxi egin dira. Ematen du birusaren garrantziaz jabetzen hasiak garela. Hasiera batean oso urrutikoa ikusten genuen eta ez genion beldurrik. Hain seguru geunden, eta ni lehenengoa, ez zela gaitza hona iritsiko... Baina, azkenean, ikusi dugu, pixkanaka birusa hedatzen joan da munduko leku gehienetara, eta Madagaskar, Afrikako beste zenbait zonalde eta Amerikako gune gutxi batzuk izan dira "garbi" geratu diren bakarrak.

Konfinamenduaren hogeita batgarren eguna, apirilaren 2a

Gaur apirilaren 2a da, eta harrigarria iruditzen zait ia hogeita bat egun joan direla lagunek autobusetik agurtu nindutenetik. Momentu hartan, ez nuen pentsatu martxoaren hamabigarren hartatik ez nituela haiek berriro ikusiko hain denbora luzean.

Ez dakigu ziur zenbat iraungo duen honek, ezta bukatzean zer pasatuko den. Eta horrek, modu batean, urduriago jartzen gaituela uste dut. Nire lagunei azken besarkada ematerakoan, ez nuen pentsatu noiz izango zen hurrengoa. Baina egia da, nire kasuan, hori dela konfinatuta egotearen alderik okerrrena: besarkadarik ez edukitzea. Ez nuke inoiz pentsatuko ohikoa zen hain keinu txikia hain aberatsa eta garestia izango zenik, are gutxiago faltan botako nuenik. Baina bai, hala da! Harremana mantentzen dugu gaur egungo teknologiei esker, egunero hitz egiten dugu eta bideo-deien bidez elkar ikusten dugu, baina besarkadak falta ditut.

Baina ez dut itxaropenik galduko, hau bukatzean eta dena ondo egotean, berriro elkartuko gara inoiz baino gogo handiagoarekin elkarri betiko besarkada bero horiek emateko eta "maite zaitut" esateko.

Konfinamenduaren hogeita bigarren eguna, apirilaren 3a

Ba, gaur, apirilaren 3an, 15 urte betetzen ditut. Ez naiz urtebetetzea ilusio handiarekin bizitzen duen pertsona, baina, uste dut, denoi gustatzen zaigula maite ditugun pertsonen ondoan ospatzea.

Esnatu orduko, memorian barrena bidaiatzen hasi naiz, nire jaiotza egunak ospatzeko moduak gogoratzin: lehengo urtean, nahiz eta normalean baino mareatuago egon, odola atera zidatelako, ikastolara beranduago joatea erabaki nuen. Gelakide batek nire urtebetetze eguna zelako, jai hartu eta egun erdia bakarria ikastolan egitea gomendatu zidan, bera balitz, hala egingo lukeela. Esandakoan pentsatu nuen, baina etxean nire urteak bakarrik ospatzea baino nahiago nuen ikastolara joan eta erdi zorabiatuta egon arren, maite ditudan pertsonen ondoan ospatzea. Nork pentsatuko zuen iaz, urtebete beranduago ezin ospatuz egongo nintzela? Argi dut: niretzat, urtebetetze eguna bakarrik pasatzea ez da batere plan ona.

Baina zorionekoa ni! Nahiz eta maite dudana jende guztiarengandik ez hurbil egon. Ikusi dut zein zorte handikoa naizen, nire etxeko familia nirekin edukitzeagatik. Nahiz eta nire lagun eta senitarteko askoengandik urrun egon, badakit hauek egunen batean, nire urtetan eman gabe geratutako besarkada eta musu guztiak jasoko ditudala (eta gogo handiagoarekin, gainera!).

Horregatik, zorionekoa ni, salbuespen egoera honetan, bakarrik ez nagoelako.

Abdominalak markatzeko ekidin behar diren 5 elikagaiak



Lehenik eta behin, nire ezaugarrien arabera eguneko kaloria kopuru gomendatua: **2.070**

Horretarako, oso garrantzitsua da entrenamendu on bat, baina, elikadura zaintzea ere oso garrantzitsua da. Hona hemen kontsumitu behar ez diren 5 elikagaiak:

1. **“Trans” grasak:** hauek, grasaren maila handitzen dute, eta horrela oso zaila da abdominalak markatzea. Horrez gain, kolesterol txarra ekartzen dute eta bihotzeko gaixotasunak sor ditzakete.
2. **Edulkoranteak:** kafeari koilarakada bat botatzeagatik ez zaigu ezer pasatuko, baina horrelako mugak pasatuta hasten dira adikzioak. Egia da ez dutela kaloriarik ematen, baina grasa irabazten laguntzen dutela frogatu dute ikerketen bidez. Gainera, edulkoranterik erabiltzen ez duenak ez du tentaziorik izaten gozokiak, janari azkarra... jateko.
3. **Izoztuak:** prozesatutako elikagaiak izaten dira, artifizialki sortuak izaten direnak zapore gehiago eduki dezaten. Ondorioz, grasa eta edulkorante gehiago edukiko dituzte.
4. **“Light” elikagaiak:** kaloria gutxiago eta zapore berdina dutela esaten da, baina, ikerketek arrazoitu dute produktu hauek kaloria gehiago dituztela “light” ez duten benetakoek baino.
5. **Hasierakoak (entranteak):** guztiak ez dira txarrak, arazoak, beti ere, prozesatuekin izaten dira: elementu kaloriko altuak izaten dituztelako eta ez dutelako mantengairik ematen. Fruitu lehor, fruta edo barazkiengatik ordezkia ditzakegu.

KONFINAMENDURAKO AFARI EGOKIENA

Konfinamenduan zaila da pisua mantentzea, ariketa fisikoa nabarmen jaisten delako. Ondorioz, gure dieta orekatu beharko dugu, konpentsatu ahal izateko.

Konfinamendu honek jende askoren elikadura aldatu du. Batzuei ongi etorri zaie besteei, ordea, ez. Baina, egia da, jende askok alkoholaren kontsumoa eta elikagai desegokien kontsumoa etxetik kanpo egiten zutela (tabernetan) lagunekin edo bestelako jendearekin. Eta orain, horrelakorik ezin da egin.

Kirolarien kasuan, ariketa fisikoa nabarmen murrizten da. Honek aldaketak sor ditzake, horrelakorik ez gertatzeko, oso garrantzitsua da sarrera kalorikoak jaitea, izan ere, ez ditugu lehen adina kaloria erretzen. Horrelako kasuetan, jendeak “light” produktuetara jotzen du, eta alde batera uzten ditu kaloria askoko produktuak, baina nutritiboki, oso interesgarriak izan daitezkeenak. Kaloria kopurua jaisterako garaian, murrizketa horretan, karbohidratoak murriztu behar dira, funtzio energetikoa soilik dutelako: zerealak, tuberkuloak, gozokiak, bolleria...

Ohitura osasuntsuak mantentzeko edo hartzeko, gure ingurunea (konfinamenduan: etxea) produktu osasuntsuz betetzea komeni da. Bestela gure buruak, fruta edo gaitetarik aukeratzeko aukera du, frutak bakarrik izanez gero, ez du beste erremediorik izango.

Afariari dagokionez, gauetarako ez da janari asko gomendatzen, hobe deskantsatuko dugulako. Afarian eta bazkarian garrantzitsua da egitura berdin bat mantentzea, baina kantitatea alda daiteke, noski. Bi elementu garrantzitsu egon beharko lukete otordu batean: barazkiak eta proteinak. Gainerakoa, bakoitzak nahi duen bezala osa dezake.

Etxean egindako gozokiei dagokienez, askotan geure burua engainatzen dugu. Beti pentsatzen dugu etxean egindako pizza bat industrial baino osasuntsuagoa dela. Eta izan daiteke, baina bien arteko aldea oso txikia da. Horren berdina da lau mailukada jasotzea edo hiru; gutxiago dira baina horregatik ez da ona. Badago jendea pizzaren maza brokoliaren irinarekin egiten duena, baina, horregatik ez da brokolia jaten ari. Brokolia jan behar baduzu, brokolia jan. Pizza bat jan behar duzunean, fundamentuzko pizza bat jan, eta gozatu, horretarako da eta. Pizza bat jan daiteke, hamabostean behin ez du kalterik egiten, baina egunero ez.

ZEIN DIRA FRUITU LEHOR OSASUNGARRIENAK?

Adituek, eguneroko dietan 50g hartzea gomendatzen dute. Espainian, %10ak soilik egiten duen gauza bat... Alde osasungarria bilatzeko, gordinik jatea gomendatzen dute, nahiz eta zapore pixka bat galdu.

Lehen postuan intxaurrek daude. Ez da aukeraketa erraza izan, baina, bere koipe-azido, omega-6 eta omega-3 kantitate egokia, erabakigarria izan da. Hauek kolesterol txarra jaisten laguntzen dute. Gero, bitaminak, magnesioa, kaltzioa... bezalako osagai asko ditu, baina ez gara horretan sartuko. Bukatzeko, kolesterola eta hipertentsioa jaisten ditu, zirkulazioa aktibatzen du, gure garuna zaintzen du, gaixotasun kardiobaskularretatik babesten gaitu... Ondorioz, egunero bost intxaurrek jatea, bizitzarako aseguru bat edukitzea bezala da.



Bigarren, pistatxoak. Gure funtzio immunologikoentzat lagungarriak dira. Horrez gain, odolaren zirkulazioa hobetzen du. Kolesterola eta tentsio arteriala jaisten laguntzen duten azidoak ere baditu. Bere grasa "txar" kantitate baxuari esker, otorduen artean pikatzeko elikagai ideala bilakatzen da.

Hirugarren lekua almendrentzat da. Bere propietateak ehuneko ehunean aprobetxatu ahal izateko, hau azalarekin jan behar da, izan ere, bertan aurkitzen dira antioxidanteak. Aurreko biak bezala, honek ere baditu bitaminak, mineralak, fibra, magnesioa... Baina lehen esan dugun bezala, ez gara horretan sakonduko.



Laugarren tokian, urrak. Hauek ere erraz egon zitezken podiumean, baina ez dira denak kabitzen. B6 bitamina daukate eta horregatik oso egokiak dira negurako. Izan ere, gure defentsak laguntzen dituzte eta katarroetatik babesten gaituzte. Bestalde, beraien magnesio kantitatea bikaina da hezurretan kaltzioa finkatzeko eta muskulatura handitzeko.

Eta azkenik, gaztainak. Beste fruitu lehorrek baino grasa gutxiago dute, ondorioz ez dituzte horrenbeste karbohidrato ematen. Hestebideentzat lagungarria da eta, bide batez, asko jaten badituzu, ez da txarra, izan ere, segituan asetzen gaituzte. Digeritzeko garaian arazorik izaten baduzu, egosita ere har daitezke.





Ikastolen Elkarrekin eta Mondragon Goi Eskola Politeknikoak Elkarmaker abian jarri dugu. Hau dugu 2. urtea.

Testuinguru teknologikoetan murgilduta, Elkarmaker ekimenak gazteengan ekintzailatza-jarrerak sustatzea du helburu, ardatz hauetan oinarrituz:

LANDU NAHI DITUGUN GAITASUNAK



Sormena



Elkarlana



Arriskuak hartzeko gaitasuna



Pertseberantzia eta konstantzia

Proposatzen dugun metodologiaren funtsa:



Maker



Design Thinking

1. FASEA, Elkarrekin ideia sortuz. Hauek dira LH3koen parte-hartzearen emaitzak: 1. ebaluazioan gela bakoitzeko 3 proiektu marraztu eta aukeratu zituzten LH3koek eta DBHkoei aurkeztu zizkiguten.

2. MAKETA ERAIKIZ ATALA: DBHkoen txanda. Proiektuaren atal honetan, Bigarren Hezkuntzako ikasleek ideari erantzuna emango dien maketak eraiki dituzte, STEM arloetako ezagutzak aplikatuz. Maketa hauek LH3ko ikasleei aurkeztu genizkien, eta laborategian erakusketa egin genuen haientzat.

LH3koak txundituta utzi zituzten bere lanekin DBHko ikasleek. Marrazki batean egindakoa errealitatean gauzatua ikustea beraientzat oso motibagarria izan zen.

Ondoren Unibertsitatekoan lana hasi zen: fase honetan, gure marrazki eta maketek Mondragon Unibertsitatara bidaia egin zuten eta PROTOTIPATZE lanetan harrapatu zituen Covid-ak. Orain haien lanen zain gaude.

Mondragon ikasleen lanak:

Atal honetan, Ingeniaritzako ikasleek ideia eta soluzioaren maketa integratzen duten prototipoa eraikiko dute. Prototipoa bere osotasunean eraikitzeko, ingeniaritzako ikasleek diziplina anitzeko ariketa bat landuko dute, ingeniaritza esparruko ezagutza desberdinak landuz eta horiek errealitateara islatuz.

Aurten, egoera berezi honen eraginez, ezingo dugu prototipoen plazaratzea guri gustatuko litzazukeen bezala egin, elkarrekin egin, baina tira! Hurrengo urteetan egitasmo hau indartzeko asmoarekin jarraituko dugu gure ikasleen lan bikainak ikusi ondoren.

Zorionak parte-hartzaile guztiei eta segi elkarlanean, hain sortzaile eta kementsu izaten!





PATIN PROPULTSATUA



Materiak:

- Egiturarentzat: egur xafia, egurrezko makilak, kartulina, kola zuria, metal xafiak, tapolak
- Mekanismoarentzat: motorra, batera, etengailua, kableak
- Apaintzeko: egunkaria eta tempera

Funtzionamendua:

- **Patina:** Patina aurrera joaten da etengailuari ematean, berriro ematean gelditu egiten da.
- **Ura edateko:** tapa kendu eta urez bete, ondoren gerrikoa jarri eta tobotik xurgatzen ura igoko da.

Taldea: 6. taldea → Eneko Etxebarria, Eneko Hernandez, Maren Aginaga
Ikastola: Haurtzaro Ikastola
Data: 2019/10/06

IDEIAK EMATEN DITUEN MAKINA ARGIDUNA



Materiak: egurra, kartoizko hodiak, malgukiak, pila, bonbilla, hari eroaleak, kola eta iltzeak.

Funtzionamendua: bi zati dituen mekanismoa eta zirkuitu elektrikoa.

Botoia aukeratu, sakatu eta idela emango duen bolatxoak erortzen da. Ondoren, zontakari begiratu eta dagoen ideia irakurri zerrendan. Mekanismoak malguki bat dauka eta honen bidez bolatxoaren erorketa kontrolatzen da. Bestalde, botoia sakatu eta bonbilla pizten da. Bi efektu hauek batera gertatzen dira, zirkuitua ez dugu bukatu, denbora faltagatik, beraz bakoitza bere aldetik sakatu behar da gure maketan.

Taldea: Eñorri Tolosa, Fermin Sein, Elene Etxegarai eta Aritz Ortega
Ikastola: Haurtzaro - Olartzun
Data: 2019-12-11

AULKI MASAJEATZAILA HEGALARIA



MATERIAK:

1. Eroaleak
2. Pila
3. Motorrak (2) eta azkoinak (2)
4. Egurra
5. Etengailua
6. Kola (termofusiblea eta arotz kolaturia)
7. Estainua

FUNTZIONAMENDUA:

Eserlekuan bi motor ipini ditugu paraleloan eta ardatzetan pisua jarri dugu bibratzeko eragileko azkoen bano, pisua akidre batera, eszentriko gisa. Etengailu konektatzeak motorrak ardatzetan pisua zentratuta ez dagoelako bibratzen hasten da eta masajea ematen du. Ez dugu hegan egiteko sistema bideratu, denbora ezagatik baina globo batzuetan dentsitate baxuko gas bat jarri egin zitekeela pentsatu genuen gure zirriborroan.

Taldea: 3. taldea
Ikastola: Haurtzaro Ikastola
Data: 2019eko abenduaren 11a asteazkena

IDEIAK EMATEN DITUEN MAKINA



Oinarria: Makinaren egiturari eutsiko dio eta mekanismoa barritutik edukiko du. Egurra

Botoia: Sakatu egiterakoan, sistemak hasiera emango dio eta esferak bere ibilbidea hasiko du. Goma.

Espirala: Esferak barritutik egingo du ibilbidea. PVC gomazko mangera.

Xafia: Ibilbidea ikus ahal izateko Metakrilatoa.

Sorkuntza prototipoa:

Funtzionamendua: Ideiak zabaldu eta itxi daitezkeen plastikozko esfera batzuetan gordeko diren papeltxoetan egingo dira idatzita, eta erabiltzaileak botoi gorria pultsatzean, espiraleko argiak piztu eta esferak hauetarik bat makinaren aurreko aurpegiko beheko aldean kokatuko den zulo batera jaituko da, une honetan argia itzaliz. Behin esferak zabaldu eta ideia irakurri, erabiltzaileak papera bere barruan gordeko du berriro, eta makinaren goiko aurpegian kokatuko den bonbilla ixurako kaxa batera sartuko du (bertan bilduko dira esferak guztiak). Beraz, erabiltzaileak botoia sakatzen duen bakoitzean esferak bat jaituko da.

Taldea: 4.2
Ikastola: Haurtzaro - Olartzun
Data: 2020/05/04

AULKI HEGALARIA



Aurketzen den prototipo hau adarbakarretan oinarritutako aulki hegalaria da, umeentzat zuzendua, masajeak ere ematen dituena. Gozatu hegaldia!

Nola funtzionatzen du?

Aulki hegalaria honen funtzio nagusiak bi dira: erabiltzaileari masajeak ematea gainera dagoen bitartean, eta hegaldia simulatzea bi alboetan dituen hegoaldeko esker. Hau ahalbidetzeko, aulkiaren barnean dagoen pare bat motor, kaskadun gupil batzuek lotuta. Umearentzat esperientzia errazagoa izateko, funtzionamendua guztia abiaraziko duen sentsore plaka bat du aurrealdean, urdinez, hegaldiari hasiera emateko!



Zein dira erabiltzeko materialak?

Prototipo guztia pinu egurra eta egur kontraktapaturarekin egin da: pinu egurrari esker, estetika naturala eta ikusgarria lortu nahi izan da. Ondoren, irudian ikusi daitezkeen moduan, presa gehienak zuriz margotu dira, hegaldia eta zerua islatu nahian.

Taldea: 4.2 taldea
Ikastola: Haurtzaro - Olartzun
Data: 2020ko maiatzaren 4a





Eskola Agenda 21, elikadura jasangarria

2019-20 ikasturtea hasi genuenetik, berehala heldu genion Eskola Agenda 21ari. Aurten iaz bezala klima aldaketaren gaiarekin jarraitzea adostu genuen, baina oraingoan elikadura jasangarriaren ikuspegitik.

Bost ikuspegitik lantzea interegarria jotzen genuen, batez ere: **garaian garaiko produktuak** kontsumitzeak duen garrantzia; **erosketa arduratsuak** egiteak duena; **produktzio sistemak**, hau da, non eta nola ekoizten diren produktuak kontuan hartzea; **etiketen garrantzia** nabarmentzea, eta **elikadura osasungarria eta orekatuaren garrantzia** azpimarratzea genuen aurtengo helburu.

Beti bezala gogotsu hasi ginen gure barne antolaketarekin eta, ondoren, ohi dugun bezala, sentsibilizazio eta motibazio faseekin. Diagnostikoa bukatuta, ekintza planaren hasiera horretan agertu zen Covid-19a. Orduz geroztik, lehentasuna beste lan batzuei eman behar izan genien arren, ez ditugu gure helburuak alboratu.

Egunak eta asteak oso azkar pasatu dira, baina garrantzitsua ikusten dugu orain arte Eskola Agenda 21ean burutu dugun lana plazaratzea eta etxetan Haurtzaro Ikastolako gure ikasleek burutu genituen diagnostikoen berri zuei ematea.

Haur Hezkuntzaren diagnostikoaren ondorioak

- Hamaiketako osasungarriak egiten ditugu, nagusiki fruta eta tortitak jaten ditugu. Gainera bilgarri gutxi sortzen ditugu.
- Ibilaldiak egitean, tuperrak eta berrerabiltzeko ontziak eramatea ondo dago, beti ere pisua neurtuta. Ogitartekoak eramateko albala ekiditeko beste ontzi berrerabilgarriak eraman daitezkeela ikusten dugu. **Bestetik, hobetzeko: maiz tuperrak erabiltzea ere, gurasoek alferrikako bilgarriak jartzen dituztela ohartu gara: mahai-tresnak albalean bilduta, bokata albalean bilduta e.a.... Beraz, hori ekidingo bagenu, gutxiago kutsatuko genukeela uste dugu.**
- Urtebetetzeetan etxean egindako bizkotxoak ekartzen ditugu, osasungarriak dira. **Baina maiz lacasitos edo gominolekin apaintzen ditugu.** Hau ere murriztuko bagenu, gure elikadura osasungarriagoa izango litzateke.

Lehen Hezkuntzaren diagnostikoaren ondorioak

- Gure aiton-amonak gu baino hobe elikatzen zirela konturatu gara. Etxe ondoan zituzten fruta, barazkiak, abereak e.a. jaten zituzten.

- Gure aiton-amonek gutxiago erosten zuten eta gutxiago kutsatzen zuten.
- Elikagai naturalagoak jaten zituzten eta bertako produktuak ziren denak.

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzaren diagnostikoaren ondorioak

KLIMA ALDAKETAREN INGURUKO GALDEKETA EMAITZAK

- DBHko ikasleen %74k klima aldaketa zer den badakiela adierazten du, baina %22k berotegi-efektuarekin lotzen du. %3k, aldiz, ez daki zer den.
- DBHko ikasleen %50k klima aldaketaren aurka nahikoa gauza egiten dituela adierazten du, %33k gauza gutxi, %3k ezer ez duela egiten adierazi du eta, %14k gauza asko. Zer egiten duten galdetuta, gehiengoak hondakinak birziklatzeko egoki sailkatzen dituztela adierazi du.
- Ikasleei klima aldaketaren ondorioak zein ziren galdetuta, klima aldaketa bera, tenperatura igoera, CO₂ kopuruaren igoera, asma bezalako arnas-bideetako gaixotasunen emendioa, poloak urtzea eta espezieak desagertzea bezalako erantzunak eman dituzte.

HAMAIKETAKOAREN INGURUKO GALDEKETA EMAITZAK

- %11k ez du hamaiketarik ekartzen ikastolara. Besteek, %31k ogitartekoa ekartzen dute, %24k fruta, %15k sandwichak, besteek snack industrialak, palitoak eta horrelakoak.
- Hamaiketako zein bilgarrirekin ekartzen duten galdetuta ikasleen %30k aluminiozko paperean ekartzen duela adierazi zuen, %18k tupperware baten, %16k produktuaren bilgarrian bertan, eta film plastikoan ekartzen duenik ere bada.

- Ikasleen %74k hamaiketako guztia jaten duela adierazi zuen. %20k gehienetan. Batzuek ez zutela bukatzen adierazi zuten.
- Sobratzen zaienean zer egiten duten galdetuta %53k besteekin banatzen duela adierazi du, eta %34k hurrengo jolas-garairako gordetzen duela.
- Fast foodetara zenbatero joaten diren galdetuta %60k urtean gutxitan joaten dela adierazten du, %30k bizitzan behin edo bitan, eta %10k hilabetero joaten dela adierazten du.
- Hamaiketarako ekartzen dituzun elikagaien jatorria galdetuta %53k ez dakiela adierazten du. %20k herrikoak direla dio eta %23k eskualdetik.

JANGELAKO DIAGNOSTIKOA ERE EGIN ZUTEN TALDE BERDEKO IKASLEEK

Ekintza planarekin ere hasiak ginen, esaterako DBH3ko ikasleekin elikagaietan azukre erantsi kantitatea aztertzei ikerketa txiki bat burutua genuen eta bideoak ere osatu genituen.

Aipatzekoa da Talde Berdekoko kideek, DBHko ikasle bolondresen taldeak, egindako lana. Besteak beste: sentsibilizazio-saioak ematen, jangelako diagnostikoa prestatzen eta bideoa sortzen, baita DBHko diagnostikoa prestatzen eta datuen lanketa burutzen ere.

Bat-batean Covid-19 agertu zen eta gure jardun guztia eten zen.

Amaiera duin bat eman nahian ikasturte bukaeran ikasleekin lanketaren bat edo egitekotan bagaude. Covid-19aren gertaera honek zer irakatsia eta zer hausnartua eman digula deritzogu.





Oiartzoko zuzendaritzaren eskerrik beroena

Beste ikas-etapa guztietan bezala, batxilergoan ere aldaketa nabarmena izan da. Alarma-egoera heldu arte errekurtsu (garrantzitsu) bat gehiago izan diren ikasgela digitalak oinarritzeko nahiz ezinbesteko baliabide bihurtu dira egun batetik bestera: Alexia Classroom, Moodle eta Drive Oiartzoko egunerokoaren parte dira egun. Flipped Classroom metodologiak garrantzia handia hartu du eta irakasle asko ari dira erabiltzen YouTube ere ikasketarako tresna gisa. Emaila, berriz, elkarrekiko loturarako zubia da bideo-deiekin batera.

Bakoitzaren (irakasle zein ikasle) etxea ikasgela bihurtu da, eta denok elkarren etxeetara sartu gara, horrela. Ordenagailu-pantailetan bada ere, elkar ikusi eta elkarren berri izan ahal izateko aukera izaten ari gara. Eta eskerrak horri, alor emozional eta humano hori zinez garrantzitsua izaten ari baita honek guztiak ahal bezain ongien funtziona dezan.

Alarma egoerako bigarren fasera pasatzean, segurtasun-neurriak hartuz eta errespetatuz, ikastolara bueltatu dira ikasleak 3. hiruileko ebaluazioa egitera. Horrez gain, USEa prestatzeko indartze-saioei ekitea ere aurreikusten da ekainaren 22tik aurrera. Gisa horretan, elkar aurrez aurre ikusi eta ikasturtea elkarrekin ikasgelan bertan agurtzeko aukera ere izango dute.

Oiartzoko zuzendaritzaren eskerrik beroena ikasle, irakasle zein familiei egin duten eta egiten ari diren ahaleginagatik!



Hau ez da agur bat, gero arte bat baizik

Nork esango zigun gure bidea amaitzera doala. Atzo hasi ginela ematen du, baina dagoeneko hamahiru urte pasatu dira. Bidaia honetan, momentu onak eta txarrak, elkarrekin gainditu ditugu eta dena elkarrekin egitera ohitu gara. Urtez urte gauza asko bizitu ditugu, eta hainbat pertsonekin gurutzatu gara. Baina elkar agurtzeko momentua iritsi da, nahiz eta ez izan esperotako agurra... Halaber, eskerrak emateko garaia ere iritsi dela aitortu behar dugu.

Gaur, ziurtasunez esan dezakegu, gure bizitzako zati handi bat ikastolan igaro dugula. Bertan, bai gure adineko pertsonekin, bai irakasleekin harreman estua sortu dugu. Askok ikasi dugu eta gu denon oroimenean betirako geratuko dira gure ikastolako egunak. Baina irakasleek esan ohi diguten bezala, eskailera bat igotzeko garaia iritsi da, agur esateko momentua. Batetik, lagundu diguzuen guztioi eskerrak eman nahi dizkizuegu, bai irakasle, tutore eta zuzendaritzakoei, nahiz eta arazoak eta zailtasunak izan, laguntzeko prest egon zaretelako edozein momentutan. Jakin, gure haurtzaroa beti Haurtzaro Ikastolan gogoratuko dugula. Bestetik, gurekin egon diren pertsonak erakutsi diguten guztia beti gogoan izango dugu. Agian teoria guztiak ez, baina txiki-txikitik helarazitako baloreak seguru baietz, zuek irakatsi diguzuelako pertsonak izaten, eta hori ez da inoiz ahazten. Beraz, mila-mila esker, berriz ere.

Horretaz gain, lan handia egin dugu urte guztian zehar, eta pena da, ezin izan diogolua merezi duen amaiera eman horrelako etapa berezi bati. Denok hainbeste itxaron dugun momentu desiratua iristeko gogotsu geunden: gure azken ikasbidaia. Badakigu irakasleok ere bazenutela gogoia. Elkarrekin beti ongi pasatzen dugulako. Garbi dago ezingo dugula horrelakorik egin. Gutxienez espero dugu promozioko argazkia atera ahal izatea. Ikastolara joaten garen bakoitzean, idazkaritzako horman ikus dezagun... Baina hori ez da garrantzitsuenak, denon artean osatzen dugun taldea bai, ordea. Hor lotura berezi bat sortzen delako, askaezina den lotura, bakoitzaren berezitasunak kontuan hartu gabe, denok berdin lotzen gaituena. Urteak pasako dira, etapak pasako ditugu baina horrekin, beti lotuta jarraituko dugu. Gure etxetatik mila esker Haurtzaro Ikastolari!

Azkenik, bidaia luze honetan alboan egon diren guztiei, laster arte. Esan dezakegu ez dugula nahi bezala bukatzeko aukera izan, baina... nork esan du bukatu egingo dela? Hau ez da agur bat, gero arte bat baizik.

DBH4ko ikasleak
Oiartzunen, 2020ko ekainean



Bueltatuko da besarkaden garaia

Barriola



