

1. SAIOA

Ezagutu Tix & Loy

IRAKASLEARENTZAKO GIDA



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

1/

Ezagutu Tix & Loy



EROSKI
FUNDAZIOA

zurekin



ELIKADURA
ESKOLA

Hazteko energia

Hazteko energia



Fitxa teknikoa

SAIOAREN LABURPENA

- “Hazteko energia” programaren sarrera.
- Tix y Loyren aurkezpena.
- Hasierako galdetegia bete.
- Lehenengo ondorioak.

EDUKIAK

Bizimodu osasungarriak eta EZ osasungarrien arteko aldeak.

HELBURU ZEHATZA

- Bizimodu eta elikadura-ohitura osasungarriak sustatu.
- Ikasleen ohitura osasungarrien gaineko hausnarketa bultzatu.

FUNTSEZKO GAITASUNAK

1. Komunikazio linguistikoa.
2. Matematikako gaitasuna eta zientziako eta teknologiako oinarritzko gaitasunak.
4. Ikasten ikastea.

Ikasleek Unitate Didaktiko osoan lagunduko dieten pertsonaiak hobeto ezagutzeko, euren abenturak kontatzen dituzten bi komiki sortu dira.

1. SAIOA EZAGUTU TIX & LOY

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Eskolen arteko txapelketa

Begina, lagunok!

Aurten jaurlaketa librean purteria-proba izango da Eskola arteko Lehiaketa! Jasartzea behar izango duzue eta hori da aukeratzeko duen taldea aukeratzeko.

Loy, ez dago erresistentzia zu garrantziko zailtasunak.

Edele, zera zara bi-konkrentzia.

Hon, zuk gustatzen gaitzake zehaztasun purterian.

eta Kim, zure esfortzua ezin duzue onerak izango gaitzake.

Horixe! Lister al duzue irabazteko aukerarik dugula?

Beretan erdi eta Tix, zu zara azkarrena. Denek batena, txapelketa irabaz gaitzake!

...talde handi-handi bat zuzendatzen, superkazmiria.

Elkarrekin laguntza talde irabazteko zango gara!

Tixek, Loyk eta beren hiru lagun miniek euren ezaguarririk, adorea eta ilusio guztia bateratzen dituzte arierio! irabazteko moduko indar bakar bat sortzeko. Talde bat dira, bihotz bakar bat partekatzen duena onerak izateko.

1. SAIOA EZAGUTU TIX & LOY

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Eskola taldea

Dokuzenez, gaurkoan VI Eskolaren arteko Lehiaketa gure ikastetxean onduko den taldearen aukeraketa proba egingo dugu. Desafioa jaurlaketa libre izango da.

Prest? Tix, ezin dut egin. Ezin dut kontzentratu.

ONGIIIIIIII!

Animo, Loy, hartuko duzu eta Kontzentratu!

Dokuzenez, gaurkoan VI Eskolaren arteko Lehiaketa gure ikastetxean onduko den taldearen aukeraketa proba egingo dugu. Desafioa jaurlaketa libre izango da.

Loy, zer duzu? Zuk ez duzu inoiz huts egingen.

Bodakit... Ezen ditzut lehen, nakatuta nago, indarririk gabe.

Indarago? Zer hartu duzu gaurkoan gosarian, ba?

Ez dut gosaria hartzeko astirik izan.

Loy! Gosaria gorpuzia hartzen dudan gosari na dugu. Elikagaiak behar dituzu bai eta bai ondu funtzionatzeko. Izan ere, eguneko kontsumituko dugun energia osasun %20 gosarian bertan hartu behar da. Fruta-piñak bat, ogia eta esnea irabazteko. Tira... Irabazi al dugu?

Ikusten? Gosari on bat izatea bezain garrantzitsua da. Eta ez kezkatu. Txapelketa parte hartuko dugul!

Gosariena ikasbidea garrantzitsua izan da Loyrentzat: gorpuzak gosari on bat behar du elikagiez (kaltzioa, burdina, magnesioa eta B taldeko bitaminak, besteak beste) kargatzeko berrira. Izan ere, horietatik ematen digute eguneroko ernonei aurrerago beharrezko indarra.



Ikaslearen koaderno

Galdetegia

Honako galdetegia hasierako balorazioari dagokio eta ikasleari baliatuko zaio nutrizioa, elikadura orekatua eta aisialdi aktibo ohituretako hasiera puntua zein den jakiteko.

Komenigarria da ikasleak bere kabuz eta klasean betezea.

Inkesta bukatutakoan, irakaslea zaren aldetik, galdera batzuk egin ahal dituzu ikasleek elikadura orekatua duten, bizimodu osasungarria daramaten edota alderdi horiek zelán hobetu ditzaketen jakiteko.

1. SAIOA EZAGUTU TIX & LOY HAZTEKO ENERGIA OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Galdetegia

1. Kirolik praktikatzen al duzu? Zein? Astean zenbatetan?

2. Zer egin ohi duzu esteburuetan?

3. Egin dezagun memoria. Zer jan zenuen atzo?
Honakoa jakin behar dugu:
- Gosaltzen dut: Ez nuen gosaldu.
- Hamaitakoa: Ez nuen hamaitakorik egin.
- Bakarria: _____
- Askaria: Ez nuen askaririk hartu.
- Afaria: _____

4. Demagun gaur zure janaririk gustokoena jan zenezakeela... Zein izango lituzake zure menurik gogokoena?
- Lehenengo platera: _____
- Bigarren platera: _____
- Postrea: _____

5. Izendatu zure 5 plater gogokoena:

6. Izendatu jaten gustoko ez duzun 5 plater:

7. Zer edaten duzu aforlan eta bakarlan? Egunero egiten al duzu ala esteburuetan baino ez?
 Eskolako jantokian.
 Etxean.
 Beste leku batean: Aitona-amonon, lagunon etxean, jatetxean, tabernan...

8. Non bazkaltzen duzu?
 Eskolako jantokian.
 Etxean.
 Beste leku batean: Aitona-amonon, lagunon etxean, jatetxean, tabernan...

9. Bakarrik jaten al duzu ala norbaitekin? Norbaitekin janez gero, noarekin egiten duzu?

10. Markatu gurutze batekin noizero hartzen dituzun jaki hauek:

	INOIZ EZ	GUTXITAN	IA BETI
Barazkiak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haragia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arraina	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fruta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrautzak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ogi, zerealak, pasta, arroza...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Enea, gata, jogurta...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gozokiak, bollieria...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 6 -

1. SAIOA EZAGUTU TIX & LOY HAZTEKO ENERGIA OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Galdetegia

11. "Litxarrerria" jatea gustoko baduzu, noiz hartzen dituzu?
 Egunero. Asteburuan.

¿Zer-nolako "litxarrerria" hartzen dituzu? Karratu bat baino gehiago marka dezakezu.
 Patata poltsak, gusanitoak... Gozokiak Bollieria

12. Zer hartuko zenuke dieta osasungarritzat?

13. Ezagutzen al duzu nutrizio piramide? Esango zenuke zertarako balio duen?

Eskerririk asko galderei erantzuteagatik. Ederto egin duzue. Orain ilasi eta ondo pasa dezakezue gurekin batera. Animatuko al zarete?

- 7 -

Jarduera apropos-aproposa da Hizkuntza ikasgairako.

Adin horretan, hurrek ez dute hausnarketarik egiten bizi-ohiturei buruz eta ez dute ardurarik izaten ohitura osasungarriei buruz. Jarduera honen helburua da ikasleek barneratzea zer garrantzitsua den bizi-ohitura osasungarriak izatea eta ondoko hausnarketa egitea: egunerokoaren zer alderdi hobetu ditzaketen eta nola lagundu diezaieketen ikaskideei egunerokoa hobetzen.

1. Zure pertsonaiaren aurkezpena

Irakasleak esango du ikasleek binaka egingo dutela jarduera.

Ikasleek pertsonaia bat asmatu eta deskribatuko dute, haren bizi-ohiturak, osasungarriak eta/edo osasungarriak ez direnak, zehaztuta.

Gomendatuko zaie agertzea zer jarduera egiten dituen aisialdian, zer kirol egiten dituen astean, zenbatean behin jaten dituen elikagai jakin batzuk, dieta osasungarria ote daraman, zer egoera emozional duen, eta abar.

Jarduerak
Ezagutu Tix & Loy

1 Lagun bat sortuko dugu Tix eta Loyrentzat

Deskribatu bere bizi-ohiturak, osasungarriak eta/edo osasungarriak ez direnak.

Eguneroko errutina.

Aisialdian egiten dituen jarduerak.

Zer kirol egiten dituen, eta zenbatean behin.

Dieta osasungarria daraman ala ez.

Egoera emozionala (zorionsua den, ongi dagoen senideekin eta lagunekin, ohiko aldartea, etab.)

Ez ahaztu, bukatu ondoren, deskribapena berriró irakurri eta errepasatzea, ezagarri bat edo beste zuzendu edo hobetu ahal izateko.

- 8 -

Ikaslearen koaderno

2. Zure pertsonaiaren aurkezpena

Idatzi ondoren, gainerako ikaskideei aurkeztuko die bere pertsonaia ikasle bakoitzak.

3. Zer pertsonaiarekin identifikatzen zara gehien?

Saioa bukatu aurretik, gomendatzen dugu haurrek banaka erabakitzea sortutako zer pertsonaiarekin identifikatzen diren gehien eta zergatik, eta hausnartzea zertan hobetu ditzaketen beren bizi- eta elikadura-ohiturak, aisialdia, eta abar.

1. SAIOA EZAGUTU TIX & LOY

HAZTEKO ENERGIA
OHITURA ETA ELIKADURA OSASUNGARRIAN HEZTEKO PROGRAMA

Jarduerak
Ezagutu Tix & Loy

2 Zure pertsonaiaren aurkezpena

3 Zer pertsonaiarekin identifikatzen zara gehien?

Jarduera egin ondoren, oso gomendagarria da pentsatzea sortutako zer pertsonaiarekin identifikatzen zaren gehien eta ea hobetzerik dagoen zuen bizi- eta elikadura-ohiturak, aisialdia, eta abar.

Ez ahaztu ikasitakoa gogoratu eta etxekoekin partekatu behar duzula!

- 9 -

Ikaslearen koaderno