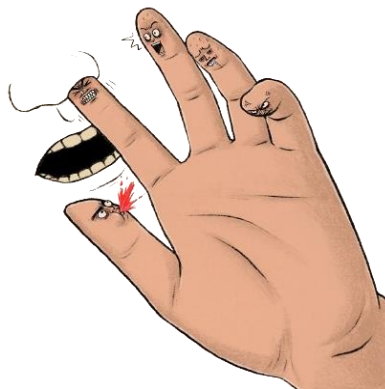


OHITURA TXARRAK



LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Hatza eta sudurra

Egilea: Paula Merlán

Argitaletxea: NubeOcho

Urtea: 2023

Hizkuntza: euskara

Sinopsia:



Tim hatzak oso gustuko du bere etxe berria. Sofiaren sudur barruan liburutegi bat du, baita telebistadun egongela eta sukalde bat ere!

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Higiene pertsonalarekin lotutako ohitura txarren kontrola.

Helburuak

- Higiene pertsonala eragozten duten ohitura txarrak uztea, hala nola hatza sudurrean sartzea, azazkalak zein mukiak jatea eta objektuak ahoan sartzea.
- Ohitura txarrak eragiten dituzten pentsamendu ezkorrak eta estresa baretzea, auto-kontrola eta erlaxazioa landuz.
- Higiene ohiturak sustatzea.
- Gurasoak haien seme-alaben egoeraz ohartzea eta horiek ulertzea.

Gomendatutako adina: 5-7 urte

Informazioa

- Zeintzuk dira haurrek dituzten ohitura txar ohikoenak?

Hatza sudurrean zein ahoan sartzea, mukiak zein atzazalak jatea, inguruko objektuak eta arropa ahoan sartzea, ilea bihurritzea eta ezpainak hozkatzea dira haurren artean ikus daitezkeen ohitura txar batzuk. Horietako asko estresa, urduritasunak zein egoera deserosoek eragindako ekintzak izan ohi dira, eta auto-kontrola lantzeko zenbait modu erabil daitezke.

Gida honekin lantzen den egoera hatza sudurrean sartzearena bada ere, proposatzen ditugun liburu eta jarduerak beste ohitura txarren ondorioak azaltzeko eta horiek uzten saiatzeko erabil ditzakezue.

- Zein arrisku eragin dezake hatza sudurrean sartzea?

Hatza sudurrean noizbehinka sartzean kontuz ibiltzea gomendatzen bada ere, ez du zertan arazorik eragin. Benetako arazoa ohitura txar hau patologia bihurtzea da, Infection Control & Hospital Epidemiology-k¹ aipatu egiten dituen arriskuak eragin ahal dituelako. Ekintza konpultsibo horri rinotilexomania deitzen zaio, eta beste arazo batzuen artean, arnasteko zailtasunak, bakterio infekzioak sudur zein hatzetako zaurietan, sudur-trenkada zulatzea, eta sudurreko idortasuna eta odol jarioaren kausa diren bestibulitisa zein folikulitisa eragin ditzake. Eragin horien prebentziorako, ohitura guztiz uztea lortzen duten arte atzazalak ondo moztuta eta eskuak garbi mantentzea gomendagarria da.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Zuen seme-alabarekin dituzuen ohitura txarren inguruan hitz egin ezazue. Gogoratu zuek ere dituzuenak edo gazteagotan zenituztenak normaltasunez kontatzea, berak soilik dituela pentsatuz bere autoestimuan eragin negatiborik ez dezan. Ostean, batera irakurtzeko liburu berri bat irakurriko duzuela azaldu, antzeko egoera bati aurre egin behar dion ume baten istorioa kontatzen duena. Momentuan duen adorearen arabera momentuan irakur ezazue, bestela, baztertu gabe gerorako utzi, zuen seme-alabarekin noiz irakurriko duzuen adostuz.

Kontuan izan babestuta, lagunduta, maitatua eta gustura sentitzeak garrantzia handia daukala, eta momentu horretara arte lortu duenaz harro gaudela jakinaraziz lortu dezakegu. Izan ere, gure hitz eta ekintzek geure seme-alabez zein irudi daukagun islatu egiten dute, eta transmititzen dieguna haiengan eragina izaten du. Umearengan sentitzen dugun harrotasuna eta maitasuna espresatzen badiegu, bere buruarekiko segurtasun handiagoa sentituko du, helburutzat hartzen duena bere kabuz lortzeko ziurtasunarekin.

2.- *Hatza eta sudurra* liburuari buruz hitz egin dezagun

Utz iezaiozue zure seme-alabari liburua nahi duen moduan ikusten eta manipulatzeko. Irakurketaren lehenengo harremana irakurriko edota entzungo duen materialaren erabilerara ohitzea baita, behatuz, ukituz eta harekin jolastuz. Jarduera horretan parte har ezazu, azalari eta haren marrazkiei buruzko galderak egingez. Hona doakizu galdera sorta bat, adibide gisa:

- Zer ikus dezakegu liburu honen azalean?
- Egin behar ez dugun zeozer ikusten al duzu?
- Bere aurpegiaren zati hori ikusita, zein emozio sentitzen ari dela uste duzu?
- Zer uste duzu gertatuko dela istorioan zehar? Azalean agertzen denak arazoren bat izango duela uste al duzu? Zein arazo? Eta zelan konpondu ahalko luke arazo hori?

Azala aztertu ostean, azalaren osteko orrialdera pasa (Sofia mukiak jaten ikus dezakezuen horretara) eta bertan ikusten duena azaldu dezan, berak ekintza horri buruz zer pentsatzen duen edota ikustean zer sentitzen duen adieraziz.

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Gida honekin lantzen den album ilustratua 5 eta 7 urte bitarteko umeei bideratuta dagoenez, proposatutako galdera eta jarduerak ere adin tarte horri bideratuta daude. Dena den, zuen seme-alabaren ezaugarri eta gaitasunak kontuan izan beharko dituzue, prestatutako gidaren edukia horietara moldatuz, idazteko eskatu beharrean marrazteko eskatuz zein zuek idatziz; hiztegia aldatuz zein esanahiak bere hizkuntza-mailararen arabera modu batean ala bestean azalduz; irakurtzeko pautak emanaz zein tarteka irakurriz eta abar.

Jadanik irakurtzen eta idazten baldin badaki, liburua berak irakur dezan animatuko dugu, hala ere, bere ondoan egongo zarete une oro, irakurtzen lagundu eta eskaintzen dizkizuegun galderak egiten. Kontuan izan proposamenak besterik ez direla eta zure seme-alabaren interesetara zein ohitura txarretara bideratzen diren galderak ere egin ahal dizkiozuela.

2.- Orriz orri:

- **1-4. orrialdeak**

<< SUDURRA HAZIKO ZAIZU!

Esan ohi zioten gurasoek behin eta berriz. Sofiak ohitura txar bat zuen...>>

<<Tim-ek, eskuin eskuko hatz erakusleak, egun osoa bere sudur barruan igarotzen zuen.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Nor da Sofia? Nolakoa da Sofia? Zein ohitura txar dauka Sofiak?
- Nor da Tim?
- Gurasoek zeozer esaten diote Sofiari hatza sudurrean sartzen duenean? Egia al da esaten diotena?
- Zuk ohitura txarren bat al daukazu? Guraso edo irakasleek zeozer esaten dizugu horretaz.

Jarduera:

Ezagutzen dituen ohitura txarren zerrenda idaztera animatuko duzue. Horietatik, berak zeintzuk dituen adierazi beharko du eta, ostean, horiek guztiek dituzten ondorioei buruz hitz egingo duzue. Lehendabizi berak zer uste duen galdetzera animatzen zaituztegu, zer dakien eta zer pentsa dezakeen jakin dezazuen. Jarraian azalpena eman iezaiozue.

- **5-6. orrialdeak**

<<Sofiak ia oharkabeen egiten zuen, Molori jaten ematen zion bitartean, animalien marrazkiak margotzen ari zela... baita mentazko txiklea murtzikatzen ari zela ere. Sofiaren sudur barruan ez zegoen argi askorik, baina Tim oso goxo sentitzen zen bertan, ilezko beroki batek hotzetik babesten baitzuen. Pixkanaka-pixkanaka, Timek bertan eraiki zuen bere etxea>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Sofiak hatza sudurrean sartzen duela esan dugu. Noiz sartu ohi du hatza sudurrean?
- Zer egin du Timek Sofiaren sudurrean? Zergatik?

- **7-12. orrialdeak**

<<Sudurreko sarreran, Timek altzari bat jarri zuen, eta horma-irudi handi bat itsatsi zuen gainean.
AURRERA, ZURE ETXEAN ZAUDE.
Egongelan, besaulki bat kokatu zuen telebistaren parean. Aspertzen zenetan sukaldera joaten zen eta menu gazagarri bat dastatzen zuen.
MENUA: PELOTATXOAK SALTSAN. MUKI IRABIAKIA.>>
<<Timen lagunik onena, Bob hatza, tarteka bisitan etortzen zenean, plater zoragarriak sukaldatzen zizkion. Txokolatezko pastela zen bere gogokoena.>>
<<Bazkalostean, Timi sofan etzan eta liburutegiko liburuen bat irakurtzea gustatzen zitzaion. Bere lanik gogokoen artean zeuden *Behatz Gorritxo* edo eta *Erpurutxo*>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Irudia deskribatu dezan eta adierazi ditzala Timek bere etxean dituen gauzak.
- Zerez eginda dago Timek dastatzen duen menua? Besterik jaten zuen? Noiz?
- Azaldu dezala zein den Timek bazkalostean egitea gustuko duen jarduera. Zeintzuk dira Timen libururik gustukoenak? Zeintzuk dira zure libururik gustukoenak? Zeri buruzkoak dira?

- **13-18. orrialdeak**

<<Egun batez, ispiluaren aurrean, Sofiak bere sudurrean finkatu zuen begirada, eta izugarri hazi zitzaiola konturatu zen.>>
<<AAAAHHH!
– Nire sudurrak errefau bat dirudi!
– Zer dira oihu horiek?
– Ama, nire sudurra erraldoi baten parekoa da!
Sofia, askotan esana dizugu, baina inoiz ez diguzunez kasurik egiten...>>
<<– Zer egin dezaket? Ur hotzetan sartu? Txikitu dadin erregutu? MESE MESE. Txapela batekin estali?
– Ai, Sofia, zuk zeuk deskubritu beharko duzu... Begiratu ondo, eta ondore, zer egin beharko zenukeen erabaki>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zer gertatu zaio Sofiari? Zergatik? Nork abisatu zion hori gertatuko zitzaiola?
- Zein bi gauzekin konparatzen du Sofiak bere sudurra? Zein motatako elikagaia da errefaua?
- Zer egiten du Sofiak bere sudurra txikitzeke asmoz? Txikitzea lotzen du?
- Zer esaten dio amak egin behar duela? Zure ustez, zein da sudurra txikitzeke Sofiak duen modurik egokiena?
- 13 eta 14. orrialdeak aztertuko dituzue (Sofia komunean dagoen horietan) eta bertatik aldatuko zenituzkeen gauzak adierazi. Adibidez, lurrean botata utzi duten arropa batu.

Jarduera:

Lehendabizi, bete beharreko higiene-ohiturak errepasatuko dituzue, ahoz. Horrekin batera, horiek betetzearen garrantzia azalduko diozue. Ostean, aipatutakoak gogoraraziko dizkizueten poster bat sortuko duzue. Helburua etxean zein kalean higiena mantentzeko ohiturak (pertsonalak zein ingurukoak) hartzea denez gero, kartulina handi batean arautegi antzeko bat sortu behar duzue, ekintzak idatzi eta marraztuz. Bukatzeko, komeni zaizuen lekuren batean ikusgai itsatsi.

• 19-24. orrialdeak

<<Sofia egiten zuen guztiari arreta jartzen hasi zen, eta laster ohartu zen Timek uneoro bisitatzen zuela bere sudur barrua.
– Tim, ba al dakizu zergatik hazi zaidan horrenbeste sudurra? – galdetu zuen Sofiak.>>
<<–Noski! Urte askotan zehar bertara eraman nauzu.
–Benetan? –galdetu zuen Sofiak harriturik.
– Nire etxea zure sudurra da orain –erantzun zuen Timek – eta barnean nire egongela bat dut, sukaldea, liburutegia...>>
<<–Nolatan egin didazu hau? –esan zuen Sofiak haserre.
–Denbora apur bat gehiago ematen badidazu, zabuak eta txirristak jar ditzaket, baita lorategian lore ederrak ere –gehitu zuen Timek.
–Ez, mesedez! Hor barruan gauzak eraikitzen jarraizen baduzu, nire sudurra lurreraino iritsiko da!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zertaz ohartu da Sofia?
- Zer kontatzen dio Timek Sofiari?
- Nola sentitzen da Sofia Timek egindakoa jakitean? Zergatik sentitzen da horrela? Norena da Sofiari sudurra handitzearen errua?
- Etxea handitzearen asmoa al dauka Timek? Sofiak Timen ideia gustuko al du? Zergatik?
- Noizbait errudun sentitu al zara? Zein egoeratan? Zer egin zenuen hori konpontzeko asmoz? Konpontzea lortu al zenuen?

Jarduera:

Zuen seme-alabak duen ohitura txarraren arrazoia deskubritzeko xedearekin, ikertzaile txosten bat egingo duzue. Bertan hurrengo atalak agertzea ezinbestekoa litzateke:

- Ikerlarien izenak eta txostena idatzi duzuen data.
- Ikertuko duzuen pertsonaren izena.
- Gertaera, non ohitura txarra zein den azalduko duzuen.
- Datuak: noiztik duen eta ohitura txarra izatearen arrazoiak (aurretiaz zeozer gertatu bazen eta zein momentutan egiten duen pentsatuz aurki ditzakezue).
- Nola sentitzen den egiten duen bitartean.
- Nola sentitzen den egin ostean.
- Ebazpena, non ohitura txarra kentzeko saia zaitezkeen ekintzen zerrenda idatziko duzuen.

Erakargarriagoa izan dadin, zuen seme-alabaren interesetan oinarrituta pertsonalizatu. Gida honen azkeneko orrialdean eredu bat eskaintzen dizuegu.

- **25-30. orrialdeak**

<<– Timek ez zekien zer egin... Sofiari lagundu nahi zion, baina, nola egin bere etxe kuttunari muzin egin gabe?>>

<<–Kanporatu egin nahi nauzu? Nork berotuko nau orain? Non jango dut txokolatezko pastela? Eta, are garrantzitsuagoa dena, non irakurriko ditut nire libururik maiteenak?
–Nik emango dizut guzti hori –baieztatu zuen Sofiak.

–Ondo da –erantzun zuen Timek–, baina orain badakizu konponbidea zure esku dagoela.>>

<<Sofiak sakon hausnartu zuen... Timek arrazoi zuen. Bere sudurraren tamainaren erantzulea bere burua zen, eta ez beste inor! Gurasoek hainbestetan errepikatu zioten...>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein erabaki hartu du Sofiak?
- Hasieran Tim Sofiaren erabakiaren alde al dago? Zergatik? Zer proposatzen dio Sofiak Timi?
- Zer esan nahi du Timek “konponbidea zure esku dagoela” esaten duenean?
- Noren esku dago konponbidea? Orduan, noren esku uste duzu dagoela daukazun ohitura txarra kentzen lortzea?

- **31-34. orrialdeak**

<<Ordutik, Sofia kontu handiz ibiltzen da hatza sudurrean ez sartzearekin. Timek badu hotzetik babesteko berokia, orain goxo-goxo dago!

Etxean pastel bat sukaldatzen duten bakoitzean, Sofiak Timi probatzeko ematen dio lehenengo.

Bere libururik maiteenak irakurtzen dituenean ere, hatzaz jarraitzen ditu Tim ipuineko protagonista senti dadin.>>

<<Sofia eta Tim zoriontsu dira, eta sudurra ere pixkanaka normaltasunera itzultzen ari da.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Nola sentitzen da Sofia hatza sudurrean sartzearen ohitura txarra kentzea lortzen duenean? Eta nola sentitzen da Tim?
- 34.orrialdea begiratu. Zure ustez, zelan sentitzen dira Sofiaren gurasoak?
- Zure ohitura txarra kentzean zelan sentituko zarela uste duzu? Orduan, hori kentzeko gogoz al zaude?

- **35-36. orrialdeak**



Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Ezagutzen al duzu zuk duzun ohitura txar bera duen beste norbait? Eta ohitura ezberdinen bat duenik?
- Zer esango zenieke pertsona horiei haien ohitura txarrak kentzea lortu dezaten?

Liburua irakurri ostean...

1.- Sofiaren jokaera

Liburuari buruz hitz egingo duzue, zer iruditu zaion galdetu eta Sofiaren jokaera zein izan den aztertu. Hau da, istorioan zehar pertsonaia nagusiak zein pentsaera eta jokamodu ezberdinekin ikusi dituzuen azaldu behar du.

- Hasieran, bere ohituraren ondorioaz jabetzen ez zenez, ez zuen bere gurasoek esaten ziotenari kasurik egiten. Sofia arduragabe jokatzekoa zuen.
- Ostean haserre zegoen, bere hatza sudurrean gertatu zitzaionaz errukitu eta, konponbide azkar baten bila dagoenez, urduri dagoela ikusi dugu.
- Jarraian bere burua ondorioez erantzule egiten du eta kontu handiz jokatzekoa du ohitura kentzeko asmoz. Lasaiago dagoela ikusi dugu.
- Bukaeran ohitura txarra kentzea lortu du eta kentzearen ondorio positiboez ohartu da. Sofia eta bere familia pozik daudela ohartu gara.

2.- Egoera ezberdinei aurre egiteko jarduerak pentsatu

Lehen egindako zerrenda hartu eta bertan idatzitako ohitura txarrak kentzeko modu ezberdinak pentsatu itzazue, ostean bera bakarrik zein familia artean egin ahal izateko. Gogoan izan auto-kontrola eta erlaxazioa lantzea funtsezkoa dela eta bururatzen zaizkizuen jarduera zein ekintzak horiekin harremana izan behar dutela. Hemen duzue egin beharreko adibide bat, apuntatu eta egin dezakezuen ekintza batekin.

<<Nire ohitura txarra atzazalak jatea da, eta urduri nagoenean eta ezkortasunez pentsatzen dunanean egiten dudanez, pentsamendu ezkorrak baikorretan bihurtzea helburu duen jarduera bat sortu dut: lehenengo, koaderno txiki edo agenda batean izandako pentsamendu ezkorrak eta zein egoeratan atera diren apuntatuko dut. Ostean, bakarrik zein laguntza eskatuz, pentsatutako esaldiei buelta emango diet, modu errealistagoan pentsatuz. Adibidez: afaltzeko mahaia prestatu bitartean plater bat erori eta apurtu zaidanez, oso traketsa naizela eta ez dudala ezer ere ez ondo egiten pentsatu dut. Urduri jarri eta azazkalak jaten hasi naiz. Egoera horretan “hurrengoan kontu handiagoz ibili beharko naiz, gauzak banan-banan hartuz hobeto egin ahal izango dut”. pentsatu beharko nuke.>>

3.- Liburu gehiago irakurri

Ohitura txarra kentzeko gaiari buruzko beste liburu batzuk irakurri nahi baldin badituzue, gidaren azkenaurreko orrialdean izenburu zerrenda bat aurki dezakezue. Horiek irakurtzeaz gain, beste pertsona batzuen esperientziak entzutea ere komenigarria litzateke, zer gertatzen zitzaien, zergatik, sentitzen zutena, izandako ondorioak eta ohitura kentzea nola lortu zuten jakitea.

Beste jarduera batzuk:

Atal honetan ohitura txarrak kentzen laguntzen duten jarduera ezberdinak proposatzen dizkizuegu. Kontuan izan bakoitzak bere erritmoa duela eta izan liteke prozesua nahi baino gehiago luzatzea. Pazientzia izan zuen seme-alabarekin, animatu ezazue bere arazo zein kezkak kontatzera (zuenganako konfiantza izan dezakeela erakutsiz) eta argi izan nork bere burua lortzeko ezgai edota gogorik gabe ikusten baldin badu, lortzea askoz zailagoa duela.

1.- Eskularruak “kustomizatu”

Jarduera honetan eskularru zuri batzuk berak nahi dituen moduan koloreztatzen utziko diozue. Eskularru horiek ohitura txarra egiteari utzi behar duela gogorarazteko balio izango zaizkio, etxean zein kalean jantzita eramanda. Kontuan izan hatza sudurrean zein ahoan sartzearekin jarduera hau beste ohitura txarrekin baino eraginkorragoa dela.

2.- Izarren egutegia

Elkarrekin egutegi bat sortu ezazue, gustuko dituzuen materialak erabiliz. Ohitura txarra ez egitea lortzen duen egun bakoitzean egutegian jartzeko izar bat emango diozuela eta ohitura txarra egin gabe egun kopuru batera heltzen denean sari bat jasoko duela azaldu iezaiozue. Egun kopurua eta saria berarekin aukeratu. Azken hau objektu bat izan beharrean planak aukeratzea komenigarria da (etxetik kanpo bazkaldu, kirola edota txango bat elkarrekin egin...). Indargarri positiboarekin (gustuko duen zeoz eraman) bere jokaera baretzea bilatzen da.

Kontuan izan hasieran gehiago kostatuko zaiola, beraz, helburu laburrekin hasi zaitezte, minutuak ala orduak ezarriz eta sari txikiak emanaz. Hobetzen doan heinean, saria jasotzeko denbora luzatu ezazue, mailaz mailako erronkak jarritz. Ez ahaztu pazientzia handia izan behar duzuela, bere egoera ulertzen duzuela eta zuen laguntza duela transmitituz.

3.- Txanpon kutxa

Ohitura txarra egiten duzuen bakoitzean kutxan txanpon bat sartzean datza jarduera hau. Izan daiteke hasieran egunero galtzen duenaren sentsazioa izatea, dena den, ez egitea lortzen duzuen egun bakoitzean txanpon bat hartuko duzue bueltan.

Gurasoek zein bere anai-arrebek ere parte har ezazue, bakoitzak aldatu beharreko ekintza zein ohitura txar bat aukeratuz. Horiek idaztea eta etxean ikusgai jartzea gomendatzen dizuegu. Familia osoaren arteko agintzaria izanda, bere ohitura txarrean finkaturik egon beharrean bakoitzak bere hitza bete dezan adi egon beharko da, modu horretan ez du bakardadean bete behar duela sentituko.

Iradokizuna: zuen seme-alaba txikiegia bada eta oraindik diruaren balioaz jabetzen ez bada, txanponak jarri orde, gustuko duen zeozer jarri dezala. Kontuan izan zuok ere gauza bera egin behar duzuela.

4. – Entreenimendu kutxa

Elkarrekin kutxa bat aukeratu eta apaindu. Kutxa hori ohitura txarra egiteko tentaziorik duenean egin ahal dituen jarduerak gordetzeko izango dela azalduko diozue. Apaintzen bukatzean, bere interesekoak diren jarduera pare bat edo hiru sartu itzazue (liburu bat, puzzle bat, pilota txiki bat...) eta aurrera egiten dagoela ikusten duzuen heinean jarduera berriak gehitzen joan zaitezte. Bere adina kontuan izanda, gailu teknologikoak saihestea gomendatzen dizuegu.

Ohitura txarrak

TXOSTENA

Ikerlariak: _____ Data: _____

Ikertzen den pertsona: _____

Gertaeraren datuak:

GERTAERA

SENTIMENAK

Bitartean

Ostean

EBAZPENA



GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- Yo no me chupo el dedo (Paula Merlán). Carambuco, 2022
- Mis razones (Shinsuke Yoshitake). Pastel de Luna, 2022
- Morderse las uñas (Paula Merlán). Cuento de Luz, 2021
- Qué puedo hacer para vencer mis manías (Dawn Huebner). TEA, 2009
- Mi hijo tiene manías (Aurora Gavino). Pirámide, 2006



*Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.