

Graduado o Graduada en Maestro en Educación Infantil
Haur Hezkuntzako Irakaslean Graduatua

Trabajo Fin de Grado
Gradu Bukaerako Lana

**Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila
murrizteko proposamen didaktikoa**

**Propuesta didáctica para reducir el nivel de estrés y
ansiedad infantil a través de la naturaleza**

Ikaslea: Jon Garcés Huerta

Bideoaren esteka: <https://youtu.be/M7-dNlkTDPI>

Tutor/Tutorea: Mainer Pérez de Villarreal Zufiaurre

Departamento/Saila: Natur-zientziak

Campo/Arloa: Zientzia experimentalak

Ekaina, 2022

Ikaslea / Estudiante

Jon Garces Huerta

Izenburua / Título

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa /
Propuesta didáctica para reducir el nivel de estrés y ansiedad infantil a través de la naturaleza

Gradu / Grado

Haur Hezkuntzako Irakasleen Gradua / Grado en Maestro en Educación Infantil

Ikastegia / Centro

Giza eta Gizarte Zientzien Fakultatea / Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Nafarroako Unibertsitate Publikoa / Universidad Pública de Navarra

Zuzendaria / Director-a

Maidier Perez de Villarreal Zufiaurre

Saila / Departamento

Giza eta Hezkuntza Zientzien Saila / Departamento de Ciencias Humanas y de la Educación.

Ikasturte akademikoa / Curso académico

2021-2022

Seihilekoa / Semestre

Udaberria / Primavera

AURKIBIDEA

SARRERA	6
JUSTIFIKAZIOA	7
1. MARKO TEORIKOA	9
1.1. Osasun mentala eta fisikoa	9
1.1.1. Gaixotasun mentalak	9
1.1.1.1. Depresioa, estresa, antsietatea eta AGHA	9
1.1.1.2. Tratamendu naturalak	11
1.1.2. Osasun fisikoa	12
1.1.2.1. Obesitatea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak	13
1.1.2.2. Tratamendu naturalak	14
1.2. Emozioak	15
1.2.1. Emozio motak eta haien kudeaketa	15
1.2.2. Emozioak Haur Hezkuntzako curriculumean	16
1.2.3. Musikaren eragina emozioetan	17
1.3. Teoriak	19
1.3.1. Richard Louv: Naturan heztea	19
1.3.2. Pedagogia berdea: Heike Freire	21
1.3.3. Baso bainuak	22
1.3.4. Mindfulness	24
1.3.5. Agroekologia	25
1.3.6. Ikaskuntza jariakorra: Joseph Bharat Cornell	26
1.3.7. Ikaskuntza esanguratsua	28
1.3.7.1. David Ausubel	28
1.3.7.2. Joseph D. Novak	30
1.3.7.3. Bob Gowin	30
1.4. Lanaren helburuak	31
2. ZATI PRAKTIKOA	31
2.1. Sarrera eta testuingurua	31
2.2. Metodologia	32
2.3. Aniztasunarekiko arreta	33
2.4. Helburuak	34
2.4.1. Helburu orokorrak:	34
2.4.2. Helburu zehatzak:	35
2.5. Edukiak	36
2.5.1. Eduki orokorrak:	36
2.5.2. Eduki zehatzak:	38

2.6. Unitate didaktikoa	38
1. Saioa: Aurrezagutzak jakiteko sarrera	39
2. Saioa: Ikastolaren ingurua behatzea	41
3. Saioa: Gure inguruko soinuak identifikatzea	41
4. Saioa: Gure txokoa betetzea	42
5. Saioa: Sormena lantzea naturan	43
6. Saioa: Baratzaren prestakuntza	44
7. Saioa: Mindfulness saioa	45
8. Saioa: Txorimaloa egitea	46
9. Saioa: Haziak landatzea	47
10. Saioa: Gure inguruko zuhaitzak ezagutzeko txangoa	48
11. Saioa: Irteera Sielbara	50
2.7. Ebaluazioa	50
2.8. Emaitzak	51
ONDORIOAK ETA HAUSNARKETA	62
BIBLIOGRAFIA	66
ERANSKINAK	71

Laburpena: Gaur egungo gizarteko haurrak ingurune naturaletatik urruntzen ari dira eta naturarekin kontaktuan egotea behar dutenez, hurrek estresa edo antsietatea bezalako sintomak sufritu ditzazkete. Lan honetan naturan aurrera eramaten diren jarduerak 3-6 urte bitarteko haurren osasun mental nahiz fisikorako onuragarriak direla demostratu nahi da. Horretarako, Arangoiti Ikastola herri batean dagoenez, herrian eta batez ere ikastola ondoan dauden espazio naturalak erabiliko ditugu: Ibaiak, belardiak, mendixkak eta abar. Lan honetan, haurren emozioetan arreta jarriko dugu eta musika izango da elementu garrantzitsua. Gradu Bukaerako Lan honen helburu nagusia Haur Hezkuntzako bigarren zikloko umeen estres eta antsietate maila murriztea da, natura eta musika erabiliz eta haien emozioak kontuan hartuz.

Hitz gakoak: Haur Hezkuntza, natura, osasuna, emozioak, musika

Resumen: Los niños y niñas de la sociedad actual se alejan de los entornos naturales y necesitan estar en contacto con la naturaleza, porque de lo contrario, pueden sufrir síntomas como estrés o ansiedad. En este trabajo se pretende demostrar que las actividades que se llevan a cabo en la naturaleza son beneficiosas para la salud mental y física de los alumnos de 3 a 6 años. Para ello, dado que la Ikastola Arangoiti se encuentra ubicada en un pueblo utilizaremos los espacios naturales ubicados en la localidad y sobre todo los que están junto a la ikastola: ríos, prados, colinas, etc. En este trabajo se dará importancia en cada momento a las emociones de los niños y se utilizará la música como medio de trabajo. El objetivo principal de este Trabajo Fin de Grado es reducir el nivel de estrés y ansiedad de los niños y niñas del segundo ciclo de Educación Infantil, utilizando la naturaleza, la música y teniendo en cuenta sus emociones.

Palabras clave: Educación infantil, naturaleza, salud, emociones, música

Abstract: Children in today's society move away from natural environments and need to be in contact with nature, otherwise they may suffer symptoms such as stress or anxiety. The aim of this work is to demonstrate that the activities carried out in nature are beneficial for the mental and physical health of children from 3 to 6 years old. For this purpose, since the ikastola Arangoiti is located in a town, we will use the natural spaces located there and especially next to the ikastola: rivers, meadows, hills, etc. In this work we will focus on children's emotions and we will use music as a means of work. The main objective of this Final Degree Project is to reduce the level of stress and anxiety of children in the second cycle of early childhood education using nature and music and taking into account their emotions.

Key words: early childhood education, nature, health, emotions, music.

SARRERA

Alde teorikoarekin hasi baino lehen, sarrera bat egingo dut lanan zehar ikusiko duguna eta bere egituraketa eta ideei orokorrak azalduz. Hasteko lanaren marko teorikoa ikusiko dugu, eta jarraian, marko praktikoa.

Gratu Bukaerako lan hau egin dut haurrak naturarekin harremanetan egotea oso garrantzitsua iruditzen zaidalako, Haur Hezkuntzatik hasita. Haurrak ordu gehiegi egoten dira pantailen aurrean eta ez dituzte naturaguneak erabiltzen. Horregatik, GBL hau naturaren garrantziari eta osasunerako dituen onura guztiei buruzkoa da.

Marko teorikoarekin hasteko, osasun mentala eta fisikoaren garrantzia eta natura dituen botere sendagarriak azalduko dira. Ondoren, emozioei buruzko teoria batzuk eta hauen lotura musikarekin aurkituko ditugu. Honen arira, lan hau Richard Louven Naturan heztea eta Heike Freireren Pedagogia berdea liburuetan agertzen diren ideietan oinarritzen da.

Bestalde nire lanaren jarduerak burutzeko mindfulness, basoko bainuak, agroekologia eta pedagogia berdeko teorietan oinarrituko gara, eta haurren emozioei emango zaie garrantzia. Gainera, musikak emozioetan duen eragina kontuan hartuta, asko erabiliko dugu proposamenean. Haurren sormena eta irudimenari emango diogu garrantzia ere bai. Azkenik, filosofia konstruktibista eta holistikoa erabiliko da, ikaskuntza jariakorra eta esanguratsua erdigune duena.

Marko praktikoari buruz hitz egiten, 11 saioko unitate didaktiko bat prestatu dut hilabete bat eta erdi iraungo duena, gutxi gora-behera. Saio hauek zehaztasun handiarekin azaltzen dira eta 3 taldetan banatzen dira: Hasierakoak, garapenezkoak eta amaierakoak. Unitate didaktikoan haur guztien erritmoak errespetatuko dira eta talde lana eta naturarekiko errespetua bezalako baloreak landuko ditugu.

Unitate didaktikoa ebaluatzeko, hurrekin saio guztietan hitz egingo dugu eta hainbat errubrika izango ditugu. Gainera, proposamena hasi baino lehen gurasoei galdetegi bat pasako zaie, haurren aurrezagutzak jakiteko. Saiotan zehar, behaketa zuzena eta sistematikoa egingo da. Ondoren, lanaren emaitzak ikusi ahal ditugu, grafiko eta datu askorekin. Lanarekin bukatzeko, emaitzak ikusita eta gero ateratako ondorioak eta hausnarketa bat agertzen da.

JUSTIFIKAZIOA

Elegí que el tema general de mi Trabajo Fin de Grado fuera la naturaleza porque desde pequeño he tenido una estrecha relación con ella y me encanta. Todas las personas tenemos muchos recuerdos de nuestra infancia y adolescencia y en mi caso, los mejores recuerdos que tengo de la ikastola son las actividades realizadas en la calle y en especial las salidas al monte.

Por otro lado, siempre me ha gustado enseñar cosas a los niños y jugar con ellos. Este amor a los más pequeños y a la naturaleza ha influido mucho en el hecho de estudiar educación infantil. Hablando de mi experiencia profesional, soy monitor y he tenido la oportunidad de trabajar en entornos naturales. He disfrutado mucho de estas actividades y de cara al futuro me gustaría que los niños disfrutaran de la naturaleza y aprendieran cosas utilizandola.

Los niños de hoy en día están demasiado tiempo a lo largo del día con las nuevas tecnologías. Pasan demasiado tiempo dentro de casa viendo la televisión o con el móvil y por consiguiente, no salen a relacionarse con la naturaleza. Más allá de los profesores, creo que eso es responsabilidad de los padres. La permanencia prolongada en el hogar puede provocar ansiedad, depresión y obesidad (Freire, 2015).

El consumismo infantil se agrava cada vez más y tenemos que ocuparnos de este problema. Vivimos en una sociedad que nos invita a consumir desde los medios de comunicación, las redes sociales, la publicidad en la calle o los escaparates de las tiendas. Los niños también son parte activa de este consumismo aunque no se den cuenta. Para aclarar esto, no me refiero a los juguetes que piden para su cumpleaños, sino a la necesidad que sienten para pedir cosas en cualquier situación.

Como consecuencia de lo dicho anteriormente, veo que en muchas ocasiones los niños están muy movidos o no prestan atención cuando tienen que realizar una actividad. Este puede ser el efecto del estrés que sufren por tener tantos estímulos. La salud mental es muy importante y hoy en día lo estamos viendo claro. Muchos niños de la sociedad están sufriendo enfermedades mentales como la ansiedad, el estrés o la depresión; por no mencionar enfermedades físicas como la obesidad.

Esto está pasando, entre otras cosas, por la escasez de la naturaleza. El término escasez de naturaleza fue acuñado por Richard Louv (2008) en su libro "Last Child in the Woods". El autor cree que en el siglo XXI los niños están creciendo al margen del mundo natural. Según Lahoz (2010), con el desarrollo urbanístico actual se han reducido o desaparecido las zonas verdes y se han convertido en zonas urbanas.

También decidí hacer un TFG acerca de la naturaleza porque la Ikastola Arangoiti está en un pueblo y nos permite utilizar muchos espacios naturales. A 5 minutos de nuestra ikastola está el río Salazar y aquí podemos encontrar un entorno natural muy bonito. En el exterior de la ikastola hay unas colinas de piedra caliza y en el interior de la ikastola hay dos hierbines y una huerta. Por último debo señalar que en Lumbier existe una foz que constituye una reserva natural.

Como he dicho anteriormente, la realización de actividades en la naturaleza tiene efectos positivos sobre nuestra salud mental y física. Pero además nos permite realizar múltiples actividades. Sabemos que la música influye mucho en las emociones y genera dopamina en las personas. Así que cuando escuchamos diferentes tipos de música nos relajamos o nos inquietamos.

Además, como me he especializado en educación musical, me gustaría que en mi unidad didáctica se trabajaran de forma transversal algunos conceptos musicales que aparecen en el currículo de Educación Infantil. Por ejemplo: conocer nuestro cuerpo, respirar de forma adecuada o usar activamente el oído.

En resumen, me gustaría reivindicar una educación en la que los niños tengan contacto con la naturaleza, tanto en los pueblos como en las ciudades. Por eso pienso que una unidad didáctica llevada a cabo en un entorno natural vendrá bien para bajar el nivel de estrés o ansiedad de los niños. Además, en todas las actividades daré mucha importancia a sus emociones utilizaré algo de música. Esta unidad la llevaré adelante con niños y niñas de Educación Infantil de 4 a 6 años.

1. MARKO TEORIKOA

1.1. Osasun mentala eta fisikoa

1.1.1. Gaixotasun mentalak.

Richard Louv autoreak "Last Child in the Woods" liburuan esaten digu natura oso garrantzitsua dela osasun mentalerako. Gizakiak bere ingurune naturalarekin duen harreman eskasa edo txarra osasun mentaleko arazoetan agertzen da, hala nola antsietatean, depresioan, estresean eta beste hainbat nahasmendu mentaletan (Louv, 2005, 36or.).

Honekin batera, Freirek natura-ingurunearekin kontakturik ez izatearen ondorioz haurrek depresioa, estresa, arreta eskasia, hiperaktibitatea eta antsietatea izateko aukera handiagoak dituztela azaldu zuen (Freire, 2011, 20or.).

1.1.1.1. Depresioa, estresa, antsietatea eta AGHA

Gaur egungo gizartean, osasun mentala arazo larrienetarikoak da eta depresioa, estresa, antsietatea eta AGHA (arreta galeragatiko eta hiperaktibitateagatiko asaldura) dira nahasmendu ohikoak. Depresioa ohiko tristura-sentimenduen gehiegikeria iraunkorra da. Gaixotasun oso larria da, zenbait aste edo hilabete irauten ditu eta gorputzari zein buruari eragiten die (San Molina, 2010, 9or.).

Depresioa kemenaren alterazio bat izan daiteke, hau da, gure indarra gutxitu egiten da, interesa galtzen dugu, ohiko jardueretan plazerra izateko zailtasunak egoten dira eta sintoma psikiko desberdin izaten ditugu (Retamal, 1998, 9 or.).

Retamalek honela ordenatzen ditu depresioaren sintomak: alterazio emozionalak, pentsamenduaren alterazioak, alterazio somatikoak, portaeraren alterazioak eta bizi-erritmoen alterazioak (Retamal, 1998, 10 or.). San Molinak (2010, 10 or.), aldiz, adierazten du ez dagoela depresioa eta gogo-aldarte baxuak bereizten dituen sintomarik, sintomak antzekoak baitira. Depresioak, oro har, intentsitate handiagoko eta iraunkorragoko sintomak izaten ditu.

Richard Louv-ek dio depresioa munduan 350 milioi pertsona baino gehiago duten buruko nahastea dela. Horietatik, milioi batek bere buruaz beste egiten du urtero (Louv, 2005). Gainera, San Molinak uste du depresioa Espainian dagoen nahasmendu psikologikorik ohikoena dela eta datuetan oinarrituz, Espainiako biztanleriaren % 15ek depresioren bat izango du bizitzan zehar. (San Molina, 2010, 13or.).

Oro har, San Molinak azaltzen du zenbait faktorek depresioa izateko aukera handiagoa ematen digutela eta beste batzuek, aldiz, areagotu egiten dutela gaixotasun horrekiko dugun aurretiko jarrera. Geneak, nortasuna, familia, generoa, pentsamoldea, gaixotasun kronikoak eta arazo ekonomikoak dira faktore ohikoenak.

2022. urtean, Covid-aren pandemia izan daiteke depresioa sortzeko faktore garrantzitsua. Pandemia honen ondorioz etxean geratu behar izan gara, krisi ekonomikoa eta soziala eman da eta milaka pertsona hil dira. Hori guztia estres handia sor ditzake eta estresa depresioa sor dezakeen faktore garrantzitsu bat da, baita gaixotasun fisiko bat izatea edota botika batzuk hartzea (San Molina, 2010, 15-16 or.).

Orduan, estresa izatea presio handiaren mende egotea da eta hainbat arrazoiengatik gerta daiteke, adibidez: frustratuta edo aspertuta sentitzea, kontrolatzekoa erraza ez diren egoeretan egotea, ezkontza-arazoak izatea, etab. Egokitzapen- eta larrialdi-prozesu bat da eta ezinbestekoa da pertsonaren biziraupenerako; ez da emoziotzat hartzen, emozioak sortzen dituen eragiletzat baizik (Sierra, Ortega eta Zubeidat, 2003, 37or.).

Beste alde batetik, Ayusok (1988) eta Bulbenak (1986) diote antsietatea gizakiaren sentsazio ohikoenetakoa dela eta aztoramena, ezinegona edo urduritasuna sentitzen dela. Emozio korapilatsu eta displazenteroa da, tentsio emozional baten bidez eta korrelatu somatiko batekin agertzen dena (Sierra, Ortega eta Zubeidat, 2003, 14-15or.)

Oro har, antsietate terminoak krisi moduan agertzen diren adierazpen fisiko eta mentalen konbinazioari egiten dio erreferentzia, izua ere eragin dezakeena. Hala ere, beste ezaugarri neurotikoen batzuk egon daitezke, hala nola, koadro klinikoa menderatzen ez dituzten sintoma obsesiboak edo histerikoak.

Sierra, Ortega eta Zubeidat bi antsietate mota desberdintzen dituzte: normala eta patologikoa. Antsietate patologikoa antsietate normala baino gehiago agertzen da, intentsitate eta iraunkortasun handiagorekin (Sierra, Ortega eta Zubeidat, 2003, 15-16or.).

Laburbilduz, antsietatea sintoma kognitiboen eta fisiologikoen arteko konbinazioa da, honako ezaugarri hauek dituena: arriskua aurreikustea, sintoma psikikoak nagusitzea eta hondamendia edo berehalako arriskua sentitzea. Gizabanakoa arriskuari irtenbidea bilatzen saiatzen da; beraz, fenomeno argi eta garbi hautematen da (Sierra, Ortega eta Zubeidat, 2003, 17or.).

Haurren artean ohikoenetako den buruko beste nahasmendu bat AGHA edo arreata-defizitaren

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

eta hiperaktibitatearen nahasmendua da. Barkley-ren arabera (1995), TDAH jatorri genetikoko autorregulazioaren eboluzio-desordenatzat hartzen da, eta horrek arazoak sortzen ditu arreta iraunkorarekin, bulkaden kontrolarekin eta jarduera-mailarekin (Korzeniowsk eta Ison, 2008, 65.or).

Eskola-adinean dauden biztanleen %3 eta %5 artean TDAH dutela kalkulatzen da. Nahastearen lehen sintomak hiru dira: arreta eza, hiperaktibitatea eta oldarkortasuna. Hauek arazo emozionalen, kognitiboen eta zailtasun akademikoen eta interperitonealekin batera joaten ohi dira. Baina nahaste hau laister diagnostikatzen eta ongi tratatzen bada, desoreka psikiatriko eta psikologikoak izateko arriskua murrizten da. (Korzeniowsk eta Ison, 2008, 66.or).

1.1.1.2. *Tratamendu naturalak:*

Guztiok ezagutzen ditugu buru nahasteetarako tratamendu klasikoak, hala nola botikak edo psikologia-saioak. Osasunerako Irtenbideen datu-analistaren arabera, azken urteetan izugarri ugartu egin da haurrengan droga psikotropikoen erabilera. Beste ebidentzia batzuen arabera, sendagai horien beharra areagotu egin da haurra naturarekin deskonektatuta dagoelako.

Louvek (2005) dioenez, Eskandinaviako hainbat ikerkeek frogatzen dute naturak eragin positiboa duela depresioaren eta antsietatearen aurrean. Naturarekiko harremanak traumak gainditzen, haserre edo estres emozionalaren ondoren lasaitzen, burua argitzen, perspektiba irabazten, erlaxatzen eta eraikuntza-bakardadeaz gozatzen laguntzen digu (Sánchez, 2014, 25 or.).

Gainera, naturak haurra mundu honetan bakarrik ez dagoela eta bere ondoan errealitateak eta dimentsioak badirela jakiteko lagungarria da (Louv, 2005, 296or.). Horrek antsietateak ezabatzen eta erlatibizatzen irakatsi diezaioke, ahalik eta bizi-mota desberdinak maitatzen eta errespetatzen.

Bestalde, Louvek dio hamar bat azterketek baino gehiagok baieztatzen dutela naturan denbora pasatzeak estresa murrizten duela (Louv, 2005, 50 or.). Baron-ek eta Kenny-k (1986) bere lanean esaten dute elementu naturalekiko harreman zuzenak haurrek egoera kaltegarri eta estresagarrietan pairatzen dituzten ondorio negatiboak murrizten dituztela (Corraliza eta Collado, 2011, 221or.)

Li Qing-ek "El poder del Bosque" liburuan azaltzen du zuhaitzen artean paseatzeak eragina duela inmune sisteman. Esaterako, NK (Natural Killer) zelulen kontzentrazioa handitzen ditu (Fitonziden eraginez), presio arteriala gutxitzen du, oxigenoaren kontzentrazioa handitzen du eta miopiatik babestu egiten gaituelako (Salgado, 2022).

Wells-en eta Evans-en (2003) azterketa, naturaren indargetzaile-efektuan egindako lanik

garrantzitsuena da. Autore horiek New York estatuko landa-eremuetako haurrekin ikerketa bat egin zuten eta iradokitzen dute umeengandik natura hurbil egoteak lagungarria izango dela estres egoerei aurre egiteko. Ondorioztatu zuten ingurune naturalekin harreman handiagoa duten haurrek jasaten duten estres maila ingurune naturalarekin harreman gutxi dutenek baino txikiagoa zela (Corraliza eta Collado, 2011, 221or.).

Haurrek natura hurbil izateak estres-egoera batzuen ondorio negatiboak murriztu egiten ditu. Haurrak erresilienteagoak izaten dira eta haien frustrazioa gainditzen laguntzen du. Horrela, ingurune naturalarekin kontaktu handiagoa duten haurrak batzuetan agertzen diren kontrako egoerei hobeto aurre egiteko gai dira eta natura urruti izanda baino estres gutxiago izaten dute. (Corraliza eta Collado, 2011, 225or.).

Beste alde batetik, Richard Louvek datu-bilketa eta AGHA-ri buruzko hausnarketa bikaina egin ditu. Haurrak naturarekiko harremanaren bidez erlaxatzen direla eta eta baliabide horren erabilera gutxietsi egin dela defendatzen du. Hala ere, gehien erabiltzen diren tratamenduak terapia eta psikofarmakoen kontsumoa dira.

“Los críticos dicen que a menudo la prescripción de medicamentos estimulantes como el metilfenidato (Ritalin) y la anfetamina (Dexedrine), aunque necesaria en muchos de los casos, se recetan en exceso, quizás del 10 al 40 por ciento de las veces.” (Louv, 2005, 101or.)

Louv-en (2005, 109or.) azken hitzordu hori AGHAren eta gaur egungo gizartean naturaz dugun ikuskeraren arteko harremanak laburtzen ditu: “Egia bada naturak terapia gisa AGHAren sintomak murrizten dituela, orduan ere AGHAren sintoma batzuk larriagotu egiten dira naturarekiko esposiziorik ez dagoelako”.

Azken finean, aire zabalean jolasteak lagunarteko garapena bultzatzen du, isolamendu soziala murrizten du eta autonomia eta kontrol sententzia ematen die haurrei; osasun mental eta fisikorako garrantzitsua dena (Tovey, 2007, pág. 7)

1.1.2. Osasun fisikoa:

Osasun mentaleko gaixotasunak edo nahasmenduak ez da natura eskasia eragiten duen ondorio bakarra. Munduko Osasun Erakundearen (OME, 2004) arabera, gehiegizko pisua duten haurrek lodiak izaten jarraitzen dute helduaroan eta aukera gehiago dituzte gaixotasun ez-kutsakorrek, hala nola diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak gazteagoak izateko.

1.1.2.1. *Obesitatea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak:*

Haurrak naturarekin harremana ez izatearen arrazoi nagusia etxean teknologia berriekin geratzen direla da. Louv-en (2005) ustez ingurune natural gero eta gutxiago daudenez, gaur egungo haurrak natura-eskasia duen mundu batean hazten ari dira. Gerta liteke hurrek kalera joan beharrean telebista ikustea nahiago izatea. Hau osasun fisikorako oso kaltegarria da; esaterako, mugimendu ezak gaixotasun fisiko ugari sor ditzake. Haien artean obesitatea, diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak daude.

Obesitatea gaixotasun konplexua da, eta horregatik, definitzea prozesu zaila izan da. Baina ni World Health Deport-en (1977) definizioarekin geratu naiz: "Obesitatea bizimodu ez osasuntsu baten faktore arriskutsu bat da, gaixotasun kroniko batzuen ondorioz erikortasun eta heriotza-tasa handitzearekin lotzen dena; hala nola gaixotasun kardiobaskularrak, minbizia, diabetesa, muskulu-hezurretako gaixotasunak eta arnas aparatuko arazoak" (García, 2004, 588or.).

Garciaren (2004, 589or.) ustez, obesitateak honako ezaugarri nagusi eta komunak ditu:

- Gaixotasun kronikoa da.
- Obesitatea gaixotasun konplexua da, faktore genetikoek eta ingurumen-faktoreek eragiten dutena.
- Obesitatearen diagnostiko-kategoriek hainbat modutan eragiten diote gizabanakoaren osasunari.
- Morbilitate ugari garatzeko arrisku-faktorea da.
- Mundu osoan zabaltzen ari den osasun publikoko arazoa da.
- Faktore biologiko soziokultural eta psikologikoetan eragina duen tratamendua behar du.

Munduko Osasun Erakundearen (OME) datuen arabera, obesitatea duten 1100 milioi pertsona daude munduan eta horietatik 155 milioi (%15) haurrak dira. Haur obeso edo gizenetan gaixotasun kardiobaskularrak eta diabetesa izatearen arriskua asko igotzen da.

Marcano, Solano eta Pontiles diotenez, obesitatea haurrengan eta nerabeengan askotan ematen den arazo nutrizional garrantzitsua da eta beste gaixotasun batzuekin elkar-lotuta dago: hipertentsioa, 2. motako mellitus diabetesa eta ezker-bentrikuluaren hipertrofiarekin, besteak beste (Marcano, Solano eta Pontiles, 2006, 474or.).

Obesitatearen ondorioz beste gaixotasun batzuk sortzen dira. Ez da derrigorrezkoa obesitatea izatea beste gaixotasun fisikoak izateko, baina hauek pairatzeko aukerak handitzen dira. Haien artean

haur gehien izaten dituztenak diabetesa eta gaixotasun kardiobaskularrak dira.

Mundu modernoan, diabetesa gaixotasun nagusienetariko bat da eta hau, halaber, obesitatea, elikadura desegokia eta sedentarismoaren ondorioa da. Azken hori, hein batean, teknologiaren abusuak eta modernitatearen erraztasunarengatik gertatzen da.

Vigil eta Olmedoren (2017) arabera, diabetesa asaldura metaboliko ohikoenetako bat da, azken hamarkadetan mundu osoko populazio helduaren areagotu egin dena eta ondorio larriak eta giza, gizarte- eta aisia-kostu handiak ekar dituena.

2013. urtean, diabetesa 382 milioi pertsonak pairatu zuten gutxi gora behera 130 herrialdetan. Zoritxarrez, espero da 2035. urterako kopuru hori 592 milioi pertsona ingurura haztea, obesitatearen eta sedentarismoaren arrisku-faktoreak aldatzen ez badira.

Gaixotasun kardiobaskularrak mundu mailako erikortasun- eta heriotza-eragile nagusietariko bat da, lanerako adinean dauden populazioari gero eta gehiago eragiten diona. hauek bizitza osasungarriko eta produktibitate ekonomikoko urte potentzialak galtzen laguntzen dute eta egoera hori osasun publikoko arazo larria bezala hartzen da.

Gaixotasun kardiobaskularrek jatorri multifaktoriala dute. Honen arira, arrisku kardiobaskularreko faktore klasiko edo tradizionalak bi talde handitan banatzen dira: aldaezinak (adina, sexua eta familia-aurrekariak) eta aldagarriak (dislipidemia, tabakismoa, diabetesa, hipertentsio arteriala, obesitatea eta sedentarismoa).

Laburbilduz, gaixotasun fisiko edo mental horiek guztiak ezin dira %100 saihestu, baina bizimodu osasungarria izanez gero, asko murriztu daitezke gaixotasun horiek izateko aukerak.

1.1.2.2. Tratamendu naturalak

Ikusi dugunez, oso arriskutsua da haurrak obesitatea izatea eta naturan gehiago egotea konponbide egoki bat izan daiteke. Nahiz eta faktore genetikoak egon, kalean egotean gure mugimendua areagotzen da eta horrela obesitatea duten haur kopurua txikituko da. Hau lortzen badugu, haurrek gaixotasun kardiobaskularrak eta diabetesa izateko arriskua murriztuko da eta osasun mentalean eragin positiboa izango du ere bai.

Ariketa fisikoak gure errendimendu fisikoa hobetzen du eta arazo kardiobaskularrak izateko arriskua gutxitzen du eta muturreko kasuetan bakarrik konplikazio edo arazoren bat eragin dezake. Rivasek dio osasun kardiobaskularra mantendu eta sustatzeko intentsitate ertaineko ariketa

aerobikoak egin behar direla, gutxienez 30 minutukoak astean bost egunetan, edo 20 minutukoak astean hiru egunetan (Rivas, 2011, 18or.).

Ariketa fisikoa gaixotasun fisikoak prebenitzeko sendabide egokiena denez, natura probestu dezakegu. Baratzean, mendian edo ibai batean egindako ariketak, adibidez, oso onak dira osasun fisikorako. Gurasoek euren seme-alabekin edozein ingurune naturaletara joan dezakete eta haurrak hemen ariketa fisikoa egingo dute inolako obligaziorik izanda. Hurrei gustatzen zaie kanpoaldean jolastea edo korrika egitea eta hau osasun fisiko nahiz mentalerako egokia dela badakigu.

1.2. Emozioak

1.2.1. Emozio motak eta haien kudeaketa.

Osasun mentala, fisikoa eta emozioak oso lotuta daude eta eragin handia dute haurraren portaeran. Emozioak, bere definizio oso eta teorikoaren arabera, erantzun jakin bat ematen duen estimulu baten ondorioz gertatzen den aldaketa fisiologiko, kognitibo eta portaerazkoa da (García, 2013, 7or.).

Guztiok dakigunez, emozioak garrantzi handia dute gure bizitzan, baina, 2020ko pandemia izan dela eta, haurrak etxean geratu behar izan ziren kalera atera gabe eta horrela haurren osasun mentalaren garrantzia ikusi genuen. Une honetan gaixotasun eta nahasmendu mentalen igoera eman zen haurrengan eta etxean giltzaperatuta egon behar izateak ez du lagundu. Haurrek ikasi behar izan zuten haien emozioak kudeatzen naturan haien bakarrik edo kalean egon gabe.

Kalat eta Shiotaren (2006) esanetan, emozio bat oinarrizko emozio gisa sailkatzeko haren izaera unibertuala kontuan hartu behar dugu. Psikologia eboluzionarioaren arabera, izaera unibertsalekotzat jotzen diren oinarrizko 6 emozio daude: harridura, tristura, beldurra, nazka, zoriona eta haserrea (Zerpa, 2009, 114-115or.).

Helduek nahiz haurrak emozioak izaten ditugu, baina gure txikien muga haien egoera emozionalak identifikatzea da, hau da, ez dakite nola deitzen diren beren gorputzean sentitzen dituzten sententzio horiek (García, 2013, 9or.). Emozioek gidatzen dituzte haurren portaera gehienak, horregatik da hain garrantzitsua hurrei beren emozioak kudeatzen laguntzea.

Beraz, adimen emozionala norberaren emozioak ezagutu, adierazi eta kudeatzeko gaitasuna eta besteekiko harremanean enpatizatze eta gizarte-trebetasunak adierazteko gaitasuna bada; hezikuntza emozionala gure adimen emozionala garatzeko prozesua da (García, 2013, 30or.). Heziketa emozionala oso garrantzitsua da txikitatik. Orduan, nola landu ditzazkegu emozio hauek haur

hezkuntzan? Curriculumean garrantzia ematen zaio emozioei eta haien kudeaketari?

1.2.2. Emozioak Haur Hezkuntzako curriculumean:

Hezkuntzaren helburu nagusia haurraren garapen integrala da. Hezkuntza emozionala, zehatzagoak izateko, irakasgai akademiko arruntetan arreta ematen ez zaien gizarte beharrei erantzuten dien hezkuntza erantzuna da. Giza behar hauen artean antsietatea, estresa, depresioa, indarkeria, drogen kontsumoa, arrisku-portaerak eta abar daude. Hau edozein pertsonaren hezkuntzaren funtsezko zatia da, batez ere haurrena (Bisquerra, 2003, p.8).

Emozioen kudeaketa eta osasun mentalaren nahasmenduak harreman estua dute. Zoritxarrez, emozioak ez dira lantzen behar den bezala Haur Hezkuntzan eta horren arrazoi nagusienetariko bat curriculumean dago. Curriculumean emozioak lantzeko helburu eta eduki pila bat agertzen dira baina, egia esanda, ez dira praktikan jartzen behar diren bezala. Ortiz-ek dio haur bat maila emozionalean ondo ez badago, eduki akademikoak ez dituztela ez gozatuko, ez ikasiko (Ortiz, 2016, 6or.).

Ikastola bakoitzak askatasuna dauka adimen emozionala lantzeko modua aukeratzeko eta ikastola bakoitzan hau modu bat edo bestez lantzen duten irakasleak daude. Garrantzi handia eman behar zaie haurren emozioei eta hori argi ikusiko da ondoren agertuko den unitate didaktikoan. Golemanen (2010) esanetan, kudeaketa emozionala ezinbestekoa zen bizitza bai pertsonalean bai profesionalean arrakastatzua izateko.

Gaur egungo hezkuntako legedia Haur Hezkuntzatik emozioak lantzeko beharra biltzen du curriculumean. Baina, egia esanda, hezkuntza emozionala ez dago ohiko curriculumearen barne, curriculum ezkutuan baizik. Horregatik ez da derrigorrezkoa irakasleen formakuntzarako, nahiz eta arlo honetako arazoak haurren jokabidean eta errendimenduan arazoak dakartela dakigun

Kezkagarria da erregulazio emozionala hezkuntza-curriculumean zehaztutako tokirik ez izatea. Ez da nahikoa, astean behin adimen emozionalako saio bakarra egitea, emozioei buruz eztabaidatzeko. Irakasleek adimen emozionala landu beharko lukete, zeharka naiz zuzenean, gelan egindako saio eta irakasgai guztietan Baina, hori bai, curriculum ez du irakasleak laguntzen. (Ortiz, 2016, 5or.).

Baina eskola, curriculum ofizialari jarraituz, orain arte ikaslearen alderdi kognitiboan zentratu da alderdi afektibo emozionala alde batera utzita. Ortizen ustez, alderdi emozionala kognitiboa bezain garrantzitsua edo garrantzitsuagoa da, bereziki haur eta lehen hezkuntzako ikasleengan, horiek baitira urterik erabakigarrienak (Ortiz, 2016, 6or.).

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

Ikusi dudanez, hurrei kosta egiten zaie emozioak adieraztea eta hau aldatzea beharrezkoa da. Baina, nola landu nahi dugu adimen emozionala? Hasteko, jakin behar dugu ezin dugula landu 30 minutuko saio bat eginez astero. Emozioak egunero aldatzen eta kudeatzen ari ditugu eta, horregatik, jarduera guztietan landu behar ditugu modu bat edo bestean.

Beste edozein eduki bezala, adimen emozionala beste garapen-arlo batzuekin batera landu behar da: arlo kognitiboarekin, arlo psikomotorearekin, hizkuntza arloarekin... Arlo hauek gelan edo kalean llandu behar ditugu joko eta jarduera desberdinen bidez. Kasu honetan, jolas sinbolikoa edo dramatikoa funtsezko joko-eredua da hezkuntza-etapa honetan (Guil, Mestre, González eta Foncubierto, 2011, 138or.)

Oso beharrezkoa da adimen emozionala eskolatik kanpo lantzea ere. Gurasoek bere seme-alabekin heziketa emozionala eginez, haurtzaroko ohiko egoerak konpontzen, ohitura onuragarriak bereganatzen eta emozioen garapen egokia bultzatzen ikasten dute. Ikusi dugu familia haur bakoitzaren emozioetan eragin handia duela, eskolaz aparte. Gainera, naturan hezteko haurraren osasun mentalerako eta emozioak hobeto kudeatzeko positiboa da.

Berdean hezteko (2011) liburuan, Heike Freire autoreak naturarekiko harremana berreskuratzeko beharraz eta haurren garapen kognitibo, emozional eta fisikoan dakarren onuraz sakondu egiten du, helduek prozesu horretan duten funtsezko eginkizuna ahaztu gabe, eredu eta gidari gisa. Azterketa horren ondoren, Freirek naturarekiko harremanaren onura emozional eta fisikoak azpimarratzen ditu. Bestalde, Harting-en arabera (2001), naturarekin kontaktuan egindako terapiak haurrak emozio positiboak izatea areagotzen du (Sánchez, 2014, 63or.).

Azkenik, aipatu behar da musikako saioak adimen emozionala lantzeko une ezinhobea dela. Emozioak musikaren bitartez lantzeko Jarduera asko existitzen dira eta hauek probestu behar ditugu.

1.2.3. Musikaren eragina emozioetan:

Naturaz gain, musikak eragin zuzena du gure emozio eta sentimenduetan. Brennanek (1988) musika ikusten du nota harmonikoen koordinaziopean denboraren neurria egokitutako soinuak konbinatzeko artea bezala. Musika bere konposizioaren arabera (melodia, harmonia eta erritmoa) entzuten duenaren belarriari atsegin ematea helburua du, entzulearen sentimenduetan eragiteko duen ezaugarria galdu gabe (Mosquera, 2013, 34.or.).

Mosquerak (2013) dioenez, musika ez da soilik musika-tresnekin sortzen, ahots-sokekin sor dezakegu ere. Bestalde, abesteko asmoaren arabera bake, lasaitasun, poztasun eta zoriontasun

sentsazioak eta egoerak senti ditzakegu, baita amorrua eta gorrotoa ere, besteak beste (Mosquera, 2013, 34.or).

Schweppek eta Schweppek (2010) diote musikak sortzen duen soinuaren energiak erlaxazio inkontzientea sortzeko gaitasuna duela eta horrela, musika pertsona baten sendatze prozesuan lagungarria izan dezake. Jauseten (2008) arabera, musikak arnasketa normalizatzen du, odoleko oxigeno kopurua handitzen du, zauriak azkarrago sendatzen ditu, immunitate-sistemaren funtzionamendua hobetzen du, mina eta arazo psikikoak arintzen ditu eta estresa gutxitzen du. (Mosquera, 2013, 35.or).

Ikusi dugunez, musikak eraginak sor ditzake gorputzean, buruan eta emozioetan. Burmuinean gizakiaren musikarekiko lehenengo hurbiltzea ikusi zen lehen aldiz. Juslinek (2009) esan zuen pertsona baten portaerak, musikaren ondorioz, iraganeko pasarteren baten eraginez aldatu daitekeela, musikak eragindako emozioak bere bizitzako gertaera zehatzen baten lotura emozional handiko oroitzapen pertsonalak gogora ekartzen baldin badizkio (Mosquera, 2013, 35.or).

Hala ere, sistema entzefalogikoaren papera musikaren ulermenean ez dago batere argi. Musikaren hautemate edo interpretazio emozionalak ez du berezko garun-zirkuiturik, baina entzuten denean garuneko eremu guztiak inpliketzen eta estimulaten ditu. Horrela, pertsonak musikaren estimulua jasotzen dutenean gorputzean sentsazio desberdinak izaten dituzte, musikak aldaketa fisiologikoak zein psikologikoak eragiten dituztelako. Erreakzio hau Loroñok (2011) biomusika bezala izendatu zuen (Mosquera, 2013, 35.or).

Orduan, musikak zenbait garun-zentro espezifiko estimulatzeko emozioak pizten ditu, sentsazioak adieraztera bultzatzen duen barneratze bideari jarraituz. Diazek eta Giráldezek (2007) prozesu hori gorputza, adimena, espiritua eta emozioak erabiltzen dituen prozesu holistikotzat hartzen dute.

Aurretik azaldutako ekarpen eta ikerketak kontuan hartuta, Mosquerak ondorioztatzen du musikak gaitasun handia duela pertsona baten bizitzan eragiteko, bere emozioetan modu atseginean edo desatseginean eraginez eta buruan, gorputzean eta espirituan esku hartuz. Gainera, musikak emozioak eta sentimenduak adieraztea errazten duela dio (Mosquera, 2013, 37.or) .

Musika esku-hartzearen objektu gisa erabiltzea onuragarria izan daiteke prozesu kognitiboak estimulatzeko, egoera emozionalak hobetzeko, arazo psikikoak tratatzeko eta autoestimuan esku hartzeko.

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

Gainera, Navarroren arabera (1999), musikak erraztu egin dezake pertsonen irudimena askatzea, bizitzaren eta maitatzearen alaitasun inpulsiboa bezalako emozioak esperimentatuz. Baina, aurreko ikuspegiak haratago, Johannesek (2010) esaten digu musika egoera emozionalak eragiteko ekintza gisa ulertu behar dela (Mosquera, 2013, 37.or).

1.3. Teoriak

1.3.1. *Richard Louv: Naturan hezte*

Richard Louv Ezaguna da "Last Child in the Woods" (2005) liburuagatik, haurrek eta mundu naturalak gaur egungo testuinguruetan eta testuinguru historikoetan duten harremana ikertzen duena. Liburu honetan azaleratzen du naturak dituen onurak haurren eta bereziki, haien osasun mental eta fisikoan. Haurrek osasun mental eta fisiko ongi izateak emozio positiboen areagotzea ekartzen die.

Horregatik, gure emozioak eskolan lantzea oso garrantzitsua da baita natura ongi erabiltzea ere. Zoritxarrez, Louv-ek "natura-eskasia eragindako nahasmendua" terminoa sortu zuen, haurrek barnera joan eta mundu naturalarekiko kontaktu fisikotik aldentzen diren heinean, norberaren osasunean eta gizarte-ehunean izan ditzakeen ondorio negatiboak deskribatzeko.

Louv-ek (2005) pentsatzen du pertsona baten haurtzaroko oroitzapenik onenak ingurune naturaletan jolastuz eraikitzen direla. Ikerketa askok erakusten dute familia modernoek denbora libre gutxi dutela, telebistaren eta ordenagailuaren aldean denbora gehiago egoten direla eta obesitatea gero eta handiagoa dela helduen eta haurren artean, dietaren eta sedentarismoaren ondorioz (Louv, 2005, 34or.)

Argi eta garbi, haurtzaroa eta naturaren haustea arazo handiago baten parte da. Haurtzaroan murrizketa fisikoak pairatzen ari dira haurrek azkar urbanizatzen den mundu batean eta naturaren esperientzia gero eta txikiagoa da honen ondorioz. Louv-ek (2005, 67or.) gogoratzen duen bezala, lorategian, zelaietan edo basoetan izandako esperientzia zuzenak makinaren egindako zeharkako ikaskuntzarekin ordezkatu dira (Tovey, H. 2007, pág. 2).

The last child in the woods (2005) liburu ezagunean, Richard Louv idazle amerikarrak, zenbait desordena tratatzeko eremura irteteak dituen abantailak nabarmentzen dituzten ikerketa psikologikoetan oinarrituta, "natura eskasia eragindako nahasmendua" terminoa asmatu zuen. Berak dioen arabera "Este término no es de ninguna manera un diagnóstico médico, pero ofrece una forma de pensar sobre el problema y las posibilidades, para los niños y para el resto de nosotros

también” (Louv, 2005, 21or.).

Gaur egungo haurren arazo nagusietako bat ez da naturgune bitxi eta basatietan aparteko esperientziarik ez izatea, baizik eta elementuekin egunero kontakturik ez izatea, ziurtatu du Richard Louvek (Córdoba, 2018, 5or.). Inguru naturaletan jolasteak onura bereziak eskaintzen dituela iruditzen zaio Howard Frumklini. Alde batetik, haurrak aktiboagoak dira fisikoki aire zabalean daudenean, bizimodu sedentarioak eta gehiegizko pisu epidemikoa duen garai batean (Louv, 2005, 44or.).

Naturaren urritasuna handitzen doan heinean, naturarekiko esposizio zuzena gero eta funtsezkoagoa da osasun fisiko eta emozionalerako. Adibidez, ikerketa berriek iradokitzen dute naturarekiko esposizioak Hiperaktibitatearekiko Arreta Defizitaren Nahastearen (AGHG) sintomak murriztu eta haur guztien trebetasun kognitiboak eta estres negatiboarekiko eta depresioarekiko erresistentzia hobetu ditzazketela (Louv, 2005, 36or.).

Natura-eskasiak eragindako nahasmenduak pertsonetan eragindako ondorioak honakoak dira, besteak beste: zentzumenen erabilera murriztea, arreta mantentzeko zailtasunak eta gaixotasun fisiko eta emozionalen tasaren handitzea. Nahasmendua banakoetan, familietan eta komunitateetan antzeman daiteke eta natura eskasia giza portaera ere alda dezake hirietan, haien diseinuan eragina izan dezakeena (Louv, 2005, 37or.).

Gure zentzumenak gure sormenaren esploratzaileak dira. Naturak zentzumenak estimulatzeko dituzten eta sormena pizten duen jolasteko, ikasteko eta lan egiteko aukera anitzen bidez. Naturaz beteriko jolas gunea oso aberatsa da eta horregatik naturak sormenean duen eraginari buruzko ikerketen multzoa gero eta handiagoa da. Danimarkako ikerketa batek agerian utzi zuen aire zabaleko haur-lorategiak barnealdeko eskolak baino hobekiago zirela haurren sormena pizteko (Louv, 2016, 49or.).

Badakigu naturan izandako esperientziak haurren depresioa eragin dezaketela eguneroko presio batzuk gutxitu ditzazketela. Peter Kahnek aipatu du, ikerketen emaitzak behatuz, naturan denbora pasatzearen onura nagusietako bat estresa murrizten dela. Naturaren onura emozionalen arazoietako bat izan daiteke berdeguneek interakzio soziala sustatzen dutela eta, beraz, gizarte-babesa sustatzen dutela (Louv, 2005, 45or.).

Ezer gutxi dakigu teknologia berriek haurren osasun emozionalean duten eraginari buruz, baina badakigu zerbait helduentzako inplikazioei buruz. 1998an, Carnegie Mellon Unibertsitateko ikerketa eztabaidagarri batek azaleratu zuen Interneten ordu gutxi batzuk ere ematen dituzten pertsonen

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

depresio eta bakardade maila handiagoak izaten dituztela astero, sarea maiztasun gutxirekin erabiltzen dutenek baino. Psikologo eta psikiatra ekintzaileek Internetetikiko mendekotasuna osasun mentalerako arazo larri bat dela esan dute (Louv, 2005, 54or.).

Moorek idatzi du ingurune naturalak funtsezkoak direla haurren garapen osasungarriko, zentzumen guztiak estimulatzeko eta jolas informala ikaskuntza formalarekin integratzen dutelako. Moorek dioenez, espazio eta material naturalek haurren irudimen mugagabea sustatzen dute eta ingurune natural batean jolasten duten ia edozein ume-taldetan ikus daitekeen asmakuntzarako eta sormenerako bitarteko gisa balio dute (Louv, 2005, 65or.).

Ikerketek iradokitzen dutenez, natura baliagarria izan daiteke Hiperaktibitatearekiko Arreta Defizitaren (AGHT) Nahasmenerako terapia gisa, medikamentuak edo jokabide-terapiak erabiliz edo ordezkatzuz erabiltzen dena. Zenbait ikertzailek, gomendatzen dute haurrak guraso eta hezitzaileekin naturarekin esperientzia gehiago izan behar dutela eta horrela, haien funtzionamendu atenzionala eta sintomak minimizatuko direla (Louv, 2005, 72or.).

1.3.2. *Pedagogia berdea: Heike Freire*

Ikusi dugunez, natura onuragarria da gure osasun mental nahiz fisikorako. Baina, hala ere, eskoletan gero eta teknologia berri gehiago erabiltzen dira eta naturarekiko harremana hausten ari gara. Dakigunez, natura emozioetan eragin positiboa du baina gaur egun jende gehiena hirietan bizi denez haurrek naturarekin egoteko aukera handirik ez dute.

Hortaz, hirietan bizitzen direnei ez zaie natura gehiegi gustatzen edo ez daude naturan egotera ohituak. Honi "Biofobia" deritza David Orrek (2004): Biofobia Biofobia gizakiarena ez den bizitzarekiko ezinikusia da, eta oso arrunta da hiri-aglomerazio handietan hazi diren pertsonen artean (Freire, 2011, 15 orr.).

Heike Freirek dioenez, teknologia-kapsulan bizitzeak duen beste ondorio zuzen bat mugimenduren falta da. Haurrek denbora asko ematen dute jarduera pasiboak egiten etxean eta eskolan eta ez dute aukerarik kanpoan jolasteko edo eguneroko bizitzan aktiboki parte hartzeko. Ikerketa kezkarriak daude behartutako sedentarismoaren ondorioei buruz: obesitatea, osasun fisiko gutxiago, kontzentrazio-arazoak areagotzea eta indarkeriazko portaerak areagotzea (Heike Freire, 2011, 23 orr.).

Eskoletan ohikoa da haur-hezkuntzako ikasleak zuzaitzen izenak fitxak erabiliz memoriz ikastea.

Freirek adierazi duenez, ingurumenean egindako esperientzia zuzenen bidez ikasi beharrean, eredu kognitiboen eta kontzeptu abstraktuen bidez ikasten dute. Ez dute munduari buruzko beren ideiak esperientzia sentsorialetik abiatuta eraikitzeke aukerarik, beren pertzepzioekiko ziurtasunik gabe geratzen dira eta errealitatea intelektualizatzeko joera dute (Freire, 2011, 62 or.).

H. Freirek dio naturarekiko kontaktua haurren osasun fisikorako eta haien ikaskuntzarako onuragarria dela. Naturan egotean, beste organismo bizidun batzuekin harremanetan jarri eta hauek ezagutzen eta errespetatzen hasiko dira. Osasun-arazo gehien dituzten haurrek, eskolan «porrot» egiten dutenak eta ikasteko eta kontzentratzeko zailtasunak dituztenak dira inguru naturaletan egotea gehien behar dituztenak (Freire, 2011, 63-64 or.)

Heike Freireren arabera, ingurumen-hezkuntzaren ikuspegi berri honen helburu nagusia naturarekiko kontaktuaren maiztasuna handitzea da. Hori hainbat modutan lor daiteke (Freire, 2011, 64 or.): Natura eskoletara hurbilduz, ikastetxeak ingurumen naturalera irekiz eta naturaguneak etengabeko irakaskuntza-zentroak bihurtuz.

1.3.3. Baso bainuak:

“Natura-eskasia eragindako nahasmendua”-ren (Louv, 2005) arazoari aurre egiteko eta osasun mentalen arazoa gutxiesteko, Japonian baso bainuak sortu zituzten. Baso bainuak, bost zentzumenak kontzienteki erabiliz naturan murgiltzean datzan Japoniako praktika tradizional bat da. 1980ko hamarkadan, baso bainuak sortu ziren osasun-arreta prebentiboaren eta medikuntzaren funtsezko zati gisa (Hansen, Jones eta Tocchini, 2017, 1or.).

Li-ren esanetan, baso bainuak beharrezkoak dira etxean gaudenean pantailak gehiegi erabiltzen ditugulako. Teknologia berriekin zenbat eta denbora gehiago igaro, orduan eta arrisku handiagoa dugu ondorioak pairatzeko. 1984an termino teknoestresa erabili zen teknologia horiek erabiltzearen ondoriozko jokabide kaltegarria deskribatzeko. Sintoma horietako batzuk hauek dira: antsietatea, buruko minak, depresioa, buruko nekea, begietako edo zerbikaletako tentsioa, insomnioa, frustrazioa edo suminkortasuna (Li, 2018, 31.32or.).

Gune berdeetan bizi eta elkarreragiten duten pertsonak energia gehiago eta osasun hobea dutela diote. Gaur egungo aurkikuntza zientifikoek agerian uzten dute gizakiek intuitiboki dakitena: naturak onura handiak eragiten dizkio giza garunari eta horrek zoriontasuna, osasuna, ongizatea eta kognizioa areagotzen ditu (Hansen, Jones eta Tocchini, 2017, 2or.).

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

Naturak ahalmen sortzaile handia du, sendagarria izateaz gain. Badaude zenbait ikerketek frogatu dutela naturarekiko ikuspegiak gozatzeko aukera izan zuten pazienteek egonaldi laburragoa izan zutela ospitalean, lehenago sendatu baitziren (Ullrich, 1984). Oliver Sacks (2019) neurologo eta idazleak hauxe idatzi zuen:

“Como escritor, los jardines me parecen fundamentales para el proceso creativo; como médico, llevo a mis pacientes a visitar jardines siempre que me es posible. (...) En cuarenta años de practicar la medicina, he descubierto que solo dos tipos de “terapia” no farmacéutica tienen una relevancia esencial para los pacientes con enfermedades neurológicas crónicas: la música y los jardines”.

Ez da harriztekoa urbanizazio-prozesu geldiezinaren aurrean, gobernu batzuek gune berdearen balio terapeutikoaren aldeko apustua egin izana. Hau izan da Japoniaren kasua, herrialdearen 2/3 basoz estalita dagoena. Hemen, budismoaren eta sintoismoaren eraginaren gain, egutegi japoniarra naturaren omenezko jaiez beteta dago (Pérez, 2021, 126or.)

Hilean behin 2 orduz basoko bainuak hartuta, onura handiak jasoko lituzke gaur egungo ikerketen arabera. Bainu hauen onuren artean, Hansen et al. (2017) honakoak nabarmentzen ditu (Pérez, 2021, 126-127or.):

- Buruko nahasmenduen esferaren barruan, eragin positiboa iradokitzen da depresio- edo antsietate-koadroak dituzten pazienteengan.
- Sistema kardiobaskularrari dagokionez, badirudi hobekuntza dagoela bihotz-pultsuan, bihotz-erritmoaren aldakuntzan (bihotz-koherentzia) eta presio arterialean.
- Arnas sistemak ere mesede egiten du, alergien, asmaren eta arnas aparatuko beste nahasmendu batzuen sintomak hobetuz.
- Sistema endokrinoan bakterioetatik eta birusetatik babesten gaituzten NK zelulak (natural killer) gehitu direla egiaztatu da, baita paziente diabetikoengan odoleko glukosa murriztu dela ere.
- Beste hobekuntza psikologiko batzuegan ere eragina positiboa izaten dute, nahiz eta zeharkakoagoak izan: arreta hobetzea, umorea, sormena, energia-mailak, lasaitasun-sentimenduak areagotzea eta baita errukia ere.

- Oxigeno kontzentrazio handiagoa izateaz gain, baso batetik paseatzeak fitonizida izeneko konposatu lurrunkorren azterna utziko luke. Badirudi substantzia horiek positiboak direla lehen aipatutako ondorio fisiologiko eta psikologikoetan.

1.3.4. Mindfulness:

Natura erabiliz, eskoletan haurren emozioak kudeatzeko gero eta gehiago erabiltzen den teknika mindfulness-a da. Mindfulness kontzeptua kontzientzia, arreta eta oroitzapena adierazten duen palitik datorren «sati» terminoa itzultzeko erabiltzen den ingeleseko hitza da (Siegel eta cols., 2004).

Mindfulness-a definizio ugari dituen kontzeptu bat izan arren, ikuspegi zientifikotik, mindfulness honela defini dezakegu: praktikatzailea gai da objektu batean zentratutako arreta teorikoki mugagabea den denbora-tarte batez mantentzeko (Lutz, Dunne eta Davidson, 2007).

Orduan, gure bizitzan, hemen eta orain gertatzen ari denarekin harreman zuzena izaten ikasteko aukera ematen digu arreta-mota honek. Mindfulness-a, pertsonak entrenatzea proposatzen du, une oro beren sentazioak, emozioak eta pentsamenduak identifika ditzaten (Vásquez-Dextre, 2016,). “Zen”-etik datozen mindfulness-aren osagaiak honako hauek dira Edgar R. Vásquez-Dextre-ren (2016) arabera: Gertatzen ari den unearen arreta, esperientziara irekitzea, onarpena, pasatzen uztea eta Intentzioa.

Mindfulness-aren aplikazio klinikoak, hasiera batean, kontrol fisiologiko-emozionaleko prozedura gisa duten zereginari lotuta egon dira. Baina mindfulness meditazioa estresa murrizteko prozedura gisa erabiltzeaz harago, Vallejo dio interes handiko hiru prozedura klinikotan integratu dela, eta gainera, erabilgarritasunaren ebidentzia enpirikoa eman dutela (Vallejo, 2006, 96-97or.):

Lehenengoa jokabide dialektikoaren terapia da. Marsha Linehanek (1993) tratamendu bat garatu zuen mindfulness eta muturreko nortasunaren nahasmenduei aurre egiteko onarpenean oinarrituta. Bigarrena depresioaren terapia kognitiboa da, eta, azkenik, mindfulnessa onarpen- eta konpromiso-terapiaren jokabidean ere txertatu da (Vallejo, 2006, 96-97or.).

- Mindfulness eta neurobiologia:

Baina neurobiologiaren aldetik, Naht Hanh-en esanetan mindfulness-a orainaldiko errealitatean kontzientzia bizirik mantentzea da (Simón, 2007, 8or.). Azkenik, Moñivas, García-Diex eta García-de Silva-ren esanetan Mindfulness oraingo esperientziari arreta kontzienteki ematea esan nahi du,

interesez, jakin-minez eta onespenez (Moñivas, García-Diex eta García-De-Silva, 2012, 84or.).

Zerrendatutako arazo eta onura mota desberdinei mindfulness-ari aplikatu izanaren ebidentzia zientifiko handiena neurozientzietatik dator. Erabateko arretaren praktikak Siegelek (2007) aipatzen zituen informazioa sartzeko zortzi bideak suspertu eta aktibatzen dituela. 8 bide horiek kontzientziaren espaziora eta garun-eremuetara doaz, eta honako hauek dira: ikusmena, entzumena, ukimena, dastamena, interozepzioa, adimenaren ikuspegia eta erresonantzia (Siegel, 2007, 12or.).

Honekin jarraituz Siegelek elkar lotzen ditu enpatia eta mindfulnessa. Argi dago, beraz, giza garuna prest dagoela besteekin sozialki erlazionatzeko, haien ekintzak, horiek bideratzen dituzten asmoak eta motibazioak ulertzeko. Eta baita emozioak sentitzeko ere. Siegelek (2001) dioen bezala, garunak berezko gaitasuna du bere gorputzeko azalaren mugak gainditu eta munduarekin integratzeko, batez ere beste garunen munduarekin (Siegel, 2007, 23or.).

Simonek jakinarazten digu mindfulness-ak emozioetan eta jarreran dituen efektu zuzenak dituela. Richard Davidsonnek eta beste kolaboratzaile batzuek (2003) 25 subjektu esperimenterik normalen garuneko jardura aztertu zuten. Mindfulnessa praktikatzeko zutenen garunaren ezker aldean piztu zen eta aktibazio horrek lotura oso sendoa du egoera emozional positiboekin (Simon, 2007, 14-15 or.).

1.3.5. Agroekologia

Louv-ek esan zuen eskolan ez zela natura ongi lantzen eta agroekologia horretarako konponbidea izan ahal da. Agroekologia, orokorrean gai oso interesgarria da baina gu eskoletako baratzetan zentratuko gara batez ere, agroekologia eta hezkuntza lotu ahal diren bi kontzeptu direlako. Agroekologia eta eskolako baratzan 2000. urtean hasi ziren gutxi gora behera.

Eskola-baratzeak oraindik hasi eta aztertze fasean egoteko arrazoi bat agroekologia batzuetan landa-eremuetara murriztuta geratzen delako da. Hori Richard Louven natur-eskasiaren terminoarekin lotuta dago: Gaur egungo gizarteak naturarekiko interesa galdu du eta hirietan gero eta ingurumen natural gutxiago daude; hori dela eta, eskolako baratzak ez dira salbuespena.

Agroekologiak agroekosistemen eta baliabide naturalen erabilera modu kolektibo eta partehartzaileetara bideratzearen beharra planteatzen du, egungo Nekazaritzako Elikagai Sistemaren alderdi anitzeko ondorio negatiboak aurre egiteko. Agroekologia eskolarra, orduan, agroekologiaren kontzeptuaren berreraikuntza da eta nekazaritzako elikagaien sistema globalarekin kritikoak diren herritarrak heztea du helburu Llerena eta Espinet-ek diotenez (Estrella eta Del Valle, d.g., 1-4or.).

Agroekologia hainbat modutan landu daiteke. Eskola-proiektuak askotarikoak dira eta eskola-testuinguru desberdinetara egokitzen dira. Eskolako baratze ekologikoa gizarte-eragileak hezkuntza-proiektuetan parte hartzera gonbidatzeko ate pribilegiatua izan daiteke, ikastetxetik ateratzeko eta gure komunitatearekin parte hartzeko (Llerena eta Espinet, 2013, 8or.).

Eskolako baratzak gure gizartean hainbeste faltan botatzen ditugun eremu naturalak sortzen dituzte oso positiboak direnak ekosistemaren jasangarritasunean. Gainera, baratzean egotean barazki eta fruituen landaketari buruz asko ikasiko dugu. Hortaz, haurrek fruitu eta barazkiekin harreman estua izanda, hauekiko sentimendu positiboak izatea eragin ahal dugu, elikatzeko ohitura onak sortuz.

Hala ere, Llerenak eta Espinet-ek (2013) eskola-baratzeari eusteko ingurune naturalaren hezitzaile gazteen beharra somatu dute. Hezkuntza-erantzukizunak dituen ikastetxe batean pertsona berri bat agertzea beti izaten da, modu batera edo bestera, irakasleen irakaslana hobetzen laguntzen duena (Llerena eta Espinet, 2013, 9or.).

Eskola-baratza hauei garrantzia ematea ezinbestekoa da agroekologiaren hezkuntza egokia izateko. Orduan, ingurumeneko hezitzaileak astean zehar kurtso guztietatik pasa daitezke eta taldeka jarduera agroekologikoak burutu ahal dituzte. Herrietako jende kopuru oso handiak baratza batera joateko aukera du, baina hirietan kopuru hau oso txikia da eta eskolan baratza izateak haurrei naturarekin harreman egoteko aukera emango die.

Llerena eta Espinet-en esanetan, eskola-baratzeak sortu eta hezkuntza-komunitateko eragile guztiek parte hartzen dutenean ondorio arrakastatsuak egoten dira. Jakina, eskola baratzeak dituzten edo horiek ezarri nahi dituzten ikastetxeetan berariazko laguntza programak garatzeko erakunde publikoen laguntza ekonomikoa eta koordinazioa beharrezkoa da (Estrella eta Del Valle, d.g., 10or.).

Gainera, agroekologia eragin zuzena du gure osasun mental nahiz fisikoan. Baratzean egonda naturarekin harremanetan zaude, osasun mentalerako ona dena; horretaz gain, ariketa fisikoa egiten dugu eta elikadura osasuntsua sustatzen du, gaixotasun fisikoak saihestu eta sendatzeko ezinhobe dena. Ondorioz, agroekologia oso onuragarria izan ahal da Haur Hezkuntzan eta, orokorrean, hezkuntzan.

1.3.6. Ikaskuntza jariakorra: Joseph Bharat Cornell

Naturarekin kontaktuan egoteko, Cornell-ek "Ikaskuntza jariakorraren teoria" asmatu zuen 80.

hamarkadaren hasieran. Ikaskuntza mota hau Cornellek naturarekin lotzeko garatutako metodologia da. Jardueren eta jolasen bitartez, haurrak naturarekin kontaktuan egoteko metodologia honek 4 urrats ditu: gogoia piztea, arreta bideratzea, zuzeneko esperientzia eskaintzea eta inspirazioa partekatzea (Pérez, 2020).

Joseph Bharat Cornell Estatu Batuetako natur hezitzailea da. "Sharing Nature with Children" (Natura hurrekin partekatzea) liburua idatzi zuen 70eko hamarkadaren hasieran, aire zabaleko ikaskuntza sustatzeko. Bere liburuak eragin handia izan zuen Estatu Batuetako hezkuntzan eta 15 hizkuntzatarara itzuli zen.

Cornellek "Sharing Nature Foundation" sortu zuen 1979an, naturari buruzko hezkuntza sustatzen laguntzeko. Bere lanean oso inplikaturik jarraitzen du, jarduerak eginez eta haurrentzako jolasak diseinatuz. Kasu honetan, "Hurrekin natura partekatzea" (1984) liburuan zentratuko gara, naturan aurrera eramateko jolasak egiteko ideiak ematen dizkiguna, hauek hainbat taldeetan sailkatuz.

Lehen esandakora itzuliz, hauek dira ikaskuntza jariakorraren oinarriko printzipioak:

- Enpatiari garrantzia ematea
- Pertsonen berezko gaitasunak sustatzea
- Pertzepzio kontzientea eta arreta osoa sustatzea, batez ere zentzumenen kontzientzia sustatuz.
- Naturarekiko eta izaki bizidunekiko sentsibilitatea, sormena eta garapen emozionala sustatzea.
- Jolas motoreen eta dinamika espezifikoen bitartez haurren psikomotritatea eta propiozepzioa garatzea.
- Bizipen eta esperientzien bidez egindako ikaskuntzari lehentasuna ematea, intuiziozko ezagutza bultzatuz.

Metodologia honek pedagogia berdea, mindfulness, baso bainu eta agroekologiaren printzipio eta ezaugarriak ditu, ikaskuntza jariakorra beste metodologia horien sorreran eragin handia izan zuelako. International Nature and Forest Therapy Alliance-k eman zioten Joseph Cornell-i Mindfulness-aren eta Baso Bainuen sortzaile nagusienetariko bat izatearen errekonozimendua (Pérez, 2020). Ondorioz, metodologia guzti hauen helburu, printzipio, ezaugarri eta ondorio nagusienak berdinak izango dira.

Ikaskuntza jariakorra aurrera eramateko modurik onena hainbat jarduera eta jolas desberdinak

eginez da. Hori kontuan hartuta, gure printzipioetan oinarrituz eta gure helburu, hartzaille eta baliabideetara egokituz, gure jarduerak sortuko ditugu. Jakin behar dugu edozein adinetarako jarduerak prestatu ditzazkegula, beti natura abiapuntua hartzen badugu.

“Hurrekin Natura Partekatzea” liburuari buruz hitz egiten, liburu honek abiapuntu edo ideia iturri bat baino ez luke izan behar. Izan ere, esperientzia gauzatuko duen begiralearen intuizioak izan behar du beti beharrezko aldaketak zehaztuko dituena.

Jolas hauek aurrera eramateko ingurune natural egokia beharrezkoa da, zonaldearen ezaugarriei moldatuz. Orokorrean, material gutxi erabiliko dira, kasu bakoitzean espezifikatuko direnak. Parte hartzailleek zikindu ahal diren arropa eta oinetako eroak eramango dituzte. Adi egongo gara ere egun horretan egingo duen eguraldiari. Azkenik, kontuan izan behar dugu arriskuak beti daudela baina hauek murrizten saiatu behar garela (Rodríguez, 2002, 8-9or.).

Luis Rodríguez-ek (2002) bere liburuan jolas guztien sailkapen orokor bat egin zuen. Sailkapen honetan talde txikiko jolasak eta talde handiko jolasak desberdintzen zituen. Talde txikiko jolasen artean beste sailkapen bat egin zuen: Aurkezpen jolasak, inguruaren behaketa eta harremantze jolasak, simulazio jolasak, mugimendu jolasak eta trebetasun jolasak.

Orokorrean ikusi dugu naturan jolasak eta jarduerak egiteko aukera asko ditugula eta hau haurren osasunerako onuragarria dela. Baina, ikaskuntza jaria korraz gain beste ikaskuntza bat izan ahal dugu kontuan naturan jarduerak egiteko eta hauxe, ikaskuntza esanguratsua da.

1.3.7. Ikaskuntza esanguratsua:

Orain arte ikusi ditugu osasun mentalak eta fisikoak sendatzeko edo emozioak kudeatzeko naturan erabiltzen diren hainbat ikaskuntza, terapia edo pedagogia. Baina hauek aurrera eramateko subjektua esanguratsuki ikasteko prest egon behar da eta ikasleak kontzeptu berriak aurretiko kontzeptuekin lotzeko gai izan behar da. Orduan, Ikaskuntza esanguratsua erabiliko dugu eta honi buruz hitz egiteko, Ausubel, Novak eta Gowin autoreen teoriak kontuan hartuko ditugu:

1.3.7.1. David Ausubel:

David Ausubel 1918an jaiotako psikologo eta pedagogo estatubatuarra izan zen. Ausubelek ikaskuntza esanguratsuaren teoria garatu zuen, pedagogia konstruktibistaren ekarpen nagusietako bat. Bere lanik ospetsuenak *Psicología del aprendizaje significativo verbal* (1963) eta *Psicología*

educativa: un punto de vista cognoscitivo (1968) izan ziren.

Ikaskuntza esanguratsua ikasleak dagoeneko dakienarekin edukiak modu ez-arbitrarioan eta funtsezkoan lotzen direnean ematen da. Ikaskuntzaren orientazio-prozesuan, berebiziko garrantzia du ikaslearen egitura kognitiboa ezagutzeak; kontua ez da soilik zenbat informazio duen jakitea, baizik eta zein diren erabiltzen dituen kontzeptuak eta proposamenak, bai eta egonkortasun-maila ere (Ausubel, 1983, 1-2or.).

David P. Ausubelen esanetan kontzeptuak ikasteko bi modu nagusi daude, oroimenezko ikaskuntza eta ikaskuntza esanguratsua. Bat edo bestea emateko aukera desberdin daude, hala nola harrera bidezko ikaskuntza eta aurkikuntza bidezko ikaskuntza (autonomoa edo gidatua). Jarduera desberdinen bitartez esangura maila desberdina lor dezakegu irakasle bezala. Esangura izateko, bai harrera bai aurkikuntza bidezko ikaskuntzan, ikasiko dena ez da bere azken forman ematen, baizik eta ikasleak berreraiki egin behar du, ikasia izan aurretik eta egitura kognitiboan modu esanguratsuan sartu baino lehen (Ausubel, 1983, 3 or.).

Horri dagokionez, Ausubelek esaten du ikaskuntza esanguratsua izateko honako arau hauek bete behar dituela (Ausubel, 1983, 4-5or.):

- Materiala esanguratsua izatea, hau da, nahita eta funtsean ikaslearen egitura kognitiboan eskuragarri dauden ideia egoki eta egokiekin lotzea.
- Esanahi potentziala ezagutza-eduki berri, bereizi eta idiosinkratiko bihurtzen denean gizabanako jakin baten barruan, ikaskuntza esanguratsuaren ondorioz
- Ikaskuntza esanguratsurako prestasuna, hau da, ikasleak ezagutza berria egitura kognitiboarekin modu substantiboan eta ez-literalean erlazionatzeko prestasuna erakustea.

David Ausubel-en hitzetan, ikaskuntza esanguratsuaren teoriar oinarrituz, hauek dira ikasteko modu hoberenak: Lehenik eta behin, ikaskuntza esanguratsuaren oinarritzko mota irudikapenak ikastea da, hau da, bakarrik dauden sinboloen esanahia edo sinboloek adierazten dutena ikastea (Ausubel, 1976, 57 or.).

Bigarrenik, Ausubelek kontzeptuen ikaskuntza aipatzen du eta kontzeptuak prestakuntza eta asimilazioaren bidez eskuratzen dira. Kontzeptuak ere sinbolo isolatuekin irudikatzen dira, erreferente unitarioen modu berean. Azkeneko ikaskuntza esanguratsuaren mota proposamenean ikaskuntza da. Honetan, kontzeptu hauek proposamen edo perpausetan konbinatutako hitz-multzoen bidez adierazitako ideien esanahiez arduratzen dira (Ausubel, 1976, 58 or.).

1.3.7.2. *Joseph D. Novak*

Joseph D. Novak 1933an Polonian jaiotako hezitzaile estatubatuarra da eta gaur egun Cornelluko Unibertsitateko irakasle emeritua da. Mapa kontzeptualen sortzailea eta ikaskuntza esanguratsuaren teoriaren autore ospetsua da; hortaz, hezkuntzan munduan eragin handia duen pertsona bat da. 30 libururen egilea edo egilekidea da eta NASA, Ameriketako Estatu Batuetako Defentsa Departamentua, CIA, Procter and Gamble eta mundu osoko 400 hezkuntza erakunderekin kolaboratu du.

David Paul Ausubel eta gero Joseph D. Novak-ek agertu zen ikaskuntza esanguratsuari begirada humanista bat emateko. Novaken ustez, hezkuntza-teoria batek kontuan hartu behar du gizakiek pentsatzen, sentitzen eta jarduten dutela, eta lagundu behar duela azaltzen nola hobetu daitezkeen pertsonak hori egiteko dituzten moduak. Novaken arabera, edozein hezkuntza-ekitaldi ikastunaren eta irakaslearen arteko esanahiak eta sentimenduak aldatzeko ekintza da (Moreira, 1997, 13or.).

Bere hipotesiaren arabera, esperientzia afektiboa positiboa eta intelektualki konstruktiboa da ikasten duen pertsonak ulermenean probetxua duenean. Ikaskuntza esanguratsuak ikasteko alde aurreko jarrera eskatzen du eta, aldi berean, esperientzia afektibo mota hori sortzen du. Hezkuntza-esperientziari lotutako jarrera eta sentimendu positiboek ikaskuntza esanguratsuan dituzte sustraiak, eta, era berean, erraztu egiten dute (Moreira, 1997, 14or.).

1.3.7.3. *Bob Gowin:*

D. Bob Gowin 1926an jaiotako Cornelluko Unibertsitateko irakasle iparramerikarra izan zen. 1970ean, diagrama bat diseinatu zuen, "Gowinen V" edo "V epistemologikoa" deitu zuena. Diagrama horrek V baten forma duen tresna heuristikoa da eta ezagutzaren ekoizpen-prozesuaren egitura aztertzeko balio du (Novak eta Gowin, 1984, 1988, 1996; Moreira, 1993b). Baina, bere hezkuntza-teoria "Educating" (Gowin, 1981) lanean aurkeztua, "Gowinen V"-a baino askoz gehiago da.

Gowinek harreman triadikoa ikusten du irakaslearen, hezkuntza-materialen eta ikaslearen artean. Irakasleak curriculumean agertzen diren hezkuntza-kontzeptuak azaltzen dizkie ikasleei, eta ikasleak, aldi berean, bereganatu dituen esanahiak itzuli behar dizkio irakasleari. Helburua lortzen ez bada, irakasleak irakatsi behar dituen esanahiak aurkeztu behar ditu berriro, baina beste metodo bat erabiliz (Moreira, 1997, 20or.).

1.4. Lanaren helburuak

Jarraian, Gradu Amaierako Lan honen helburu nagusiak garatuko ditut. Nire Gradu Bukaerako lanaren helburu orokorra haur hezkuntzako umeen estres eta antsietate maila murriztea natura eta musika erabiliz da, haien emozioak kontuan hartuz. Horretarako, hurrengo helburu zehatzak lortzen saiatuko naiz:

- Haurrak meditazioarekin harremantzea arnasketa on baten bidez, gure gorputza ongi ezagutzeko eta zentzumenak aktibatzeke.
- Naturaz gozatzea, balio espezifiko batzuk irakatsiz: birziklapena, naturaren zainketa, jasangarritasuna, errespetua eta talde-lana.
- Ipuinen eta naturako beste jarduera batzuen bidez irudimena lantzea.
- Ekintza jasangarriak burutzea eta horri buruz ikasitako guztia biltzeko espazio bat prestatzea.

2. ZATI PRAKTIKOA

2.1. Sarrera eta testuingurua

Gradu bukaerako lan honekin jarraitzeko, aurretik marko teorikoan ikusitako ideiak praktikan jarriko ditut unitate didaktiko bat aurrera eramaten. Burutuko ditudan jarduera gehienak naturan izango dira eta gure araua natura zaintzea izango da. Gure proposamen didaktikoak gutxi gora behera hilabete bat iraungo du eta astero bi saio burutuko dira. Lehenengo saioa martxoaren 9an hasiko da eta unitate didaktikoarekin amaitzeko irteera bat egingo dugu apirilaren 13an.

Unitate didaktiko hau Arangoiti Ikastolan burutuko da, Irunberrin kokatuta dagoen D ereduko Ikastetxe kontzertatuan. Irunberri Nafarroako Hego-Ekialdean kokatzen da, Zangozako Merindadean eta Irunberri-Agoitzeko arroan. Ikastetxea dela eta, 40 urteko historia du eta 2003an egindako Nafarroa Oinezan lortutako diru-laguntzari esker 2004ean ikastetxe berria eraikitzeke aukera izan zuten, aurreko baldintza txarrean zegoelako.

Gaur egungo ikastolan Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntza ikasteko aukera dago. Osotara, Haur Hezkuntzako bi gela eta Lehen Hezkuntzako 4 gela daude. Guztira, Ikastolan 67 ikasle daude herri desberdinetatik etortzen direnak eta hauekin lan egiten duten 10 irakasle. Gainera, jantokian lan egiten duten 3 langile eta zaintzan lan egiten duen beste langile bat dago.

Gradu Bukaerako Lan honen unitate didaktikoa Haur Hezkuntzako bigarren zikloko 2. eta 3. mailako haurrekin eramango dut aurrera. Haur hauek 4 eta 6 urte bitarteko adina dute eta herri

eskola bat izanez, bi maila hauek batera daude. Gure gela nahiko txikia da eta 12 ikaslez osaturik dago, non hauetako 9 mutilak dira eta beste 3ak neskak. Orduan, gela txikia izanik, jarduerak burutzea errazagoa izango da guretzat.

Metodologiaren arloa ukitzen badugu, "HIZAN" proiektua, ikastoletan definitutako marko pedagogikotik abiatuta, Arangoiti Ikastola garatzen ari den Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako lehenengo zikloko proiektu propioa da. "HIZAN" proiektuan haurra erdigunean kokatzen da, bera bere garapenaren protagonista delako eta inguruan gauden profesionalok prozesu horretan bidelagunak garelako.

Irunberriri buruz, Iruñetik 40 kilometrora kokatzen da eta Agoizko epai-barrutian dago sartuta. 57,4 kilometro karratu ditu eta 1299 biztanle. Iparraldean Urraul Beiti eta Erromantzatua udalerriekin egiten du muga, hegoaldean Esako, Ledeko eta Zangozako udalerriekin, mendebaldean Urraul Goiti udalerriarekin eta Ekialdean berriz ere Erromantzatuarekin.

Irunberri ingurune natural izugarria duen herria da eta hori kontuan izan dugu proposamen hau aurrera eramateko orduan. Esaterako, ikastola barruan zuhaitz eta zuhaixka anitzak dituzten belardiak, lorategia eta baratza bat dago. Honekin jarraituz, kanpoalde hurbilean tufa harriaz osatutako mendixka batzuk eta Zaraitzu ibaia aurkitu ditzazkegu. Gainera, pixka bat urrutiago baina herriaren barruan Irunberriko Arroila aurkitzen dugu, erreserba naturala dena.

2.2. Metodologia

Metodologiarekin hasteko, proposamen didaktiko honetako jardueren oinarritzko helburuak kalitatezko hezkuntza eskaintzea eta ikaskuntza esanguratsua bermatzea izango dira eta horretarako metodologia aproposa erabili behar dugu. Horregatik, gure proposamena, haurren garapen natural eta onuragarria defendatzen duten teorietan oinarritzen da, konstruktibismoan, alegia. Metodologia honetan, haurrek euren zentzumenez baliatzen dira informazioa bereganatzeko, jarduera bibentzial, manipulazioan eta esplorazioan oinarrituta daudenak eskainiz.

Horregatik, arakatze metodologia eta proiektuen bidezko metodologia izan ditugu erdigune. Izan ere, proposamen hau burutzeko Joseph Bharat Cornell, Heike Freire eta Richard Louv-en autoreen ideiak kontuan hartuko ditugu. Gainera, pedagogia berdea, mindfulness eta agroekologiaren printzipioak hartuko dira kontuan jarduerak prestatzeko. Azkenik, haurren emozioak kontuan hartu ditugu eta haien parte hartzea sustatuko dugu. Horretarako musika erabiliko dugu jarduera gehienetan inguru-giro aproposa sortzeko.

Harlen-ek (2004) arakatze metodologia, materialekin izandako zuzeneko esperientziaren bidez, liburuak, beste baliabide batzuk zein adituen informazioa kontsultatuz eta haien arteko eztabaidaren bidez ikasleei oinarritzko ideia zientifikoak ulertzen laguntzen duen metodologia bezala definitzen du. Honekin batera, metodologia honek, ideia zientifiko hauen ulermena ziurtatzeko, ikasleek zuzeneko esperientziatik abiatuta sortzen dituzten ideiak komunikatu egin behar dituztela defendatzen du; behaketa, galderak, datuen bilketa, azterketa eta ikerketa, interpretatzeko tresnen erabilpena eta emaitzen adierazpenaren bitartez (Harlen, 2004).

Bestalde, proiektuen bidezko metodologia Arregiren (2009) hitzetan: “irakasleak gidaturiko talde txikietan garatzen den eta ikaslea erdigune hartuta dagoen ikaskuntza gisa defini daiteke”. Hau da, ikasleen interesetatik, nahietatik, beharretatik, esperientzietatik eta ezagutzatik abiatuta garatzen den ikaskuntza-irakaskuntza prozesua dela esan daiteke. Proiektuen bidezko metodologiak alde batera uzten du ikaskuntza memoristikoa, hau da, edukien etengabeko praktika errepikakorretan oinarrituta dagoen ikaskuntza.

Horren harira, gure proposamenean talde lana sustatu eta modu erreal eta ludikoan irakastea azpimarratuko dugu. Jolasa izango da ikaskuntzaren baliabide nagusia eta haien arteko elkarrekintza eta harremanak sendotzea bultzatuko dugu. Autodiziplina garatzea, egitura kognitiboak eta sozialak garatzea, parte hartze aktiboa sustatzea eta haurren adin ezberdinetako taldeen nahasketa bultzatzea eragingo dugu.

Halaber, ikasleak izango dira irakaskuntza-ikaskuntzaren ardatz nagusia, ikasle bakoitzaren erritmoak errespetatuko ditugu eta haien emozioak kontuan hartuko ditugu momentu oro. Gure esku hartzea modu positibo, afektibo eta errespetuan oinarrituta egongo da. Horrela, egoera emozional eta motibazionalak eskainiko dizkiegu eta sormena sustatuko dugu gure jardueretan.

Azkenik, naturarekin kontaktua izateari garrantzia emango diogu eta inguru naturaletan oinarrituak dauden jarduerak bultzatuko dugu ahalik eta gehien. Honetaz gain, ikasleen aniztasuna kontuan hartuko dugu, normalizazioa, konpentsazioa, berdintasuna, ekitatea, integrazioa eta inklusioa abiaburutzat harturik.

2.3. Aniztasunarekiko arreta

Gela honetan nabaritzen den desberdintasun handiena adinarena da, kognitibo eta fisikoki 6 urteko haurrak 4 urtekoak baina garatuagoak daudelako orokorrean. Hala ere, ikasle bakoitzak dituen berezitasunak eta ezberdintasunak kontuan harturik, taldea nahiko heterogeneoa dela esan beharra dago, haurren beste esparru aztertzen baditugu ere (akademikoa, soziala, motorea...). Beraz, talde

honek aukera handiak eskaintzen ditu aniztasunarekin batera. Hala ere, talde heterogeneoa izan arren, konfiantza giroa nahiz elkarren arteko errespetua nabarmena da.

Hari berean, esan dezakegu gelan bi euskaldun mota daudela, etxeko euskaldunak eta eskolako euskaldunak. Etxeko euskaldunak, euskara dute ama hizkuntza eta beraz, etxean euskaraz egiteko ohitura dute. Eskolako euskaldunak, aldiz, ama-hizkuntza erdara dute, etxean erdaraz egin eta euskararekin harremana soilik eskolan daukatela esan nahi duena.

Amaitzeko, zailtasunak dituzten hurrei buruz, atzerapen kognitiboa duen haur bat dago gure gelan. Hori bai, ariketak egiten eta beste hurrekin ongi moldatzen den haur bat da. Beraz, ez da beharrezkoa izango unitate didaktikoko jarduerak aldatzea, gehienez pixka bat moldatu beharko ditugu hauetako jarduera batzuk. Ikusten dudana zailtasun handiena, haur batzuk oso mugituak direla eta beste batzuen kontzentrazioa mantentzea kostatzen zaiela da.

2.4. Helburuak

2.4.1. Helburu orokorrak:

Gure proiektua bigarren zikloko gela batean egiteko prestatua dagoen heinean, martxoaren 19ko 23/2007 Foru Dekretua, Nafarroako Komunitateko Haur Hezkuntzako bigarren zikloko irakaskuntzetarako curriculumak kontuan hartu dugu, literaturaren hastapenak edukietan oinarrituta, “hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena”, “nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala” eta “Ingurunea ezagutzea” ataletan azaltzen diren helburu orokorrak, hala nola:

Nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala:

- Bere buruaz irudi egokia eta positiboa osatzeko gaitasuna, besteekiko harremanen eta norberaren ezaugarrien, ahalmenen eta mugen identifikazioaren bidez eta autoestimazioko eta autonomia pertsonaleko sentimenduak garatuz.
- Bere sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzeko, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz.

Ingurunea ezagutzea:

- Beren ingurua modu aktiboan aztertu, egoera eta gertaera esanguratsu batzuei buruzko interpretazioak egin eta horiek ezagutzeko interesa izateko gaitasuna.

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

- Natur ingurunearen oinarritzko osagaiak eta haien harreman eta aldaketa batzuk ezagutu eta baloratzekoa, hura zaindu, errespetatu eta kontserbatzeko erantzukizuna hartzekoa, erreferentziatzat hartuta Nafarroako Foru Komunitateko paisaiak

Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena:

- Hizkuntza erabiltzea ikasi, irudikatu, komunikatu, gozatu eta ideiak eta sentimenduak adierazteko; ahozko hizkuntza besteekin harremanetan egon eta bizikidetzaren erregulatzeko bide gisara baloratzea.
- Beste haurren eta helduen mezuak ulertu eta hizkuntzekiko jarrera positiboa izatea.
- Literaturako testu batzuk ulertu, errepikatu eta sortzea, eta haiekiko estimuko, gozameneko eta intereseko jarrerak garatzea.

2.4.2. Helburu zehatzak:

Nire unitate didaktikoan egindako ariketa bakoitzean hurrengo helburu zehatzak lortzen saiatu naiz, unitate didaktikoaren helburu zehatzez gain. Gainera, hauetako helburuak nire helburu zehatzekin lotu ditut:

- Haurrak meditazioarekin harremantzea arnasketa on baten bidez, gure gorputza ongi ezagutzeko eta zentzumenak aktibatzeke.
 - Diafragmarekin arnasketa egokia egitea erlaxatzeko eta lasaitzeko
 - Entzumenaren bidez gure inguruan dauden soinuak modu kontzienteki entzutea eta identifikatzea
 - Soinu artifizialen eta naturalen arteko desberdintasunak barneratzea
 - Haurrak bere gorputz atal nagusiak sentitu eta zentzumenak aktibatzea bere autoestimua garatzeko
- Naturaz gozatzea, balio espezifiko batzuk irakatsiz: birziklapena, naturaren zainketa, jasangarritasuna, errespetua eta talde-lana.
 - Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea eta haiekiko jarrera ona izatea
 - Naturari buruz duten ideia marrazki baten bidez irudikatzea
 - Ikastolaren ingurunean dauden elementu naturalak behatu eta identifikatzea
 - Zuhaitzak identifikatzea eta haien izenak eta ezaugarri nagusiak ezagutzea eta ikastea
 - Naturan egindako jolasetan parte hartu eta disfrutatzea

- Talde lana sustatzea
- Ipuinen eta naturako beste jarduera batzuen bidez irudimena lantzea.
 - Kontatzen diren ipuinak arretaz entzutea, ulertzea, gozatzea eta haien irudimena askatzea
 - Haurrak fitxetan askatasunarekin marraztu eta margotzea, haien irudimena erabiliz
 - Egiten dizkiegun galderei erantzun sormentsuak ematea eta hauek praktikan jartzea
- Ekintza jasangarriak burutzea eta horri buruz ikasitako guztia biltzeko espazio bat prestatzea.
 - Baratzean parte hartzea, tresna guztiak erabiltzen saiatzea eta hemen lan egiteaz disfrutatzea
 - Lurra landatzeko prest egoteko zer egin behar den ikastea eta lurran haziak modu egokian landatzen ikastea
 - Konposta nola egiten den ulertzea eta hau barneratzea
 - Txorimaloaren sorreran parte-hartzea eta zertarako balio duen ulertzea
 - Natur-txokoan jarriko ditugun ipuinak eta inguruko elementu naturalak bilatzea eta aukeratzea

2.5. Edukiak

Gure proiektua bigarren zikloko gela batean egiteko prestatua dagoen heinean, martxoaren 19ko 23/2007 Foru Dekretua, Nafarroako Komunitateko Haur Hezkuntzako bigarren zikloko irakaskuntzarako curriculumak kontuan hartu dugu, literaturaren hastapenak edukietan oinarrituta, “hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena”, “nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala” eta “Ingurunea ezagutzea” ataletan azaltzen diren eduki orokorrak, hala nola:

2.5.1. Eduki orokorrak:

Nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala

- **1. multzoa. Gorputza eta norberaren irudia:**
 - Zentzumeneren erabilera. sentrazioak eta pertzepzioak.
 - Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak

gero eta hobeki kontrolatzea.

- **2. multzoa. Jokoa eta mugimendua**

- Jokoa gustukoa izatea. Jokoetan eta ariketa fisikoetan aritu, parte hartu eta ahalegintzeko dituen gaitasunei buruzko konfiantza.
- Jokoa aritzeko arauak ulertu eta onartzea, haien erregulazioan parte hartzea, gozatu eta besteekin harremanetan sartzeko beharrezkoa dela ohartzea.

- **4. multzoa. Zainketa pertsonala eta osasuna**

- Osasuna sustatu eta ikaslearen eta inguruko pertsonen ongizatea sortzen duten ekintzak eta egoerak
- Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higiena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea

Ingurunea ezagutzea:

- **1. multzoa. Ingurune fisikoa: elementuak, harremanak eta neurketa:**

- Ingurunean dauden objektuak eta gaiak, haien funtzioak eta eguneroko erabilerak. Ingurunea aztertzeke interesa eta bere nahiz besteen objektuak errespetatu eta zaintzeko jarrera.
- Objektuen eta gaien ezaugarriak eta nolakotasunak atzematea. Elementuak sailkatu eta haien ezaugarriak eta mailak aztertzeke interesa. Lehenbiziko zenbaki ordinalak testuinguru egokian erabiltzea

- **2. multzoa. Naturara hurbiltzea**

- Izaki bizidunak eta materia bizigabea identifikatzea: eguzkia, animaliak, landareak, harriak, hodeiak edo ibaiak. Bizitzarako duten garrantzia baloratzea.
- Izaki bizidunen ezaugarri, jokabide, funtzio eta aldaketa batzuk ikustea. Bizi zikloari buruzko hastapenak: jaiotzetik heriotzara. – Natur ingurunearekiko jakin-mina, errespetua eta zainketa, bereziki animaliei eta landarei dagokienez. Haiekin harremanak izateke interesa eta atsegina izan eta jarduketa negatiboak baztertzea.
- Naturan jardutean atsegina izatea. Osasunerako eta ongizaterako duten

garrantzia baloratzea

Hizkuntza, komunikazioa eta irudikapena

- **1. multzoa: Hitzeko hizkuntza**

- Ipuinak modu orokorrean ulertzea.
- Komunikazioko ohiko egoeretan aktiboki parte hartu eta entzutea.
- Hizkuntza bidezko trukaketa erregulatzen duten arauak egoki erabili, hitz egiteko txanda errespetatu eta arretaz eta errespetuz entzutea

- **3. multzoa: Arte hizkuntza**

- Ingurune natural eta sozialeko soinuak ezagutu eta haien ezaugarriak eta oinarriko kontraste batzuk (luzea-laburra, ozena-leuna, akutua-apala) bereiztea

2.5.2. Eduki zehatzak:

- Baratzaren tresnen izenak
- Zuhaitzen izenak
- Zuhaitzen ezaugarriak
- Arnasketa egokia hartzea
- Konposta
- Soinudun paisaiak
- Zentzumenak
- Gorputz-atalak
- Lurraren prestakunza
- Hazien landaketa
- Natura zaintzea
- Txorimaloaren zeregina

2.6. Unitate didaktikoa

Proposamen hau naturak haurren osasun mentalean dakarren onurak behatzeko prestatuta dago. Horretarako gelan eta batez ere kalean egingo ditugun zenbait jarduera prestatu ditugu. Lehenik aipatu dudan bezala, helburu nagusia haurren estres eta antsietate maila murriztea da natura eta musika erabiliz, haien emozioak kontuan hartuz.

Hau lortzeko, haurrak ingurune naturalekin harremantzen eta hauekin kontaktuan egoten saiatuko gara. Horrela, inguratzen digun naturaren garrantzia ikasiko dute eta hau gehiago errespetatuko dutela uste dugu. Unitate didaktiko honek 6 aste iraungo ditu eta saioak iraupen desberdinak izango dituzte. Guztira 9 saio eta bi txango egingo ditugu eta jarduera hauek orden logiko bat jarraituko dute.

Hau da, lehenengo hiru saioak aurrezagutzak arakatzeko erabiliko ditugu (ikaskuntza esanguratsuen printzipio nagusia jarraituz). Bestalde, hurrengo sei jarduerak garapenezkoak izango dira eta unitatearen helburuak lortzeko erabiliko ditugu. Azkenik, unitatearekin amaitzeko bi txango egingo ditugu ingurune naturaletara gure ezagutza guztiak praktikan jartzeko eta ondorioak atera ahal izateko.

Oro har, jarduera bakoitzak taula bat izango du. Taula honetan saioaren zenbakia eta izena, helburu zehatzak, erabilitako materialak, iraupena eta jardueren azalpen bat agertuko dira. Jarduerekin jarraituz, saioak orokorrean 45 minutu eta ordu bat artean iraungo dituzte eta asteazkeneko eta ostiraleko azkeneko saioak erabiliko ditugu. Azkenik, esatea zuhaitzak ezagutzeko txangoa 2 ordukoa eta azken irteera 4 ordukoa izango direla.

Aipatu behar dut unitate didaktikoa hasi baino lehen, gurasoei galdetegi bat bidali zaiela aurrezagutzak izateko eta ondorioak ateratzeko. Hau guztia esanda, hauek izango dira burutuko ditugun jarduerak:

1. Saioa: Aurrezagutzak jakiteko sarrera	
Materialak	<ul style="list-style-type: none">- "Lorategi Bizia" Ipuina- Landarea- Orri txuriak- Margoak
Iraupena	45 minutu
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none">- Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea eta hauekiko jarrera ona izatea- Kontatzen diren ipuinak arretaz entzutea, ulertzea, gozatzea eta haien irudimena askatzea- Naturari buruz duten ideia marrazki baten bidez irudikatzea

<p>Azalpena</p>	<p>Hasteko, gelara ailegatzen direnean landare bat aurkituko dute gela erdian. Orduan, hurrek hau ikusiko dute eta haien artean solasten utziko diet bizpahiru minutu. Gero, asanbladan eseriko dira eta guztiak eserita daudenean gai berri bat landu behar dugula azalduko zaie. Gai hau jorrazteko, eraikiko dugun txoko berria prestatu eta erakutsiko zaie.</p> <p>Segidan, gaian sartzeko ipuin bat kontatuko zaie. Ipuina “Lorategi Bizia” deitzen da eta naturarik gabeko hiri batean bizi den haur bati buruz doa. Haur honek natura pixka bat dagoen txoko txiki bat aurkitu eta ilusio handiarekin hau zaintzen du. Txoko hori lorategi txiki bat zen eta gutxinaka hazten joaten da oso handia egin arte. Hau lortzeko egoera zail batzuk pasa beharko ditu haurrak baina bere eta hiriko jendearen lanari esker, hiria ingurune natural izugarria bihurtzen da.</p> <p>Nolabait ipuin hau luzeegia den 5 urteko haurrentzat,, moldatu egin nuen eta 4 eta 5 urteko haurrentzat ulergarriago bihurtu da. Jarduerarekin amaitzeko ipuinari buruzko gogoeta txiki bat egingo dugu, beraz, haien natura eta animaliekiko jarrera zein den jakingo dugu. Orduan, guztia bildu eta hurrengo saiorako prestatzen hasiko dira.</p> <p>Unitate didaktikoarekin jarraitzeko, galdera batzuk egingo zaizkie. Galdera hauek haien naturari buruzko aurrezagutza orokorrak jakiteko izango dira. Hauek izango dira haiei botako dizkiegun galdera batzuk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Zein da zuen animalia gustukoena?</i> - <i>Zein da zuen zuhaitz gustukoena?</i> - <i>Gustatzen zaizue mendira joatea?</i> - <i>Zer gustatzen zaizue gehiago, kalean jolastea edo telebista ikustea?</i> - <i>Animaliak dituzue etxean?</i> - <i>Baratzara joaten ohi zarete?</i> - <i>Ze gauzak gehitu ahal ditugu txokora?</i> <p>Galdera horiek bota eta gero, haur bakoitzari folio txuri bat emango diegu eta naturari buruz duten ideia marrazki baten bitartez azaleratzen saiatuko dira. Amaitzeko, txoko berrian landarea eta ipuina utziko dira eta han proposamenean zehar beste zenbait ipuin, liburu, entziklopedia edo naturarekin zerikusia dituzten elementuak utziko direla azalduko zaie. Hurrek ere etxetik ekarri ditzazkete gauzak hemen jartzeko.</p>
------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Saioa: Ikastolaren ingurua behatzea	
Materialak	- Bafflea
Iraupena	45 minutu
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Ikastolaren ingurunean dauden elementu naturalak behatu eta identifikatzea - Diafragmarekin arnasketa egokia egitea erlaxatzeko eta lasaitzeko - Haurrak bere gorputz atal nagusiak sentitu eta zentzumenak aktibatzea bere autoestimua garatzeko
Azalpena	<p>Jarduera hau ikastolako ingurunea ezagutzean datza eta hori egiteko gure gelatik atera beharko gara buelta bat emateko. Gure jardueraren helburu nagusia, esaterako, gure ingurune naturala ezagutzea da. Helburua lortzeko garrantzitsua da isilik joatea eta guztia ongi behatzea mindfulness-en printzipioak jarraituz. Jarduera honetan usainen gozamina, argi-itzalen jokoak, tonalitate kromatiko desberdinak, soinuak eta beste sentrazio batzuk indartzen dira.</p> <p>Lehenik eta behin, gure ibilaldiarekin hasteko atzean dagoen belardira joango gara hemen zuhaitz eta zuhaixka ugari daudelako. Oso garrantzitsua da haurrek askatasun osoz nahi dituzten galderak botatzea. Hemen, dauden zuhaitzei buruz mintzatuko gara eta nahi dituzten galderak egingo ditugu. Horrela ikastolaren zuhaitzei buruzko informazioa izango dute. Ibilaldian zehar gehien gustatu zaizkien gauza naturala aukeratu beharko dute.</p> <p>Lehenengo belardian, naturarekin harremanetan jartzeko ariketa bat egingo dugu eta haurrak isilik etzan egingo dira belarran sakabanaturik. Hemen gaudela, musika jarriko dugu eta haurrak lasaituko dira. Gero, guztiak ikastolaren aurrekaldera abiatuko dira isil-isilik. Hemendik, hainbat paisai desberdin ikusten dira. Ikastolaren aurrekaldeko belardian gaudela bakoitzak gehien gustatu zaiona esan eta zergatik aukeratu duen azalduko du. Hau eta gero gelara abiatuko gara eta hartutakoa gure naturaren txokoan utziko dugu.</p>

3. Saioa: Gure inguruko soinuak identifikatzea

Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Begi estalkiak - Kartulina - Errotulagailuak
Iraupena	45 minutu
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Entzumenaren bidez gure inguruan dauden soinuak modu kontzienteki entzutea eta identifikatzea - Soinu artifizialen eta naturalen arteko desberdintasunak barneratzea
Azalpena	<p>Saio honen helburua da entzumenaren garatzea modu aktibo eta kontziente batez erabiliz. Atera baino lehen, azalduko zaie soinudun paisaiak aztertu behar ditugula eta horretarako kaleko soinu guztiak entzun beharko ditugula. Orduan, kanpora joango gara eta belardian sakabanatuko gara. Soinuak ongi entzuteko, haurrak belardian etzango dira eta begiak estaliko zaizkie. Lasai-lasai daudenean izango da soinudun paisaiak entzuteko une egokiena.</p> <p>Gero, eguraldi txarra egiten badu gelara sartuko gara berriro bestela, kanpoan geldituko gara. Hemen gaudela, haur bakoitzak entzundako soinu bat aukeratu eta gero gelan deskribatuko du. Soinuak edozein erakoak izan daitezke; txoriak abesten, auto bat pasatzen, jendea hitz egiten... Ondoren, azalduko zaie soinuak sailkatzeko bi multzo nagusi daudela, soinu artifizialak eta soinu naturalak. Haur bakoitzak lehendik esandako soinu bat aukeratuko du eta dagozkion tokian marraztuko du. Sailkapena egiteko kartulina handi bat hartuko da eta bitan banatuko dugu.</p>

4. Saioa: Gure txokoa betetzea	
Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Liburutegiko liburuak - Inguruan dauden elementu naturalak: Ezkurak, harriak, makilak, hostoak eta abar.
Iraupena	Ordu bat
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Ikastolaren ingurunean dauden elementu naturalak behatu eta identifikatzea - Natur-txokoa jarriko ditugun ipuinak eta inguruko elementu naturalak bilatzea

	eta aukeratzea
Azalpena	<p>Hasteko, asanbladan eseriko gara eta txokoa nola bete ahal dugun galdetuko zaie. Gero, errenkadan eta isilik ikastolako liburutegira joango gara eta haurrek naturari buruzko ipuinak, liburuak eta entziklopediak bilatuko dituzte. Aurkitzen dituzten guztiak leku batean pilatuko dituzte. Irakasleak zihurtatuko du liburu horiek gai honekin zerikusia dutela eta haien adinerako aproposak direla. Ondoren, hartutako liburu guztien artean, 4 edo 5 liburu aukeratuko ditugu bozketaren bidez. Gehien gustatu zaizkien liburu hauek gelara eraman eta txokoan utziko ditugu.</p> <p>Txokoan liburuak jarri eta gero, ikastolatik eta bere inguruetik bueltatxo bat emango dugu. Ibilaldi honen helburua ikusten ditugun gauza naturalak (harriak, ezkurak, hostoak makilak) hartzea izango da. Argi utziko dugu ez ditugula izaki bizidunak mindu behar. Hau da, loreak eta zuhaitzak behatu beharko ditugu soilik apurtutak daudenak hartuz.</p> <p>Hari beretik, hartutako elementu naturalak aurkeztuko dituzte banaka. Elementu hauekin sailkapenak egingo ditugu: landareak, haziak, animalien gauzak... Honen ostean, etxetik ekarritako barazkiak, lekariak eta fruituak erakutsi eta usaindu eta ukituko dituzte. Ibilaldi honetan aurkitutako eta barazetik ekarritako gauzak txokoan jarriko ditugu.</p> <p>Azkeneko minutuetan liburuekin esperimendatzen utziko diegu. Horretarako binaka jarri eta bikote bakoitzak liburu bat hartuko du. Bukatzen dutenean beste bikote batekin aldatuko dute liburua eta amaieran berriro natur txokoan utziko dituzte.</p>

5. Saioa: Sormena lantzea naturan	
Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Torrance test-aren hiru fitxa (12. eranskina) - Errotulagailuak - Arkatzak - Egurrezko margoak - Bozgorailua
Iraupena	45 minutu

Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Haurrak fitxetan askatasunarekin marraztu eta margotzea, haien irudimena erabiliz - Egiten diegun galderei erantzun sormentsuak ematea eta hauek praktikan jartzea
Azalpena	<p>Haurren irudimen eta sormen maila landu eta neurtzeko, Torrance test-ean oinarrituko gara eta 3 ariketa egingo ditugu. Test hau 4-6 urteko haurrentzako pentsatuta ez dagoenez, pixka bat moldatu behar dugu eta ondorioak ateratzeko hori kontuan izan behar dugu. Jarduera hau egiteko musika jarriko dugu bozgoragailu baten bidez gelan nahiz kanpoan giro lasaia sortzeko.</p> <p>Jarduera hauetan 4 irizpide kontuan hartuko dira sormena neurtzeko: hitz-jarioa, malgutasuna, elaborazioa eta originaltasuna. Irudiak egiteko ariketei garrantzi handiagoa emango zaie hizkuntza-trebetasunen arteko desberdintasunak baztertu ahal izateko. Orduan, saio honek 3 zati izango ditu, irudiak egiteko bi eta hitzeko ariketa bat.</p> <p>Lehenengo, hasita dauden marrazki batzuk bukatu behar dituzte arkatzarekin. Bigarrenik, marrazki bat egin behar dute zirkulu txikiz beteta dagoen paper batean margoak eta arkatza erabiliz. Amaitzeko, hirugarren ariketa bi zati izango ditu: lehenengoan ur botila huts batekin egin ahal diren gauzak esango dituzte eta bigarrean kirol berri bat asmatuko dute, arauekin eta guzti.</p> <p>Ebaluatzeko, haur bakoitzak egindako ariketa bakoitzean lau irizpideak 1etik 10era baloratuko dira. Horretarako taula bat erabiliko dugu. Gelan adin desberdinetako haurrak daudenez, adina kontuan hartu behar da.</p>

6. Saioa: Baratzaren prestakuntza	
Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Baratzako tresnak: Aitzurrak, palak, arrasteluak, erratza eta orgatila - Konposta - Baratza
Iraupena	Ordu bat

<p>Helburu zehatzak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Baratzean parte hartzea, tresna guztiak erabiltzen saiatzea eta hemen lan egiteaz disfrutatzea - Lurra landatzeko prest egoteko zer egin behar den ikastea eta lurran haziak modu egokian landatzen ikastea - Konposta nola egiten den ulertzea eta hau barneratzea
<p>Azalpena</p>	<p>Lehenik eta behin, “Bizia lur gainean” liburua irakurriko diet; lurra prestatu eta landatzeari buruz doan ipuin motza. Ipuin hau 4 edo 5 urteko haurrei bideratuta dago eta geroago lurra prestatuko dugunez haziak landatzeko, oso aproposa da.</p> <p>Bigarrenik, haurrak baratzerara atera eta konposta dagoen tokira hurbilduko dira. Hemen, konposta zer den dakiten galdetuko zaie eta ondoren hau azalduko zaie. Gure helburua lurra mugitzea eta garbitzea da gure landareak ongi hazteko. Lanarekin hasi baino lehen hartuko dituzten tresnak aitzurrak, palak, arrasteluak, erratzak eta orgatila bat izango dira.</p> <p>Batzuek lurra mugitzen hasiko dira eta besteek belar txarrak eta sustraiak kenduko dituzte. Guztiek tresna guztiak erabiliko dituzte eta txandakatuko dira eginbehar guztiak egiteko. Gero, lurra mugitu eta garbitu dugunean, lehendik landatutako landareen ingurua ongi garbitu eta konposta botako diote. Bukatzeko, soberan geratu diren belar txarrak orgatilan kargatuko dituzte eta botako dituzte. Horrela, lurra garbia utziko dugu beste hazi batzuk landatu ahal izateko.</p>

<p>7. Saioa: Mindfulness saioa</p>	
<p>Materialak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Mindfulness ipuinak - Bozgoragailuak
<p>Iraupena</p>	<p>45 minutu</p>
<p>Helburu zehatzak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Diafragmarekin arnasketa egokia egitea erlaxatzeko eta lasaitzeko - Haurrak bere gorputz atal nagusiak sentitu eta zentzumenak aktibatzea bere autoestimua garatzeko - Kontatzen diren ipuinak ulertzea, hauetaz gozatzea eta haien irudimena askatzea

<p>Azalpena</p>	<p>Mindfulness saio honek 2 zati izango ditu eta gure helburu nagusia haurrak arnasten ikastea izango da. Eguraldi ona egiten badu jarduerak kanpoan egingo dira baina horrela ez bada, gelan egingo dugu. Bi jarduera hauek musika lasaiarekin egingo ditugu giro ona eratzeko eta gelan egiten badugu, argiak itzaliko ditugu. Lehengo ariketa mindfulnessseko ipuin bat kontatzea izango da haurrak gelatik etzanda daudela. Ipuin hau nik asmatu dut “Cierra los ojos Ona” ipuinean oinarrituz.</p> <p>Bigarren zatian, arnasten ikasteko bi ariketa egingo ditugu: gure zentzumenak aktibatzeke ariketa eta gure gorputza ezagutzeko ariketa. Hauek kanpoko belardian egingo dira.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zentzumenak aktibatzeke ariketan, irakasleak istorio bat kontatuko du. Istorio honetan gure haurrak mendian daudela irudikatuko dute eta zentzumenak banaka izendatuko ditugu. Haur bakoitzak sentsazio desberdin bat izango du. Hau da, “lore hauek hartu eta usainduko ditugu” esatean, haur bakoitzak usain bat imajinatuko du. - Bigarren ariketan gure gorputza sentitzen saiatuko gara. Irakasleak ariketa bideratuko du gorputzeko atalak izendatuz eta hauetako bakoitza modu batez edo bestez mugitu behar dutela esanez. Adibidez, “gure oinak sentitu eta zirkuluak eginez mugitu”. Azkenean, gure gorputzeko atal guztiak sentitu eta mugituko ditugu arnasten dugun bitartean. <p>Ariketa hauetan haurrak etzan egingo dira eta begiak itxiko dituzte. Oso garrantzitsua da diafragmarekin arnasa hartu behar dutela azaltzea eta haiek hau ulertzea. Haur bakoitzak gutxi pisatzen duen zerbait jarriko du bere sabelaren gainean diafragmarekin arnasten laguntzeko. Etzanda dauden haurrek puxika bat izango balitz bezala puztuko dira aire hartzen duten bitartean eta gero airea kanporatuko dute. Helburu nagusia da diafragmarekin arnasa hartzea eta hau egiten dutela kontuan hartzea.</p>
------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>8. Saioa: Txorimaloa egitea</p>	
<p>Materialak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Makilak - Arropa zaharra (alkandora, zapia eta gona)

	<ul style="list-style-type: none"> - Txanoa - Aitzurra eta pala
Iraupena	2 ordu
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Txorimaloaren sorreran parte-hartzea eta zertarako balio duen ulertzea
Azalpena	<p>Saio hau bitan banatuko da: Txorimaloa nola egin behar den jakitea eta txorimaloaren prestaketa.</p> <p>Hasteko, asanbladan elkartuko gara eta galdetuko zaie ea nola egin ahal dugun txoriek gure haziak ez jateko. Txorimaloa behar dugula dakitenean, galdetuko zaie ze materialak behar ditugun eta ideiei zaparrada egingo dute. Azkenean materiala adostuta geratuko da: Bi makil, alkandora bat, zapia eta txanoa.</p> <p>Txorimaloa egiteko, lehenengo materiala aurkeztuko zaie. Gero, bakoitza eginbehar bat duen hiru talde egingo dira. Lehenengo taldea arroparen arduraduna izango da; hauek gona prestatu, tirak moztu, alkandora jarri eta zapia eta txanoa lotuko dute. Bigarren taldeak makil aproposak bilatu, hauek lotu eta zuloan sartuko ditu. Azkenekoak makila sartzeko zuloa egin eta txorimaloa sartzean estaltzeko ardura izango du.</p> <p>Irakaslearen papera oso garrantzitsua da gauza batzuk haien adinarentzako zailak direlako, hala nola bridak jarri, hariak lotu edo zuloa egin.</p>

9. Saioa: Haziak landatzea	
Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Baratzako tresnak: Aitzurrak, palak, arrasteluak, erratza eta orgatila - Konposta - Baratza - Landareak: Tomateak, piperrak, letxugak, tipulak - Haziak: Ilarrak
Iraupena	Ordu bat

Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Baratzean parte hartzea, tresna guztiak erabiltzen saiatzea eta hemen lan egiteaz disfrutatzea - Lurra landatzeko prest egoteko zer egin behar den ikastea eta lurran haziak modu egokian landatzen ikastea
Azalpena	<p>Hasteko, landatuko ditugun haziak eta landareak erakutsiko dizkiegu eta bakoitza zerezkoa den esango diegu. Hau ulertu dutenean, kanpora aterako gara eta landatu behar dugun lekuak aukeratuko ditugu. Lehenik landatu behar dugun lekuaren lurra mugitu eta garbituko dugu aitzurrak erabiliz. Izan ere, hor landareak eta haziak bota behar ditugu. Txukunketarekin amaitzeko, palarekin eta arrasteluarekin baratza garbia utziko dugu.</p> <p>Ondoren, landareak landatzen hasiko gara. Haur bakoitzak landare bat aukeratuko du eta baratzeera hurbilduko da. Hurrengo pausua haien landarea hartzea eta zulo bat egitea izango da. Gero, landarea hemen sartu eta palarekin ongi estaliko dute. Honen inguruan konposta bota beharko da lurra aberasteko. Garrantzitsua da hauek ongi antolatuak egotea; hau da, berdinak direnak elkarrekin eta txoriei gehien gustatzen zaizkienak txorimaloaren ondoan.</p> <p>Hau bukatzean, ilarraren haziak erein egingo dira. Horretarako hiru edo lau zulo luze egingo dira eta hemen hurrek hainbat hazi botako ditu. Amaitzeko, zuloak estali beharko dira. Segidan, haur guztiak ingurua garbituko dute erratzekin eta orgatilan sartuko dituzte belar txarrak. Gero, orgatila konpostean hustuko dute eta gelara joango dira. Gainera, lan bat utziko zaie hurrei: egunero gure baratzeako landare eta haziak ureztatu beharko dituzte.</p>

10. Saioa: Gure inguruko zuhaitzak ezagutzeko txangoa

Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Zuhaitzen argazkiak eta izenak - Guraizeak - Pegamina - Plastifikatzailea
Iraupena	Bi ordu

<p>Helburu zehatzak</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zuhaitzak identifikatzea eta haien izenak eta ezaugarri nagusiak ezagutzeko eta ikastea - Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea eta hauekiko jarrera ona izatea
<p>Azalpena</p>	<p>Saio honetan bi jarduera burutuko ditugu: Zuhaitzen txartelen prestakuntza eta txartelak bere zuhaitzean ipintzea.</p> <p>1. Jarduera:</p> <p>Lehenik eta behin, korroan gaudela landuko ditugun zuhaitzak eta zuhaixkak aurkeztuko ditugu eta hainbat galdera botako dizkiet haien aurrezagutzak ikusteko. Zuhaitz pila bat daude, baina jarduera honetan landuko ditugun zuhaitz berriak 5 izango dira: Pinua, izeia, haritza, gaztainondoa eta ezpela. Hori bai, aldez aurretik hainbat zuhaitz zeukaten landuta gelan: Udareondoa, sagarrondoa, artea, gereziandoa, intxaurreondoa, mahatsondoa, olibondoa, astigarra, izpilikua eta erkametza.</p> <p>Hortaz, zuhaitz guzti hauen txartelak prestatuko ditugu talde txikitan. 4 pertsonako hiru talde egingo ditugu eta bakoitzak bost txartel prestatuko ditu. Jarduera honekin jarraitzeko, zuhaitz bakoitzaren ezaugarri nagusiak aipatuko ditugu eta irakasleak txartelaren atzekaldean idatziko ditu. Esaterako, haien hostoak nolakoak diren eta udazkenean erortzen diren ala ez, ze fruituak edo loreak dauzkaten eta non egoten diren.</p> <p>Txartelak prestatzeko, zuhaitzen izenak eta argazkiak ekarriko dizkiet eta hauek elkartu eta itsasi beharko dituzte. Ahal baldin bada, txartelak plastifikatuko ditugu. Amaitzeko, zuhaitzen sailkapen batzuk egingo dugu. Adibidez: tamainaren arabera, haien fruituen arabera, hosto erorkorrak dituztenak eta iraunkorrak dituztenak eta abar.</p> <p>2. Jarduera:</p> <p>Gure ezagutzak ebaluatzeko, ikastolatik kanpoko inguru hurbiletik buelta bat eman eta txarteletan agertzen den zuhaitz edo zuhaixkaren bat ikusten badugu, hurbilduko gara eta txartela zintzilikatuko dugu. Gure txarteletan dauden zuhaitz guztiak ez dira egongo gure ikastolaren inguruan, horregatik gure helburu nagusia</p>

	hauek identifikatzea izango da. Gelditzen garen zuhaitz bakoitzean, euren ezaugarri nagusiak azalduko ditugu berriro. Ibilaldia berriz gelan bukatuko dugu.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

11. Saioa: Irteera Sielbara	
Materialak	<ul style="list-style-type: none"> - Bozgorailua - Soka
Iraupena	4 ordu
Helburu zehatzak	<ul style="list-style-type: none"> - Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea eta hauekiko jarrera ona izatea - Naturan egindako jolasetan parte hartu eta disfrutatzea
Azalpena	<p>Txangoarekin hasteko, 9:30etan aterako gara ikastolatik. Irteera Sielbako zubira arte izango da, baina ibilaldiaz gozatzeko eta hemen dauden elementu naturalak behatzeko, motel joan eta zenbait alditan geldituko gara. Garrantzitsua da haurrei azaltzea ateraldian zehar elementu naturalak behatu, paisai naturalak entzun eta usain guztiak usaindu behar dituztela.</p> <p>Sielba-ko zubira ailegatu eta ibai ertzean dagoen parkeraino ailegatuko gara. Lehenengo jolas librea utziko zaie parke honetan dauden kulunketan eta espazio natural guztietan. 11ak aldera gosaria hartuko dugu guztiok batera. Ondoren, 12etan jolas kooperatiboak egingo ditugu. Jolas hauen helburua adin guztietako haur hezkuntzako haurrak jolastea eta disfrutatzea izango da.</p> <p>13:15etan gelara itzuliko gara eta ailegatzean jantokira joateko prestatzen hasiko dira</p>

2.7. Ebaluazioa

Martxoaren 19ko 23/2007 FORU DEKRETUA Nafarroako Foru Komunitateko Haur Hezkuntzako bigarren zikloko irakaskuntzetarako curriculum auzartzen du eta ebaluazioaren xedea ikasitakoa hautematea eta lortutako garapena baloratzea dela aipatzen du. Beraz, prestakuntza bera du helburu

nagusi. Oinarri hauek abiapuntu harturik, hezkuntza gidatzeko erreferentziatzat hartzen dira ebaluazio irizpideak.

Foru dekretuaren 7. artikuluan jartzen duen bezala, ebaluazioa formatiboa, etengabea eta guztizkoa izanen da. Ebaluazioak ziklo honetan ikasleak ikasi duena eta haur bakoitzaren eboluzioaren erritmoa eta bilakaeraren ezaugarriak atzemateko balio behar du. Horretarako, ikasketa-adierazleek zehaztuko dituzte arlo bakoitzerako ezartzen diren ebaluazio irizpideak. Azkenik, ebaluazioa ikasleen hezkuntza-premia berariazkoek egokituko zaie eta hezkuntza-prozesua bakoitzaren garapenari doitzeko balioko du (23/2007 FORU DEKRETUA, martxoaren 19koa,).

Gustatuko litzaidake esatea ebaluazio mota desberdinak egingo ditugula. Hasteko, hasierako ebaluazioa egingo da eta bertan haur bakoitzaren alde aurreko ezagutzak eta trebetasunak neurtuko dira. Horretarako, unitate didaktikoari ekin aurretik gurasoei galdetegi bat pasatuko diegu. Gainera, lehenengo saioan galdera batzuk egingo dizkiegu eta naturaz duten ideia orri zuri batean isladatu beharko dute.

Haurren garapena ikusteko eta ikasitakoa baloratzeko jarduera guztietan zehar ebaluazio txiki bat egingo dugu. Erabiliko den ebaluazio teknika ikasleen behaketa zuzena eta sistematikoa izanen da. Behaketatik lortutako banakako informazioa modu antolatuan jasotzeko, eguneroko bat erabiliko dugu.

Beste alde batetik, haur bakoitzaren ebaluazio irizpideen (19.eranskina) errubrika beteko da bakoitzaren indarguneak eta ahalguneak antzemateko eta gure helburu didaktikoak bete diren ikusteko. Sormena neurtzeko ariketan ere taula bat beteko dugu haurren sormen maila neurtzeko. Horretarako ume bakoitzaren marrazkiak eta emandako erantzunak behatuko ditugu (X eranskina).

Azkenik, proposamena amaitzerakoan natura irudikatzeko marrazki bat egingo dute eta hasieran egindakoarekin konparatu ditugu. Bertan naturari buruz zuten ideia aldatu den, naturari buruzko kontzeptu berriak ikasi duten eta haien sormena garatu den ala ez ikusiko da.

2.8. Emaitzak

Emaitzak kontuan hartzeko zenbait galdera egin nien haur zein gurasoei. Hasi baino lehen galdetegi bat pasa nien gurasoei aurrezagutza batzuk izateko. Unitate didaktikoan zehar, zenbait galdera egin nien haurrei ere. Batzuk egunero errepikatzen nituen eta beste batzuk unitatearen amaieran egin nien.

- **Galdetegia**

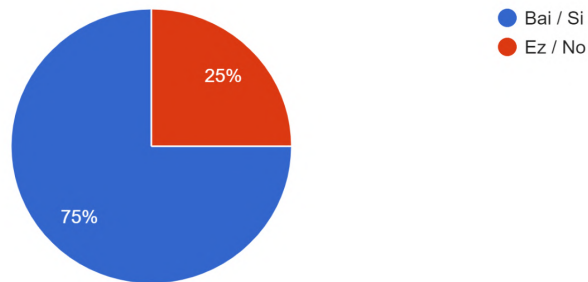
Proposamenarekin hasi baino lehen, galdetegi bat pasatu genien gurasoei, haur bakoitzaren jokabidea eta aurretik izan duten naturarekiko harremana lotzeko. Egia esanda, ez zuten guraso guztiak erantzun baina 12tik 8 erantzun jaso nituen. Hauek izan ziren emaitza interesgarrienak:

Gelako $\frac{3}{4}$ bere etxean baratza bat zuten edo baratzera erregulartasunarekin joateko aukera zuten, 1. eta 2. irudietan ikusten den bezala. Beste alde batetik, mendira joatea gustatzen zitzaaien arren, nahi zutena baino gutxiago joaten zirela onartzen zuten.

1. Irudia

Familiak baratza duten jakiteko galdetegian egindako galdera

Baratza duzue? / Tenéis huerta?
8 erantzun



2. Irudia

Familiak hurrekin baratzera joaten diren jakiteko galdetegian egindako galdera

Horrela bada zuen seme-alabekin joaten ohi zarete? Si es así soléis ir con vuestros hijos?
6 erantzun



Gainera, etxean animaliak edo landareak zituzten familia asko zeuden, 4. eta 5. irudietan agertzen den bezala. Modu labur batean esanda, erdia baino zerbait gutxiago zeukaten animaliak eta ia guztiak zituzten landareak. Izenak ikusi eta gero, ikusi nuen familia guztietan landareak, animaliak

edo biak zeudela. Galdetegian ere familia guztiak etxean birziklatzen zutela ikusi genuen (ikusi 3. irudia).

3. Irudia

Etxean birziklatzen duten jakiteko galdetegian egindako galdera

Etxean birziklatzen duzue? / Recicláis en casa?

8 erantzun

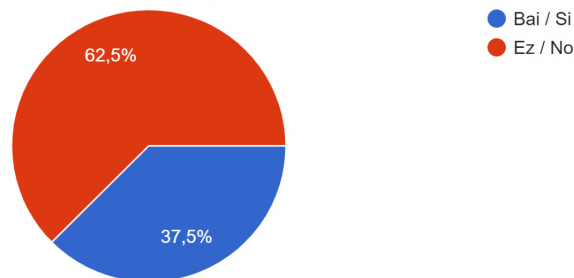


4. Irudia

Etxean animaliak dutenak jakiteko galdetegian egindako galdera

Etxean animaliak dituzue? / Tenéis mascotas en casa?

8 erantzun

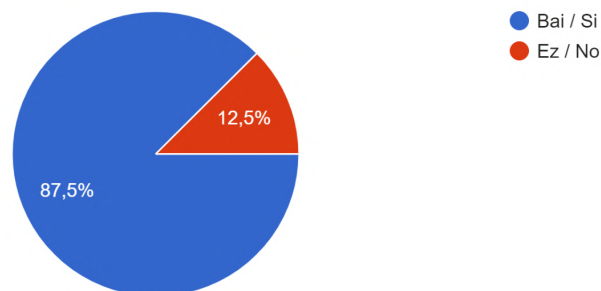


5. Irudia

Etxean landareak dutenak jakiteko galdetegian egindako galdera

Etxean landareak dituzue? / Tenéis plantas en casa?

8 erantzun



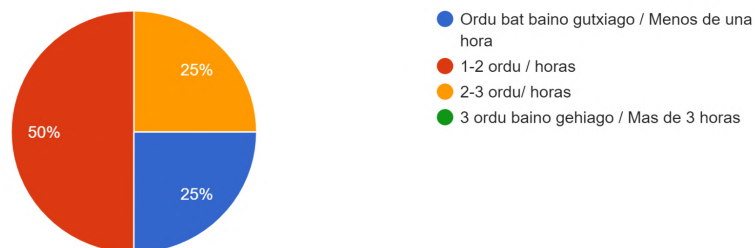
6. irudian ikusi ahal dugun bezala, haur gehienek 2 ordu baino gutxiago pasatzen dira pantailaren aurrean. Kontrako aldetik, 7. irudian azaltzen den moduan, oso positiboa iruditzen zait haur guztiak ordu bat baino gehiago egoten direla kalean jolasten eta gela erdia 3 ordu baino gehiago. Gainera, komentatzen dute gehienetan afaltzeko edo jateko orduak direla telebista ikusteko orduak.

Soilik kasu batean pasatzen dira ordu bat baino gutxiago pantailaren aurrean eta beste kasu batean 3 ordu baino gehiago. Kasu hau berezia eta aipagarria da, haur baten familian gaixotasun gogorra duen pertsona bat dagoelako eta hori etxean nahi baino ordu gehiago geratzea eragiten duelako. Beren esanetan, “teknologia berriek hau eramangarriagoa eramatera lagundu digute”, baina ere naturarekin egotea gustatzen zaiela komentatzen du.

6. Irudia

Haien semeak pantailen aurrean zenbat ordu egoten diren jakiteko galdetegian egindako galdera

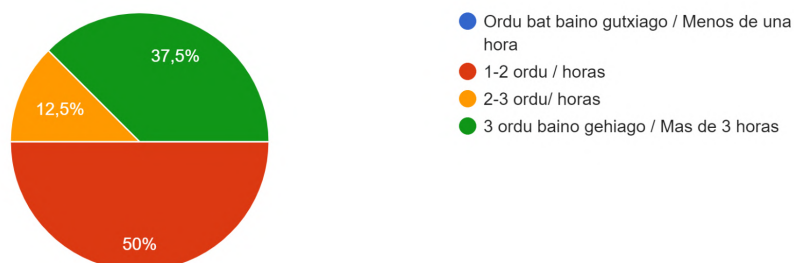
Zenbat ordu ematen ditu batez besteko zure semeak edo alabak egunean pantailen aurrean? /
Cuántas horas de media se pasa tu hijo o hija al día frente a pantallas?
8 erantzun



7. Irudia

Haien semeak kalean jolasten zenbat ordu egoten diren jakiteko galdetegian egindako galdera

Zenbat ordu egoten da zure seme-alaba kalean jolasten egunero? / Cuántas horas se pasa tu hijo o hija al día jugando en la calle?
8 erantzun



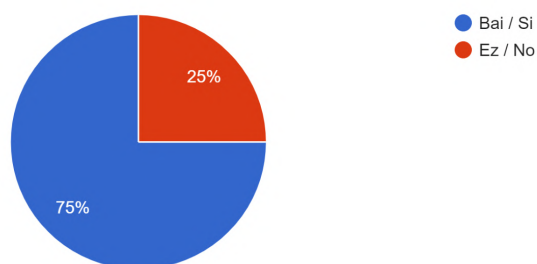
Galdetegiarekin jarraituz, orokorrean uste dute naturarekin harreman nahikoa dutela. Hori egia izan ahal da mendira hilabeteetan 8 aldiz baino gehiago joaten diren edo baserrira egunero joaten diren familiak ditugulako gelan. Kontrako aldetik, azkeneko hilan ingurumen naturalarekin kontaktuan 2 aldiz baino gutxiago egon diren haurrak daude.

8. Irudia

Haien semeak denbora nahikoa daudela uste duten ala ez jakiteko galdetegian egindako galdera

Zuen seme-alabak naturarekin harremanetan denbora nahikoa daudela uste duzue? Creeis que vuestros hijos o hijas están el suficiente tiempo en contacto con la naturaleza?

8 erantzun

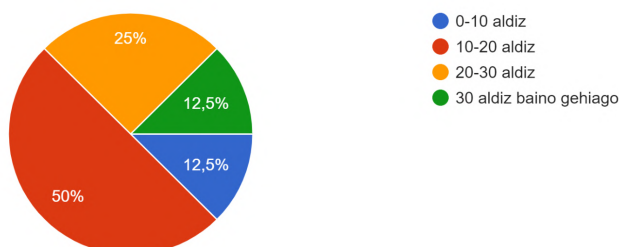


9. Irudia

Azkeneko urtean mendira zenbat aldiz joan diren jakiteko galdetegian egindako galdera

Zenbat aldiz joan zarete mendira edo ingurune natural batera azkeneko urtean? / Cuántas veces habeis ido al monte o a algun entorno natural el último año?

8 erantzun



● **Sormena lantzeko ariketa:**

Sormena lantzeko ariketan hiru zati egon ziren eta haur bakoitza hurrengo taularekin ebaluatu nuen (ikusi 1. Taula).

Alde batetik, margotzeko jardueretan zer margotzen zuten, ze koloreak erabiltzen zituzten, marrazteko prozesua eta haien jokaera marrazten zuten bitartean kontuan hartu nuen batez ere. Beste alde batetik, hitz egiteko jardueran haien parte hartzea, esaten zutena eta ideia batetik beste ideiak sortzeko gaitasuna ebaluatu nuen.

1. Taula

Haurren sormena neurtzeko taula

<i>Izena:</i>				
Irizpidea	Jarduera			Batez bestekoa
	1	2	3	
Originaltasuna				
Malgutasuna				
Elaborazioa				
Hitz-jarioa				

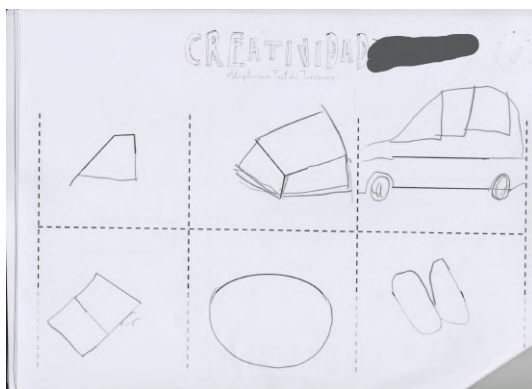
Galderei buruz, erantzun oso interesgarriak egon ziren. Alde batetik, *Zer egin dezakegu ur botila batekin?* galderari; birziklatzea, mazeta bat sortzea zerbait landatzeko, botatzea berriz altxatuta erortzeko, punteria egiteko erabiltzea... erantzun zuten.

Bestetik, kirol berri bat asmatu genuen. Guk sortutako kirola eskuekin jolasten da, baloia izan beharrean ezkurak erabiliko ditugu, ezkurra duena ezin da mugitu eta 10 segundu ditu bere taldekide bati hau pasatzeko, 4 pertsonako hiru talde daude eta bi porteria, talde bakoitzak edozein atean sartu dezake gola.

Aipatu nahi dut egon zela batez ere ikasle bat sormen maila oso altua zuena eta ideei asko botatzen zituela galderak egiten nituenean. Horrelako haurrak oso gustora daude marrazten eta natura bere irudimena lantzen lagundu zion. Marrazki hauetan, haur gehienek antzeko gauzak marrazten zituzten. Esaterako, marrazki jarraitzen zituzten edota irudi oso abstrakto eta simetrikoak egiten zituzten. Haur honek, aldiz, gauza sormentsuak marrazten zituen. 10. irudian ikusten dugun bezala, bi marrekim auto bat sortu zuen.

10. Irudia

Irudietatik marrazkiak sortzeko marrazkia



- **Non nahiago dute egin jarduerak?**

Unitate didaktikoaren amaieran, jarduerak egitea nahiago duten tokia galdetuko zaie. Hemen bi irizpide neurtuko dira; gela barruan edo gela kanpoan nahiago duten eta non izan da hobekien egon diren lekua. Horretarako, 2. Taula erabiliko dugu, hemen ikusten dugun bezala.

2. Taula.

Jarduerak egiten hobekien egon diren lekua

Haurren izena	Gela barruan	Gela kanpoan	Hobekien egon diren lekua
Ikasle 1		X	Tufarroak
Ikasle 2		X	Sielba
Ikasle 3		X	Sielba
Ikasle 4		X	Tufarroak
Ikasle 5		X	Parke berdea
Ikasle 6		X	sielba
Ikasle 7		X	Belardiak
Ikasle 8	X		Jolastokiko futbol zelaia
Ikasle 9		X	Tufarroak
Ikasle 10		X	Parke berdea

Haurren izena	Gela barruan	Gela kanpoan	Hobekien egon diren lekua
Ikasle 1		X	Tufarroak
Ikasle 2		X	Sielba
Ikasle 11		X	Tufarroak
Ikasle 12		X	Sielba
Guztira:	1	11	

Ikusi dezakegu 8. haurra izan ezik, haur guztiak nahiago zutela jarduerak gela kanpoan egitea. Haratago joanda, haien leku gustokoenak ez zeuden bakarrik gela kanpoan, baizik eta ikastola kanpoan: Tufarroak¹ eta Sielba². Orokorrean ere jarduerak toki naturaletan egitea nahiago zuten; izan ere, 8. ikaslea izan ezik guztiak ingurune natural bat aukeratu zuten.

- ***Haien emozioak***

Egunero, jarduera bat amaitzen genuenean haien emozioak galdetzen genien. Horretarako hiru galdera nagusi egiten genien: “Nola sentitzen zara orain?”, “Nola sentitzen zinen saioaren hasieran?” eta “Hobeto sentitzen zara?”.

Hau neurtzeko diagrama bat sortu dugu egunero sentitzen zituzten emozioak hasieran eta amaieran konparatzeko, Taula 3-an ikusten dugun bezala. Sentitzen zituzten emozioak poza, tristura, haserrea eta urduritasuna ziren eta grafikoa egiteko jarduera guztien batz bestekoa atera dugu. Hau da, haur batek gehien esaten zituen emozioak aipatu ditugu.

3. Taula

Haurren emozioak

Haurren izena	Saioaren hasierako emozioa	Saioaren amaierako emozioa	Hobeto sentitzen zara?
Ikasle 1	Urduri	Pozik	Bai
Ikasle 2	Pozik	pozik	Bai
Ikasle 3	Pozik	Pozik	Bai

¹ Tufarroak: Tufa harriaz osatutako Arangoiti Ikastolaren kanpoaldean kokatzen diren mendixken multzoa

² Sielba: Zaraitzu ibaiaren ertzean dagoen txokoa, han kokatutako Sielbako Zubiarengatik izena hartzen duena.

Ikasle 4	Haserre	Urduri	Ez
Ikasle 5	Urduri	Pozik	Bai
Ikasle 6	Urduri	Urduri	Ez
Ikasle 7	Pozik	Pozik	Bai
Ikasle 8	Pozik	Pozik	Bai
Ikasle 9	Triste	Pozik	Bai
Ikasle 10	Urduri	Pozik	Bai
Ikasle 11	Pozik	Pozik	Bai
Ikasle 12	Pozik	Pozik	Bai
Guztira zenbat hobetu dira?			10

Diagrama honetan ikusi ahal dugu saioen bukaeran 12 haurretatik 10 haur pozik geratu zirela. Hauetako batzuk pozik zeuden saioaren hasieran ere, baina hobeto sentitzen zirela erantzun zuten. Hau da, orokorrean naturan egon eta gero hobeto sentitu ziren. Bestalde, oso urduriak ziren zenbait haur zeuden eta hauetako bi ez ziren hobeto sentitzen. Hori bai, gelako giroa hobetzen zenez haien jokaera lasaiagoa zen ere.

- **Naturari buruz daukaten ideia**

Hasieran egindako eta amaieran egindako marrazkien konparaketa egingo dugu. Horretarako 4. Taula sortuko dugu eta bakoitzaren deskripzio txiki bat egingo da marraztu dituzten gauza nabariak aipatuz.

4. Taula

Haurren marrazkiak

Haurraren izena	1. Marrazkia	2. Marrazkia
Ikasle 1	Futbol zelai bat margotu du eta zero urdin bat eguzki hori batekin. Gehien nabarmentzen den kolorea urdina da.	Belardi bat, hodeiak, eguzkia eta baratza bat margotu ditu. Gehien erabilitako koloreak urdina eta marroia dira.

Haurren izena	1. Marrazkia	2. Marrazkia
Ikasle 2	Loreak margotu ditu. Gehien erabili dotuen koloreak horia eta txuria dira.	Baratza bat margotu du, bere landareekin. Gehien erabilitako koloreak marroia eta berdea izan dira.
Ikasle 3	Elurra margotu du eta erabili duen kolorea grisa izan da	Mendi bat margotu du, erreka batekin. Gehien erabili dituen koloreak urdina eta berdea dira.
Ikasle 4	Pertsonak, animaliak eta landareak marraztu ditu. Arkatzez egin dago eta pixka bat marroia erabili du.	Eguzkia, landare asko eta zenbait animalia margotu ditu. Gehien erabilitako koloreak marroia eta berdea dira.
Ikasle 5	Txoriak margotu ditu eta gehien erabili dituen koloreak berdea eta urdina izan dira	Mendi bat margotu du, jende asko jolasten dagoena. Gehien erabilitako koloreak berdea eta beltza izan dira.
Ikasle 6	Loreak, zuhaitzak, ibaia eta animaliak margotu ditu. Kolore pila bat erabili ditu baina gehien erabili duena urdina da.	Jende asko jolasten agertzen den belardi bat margotu du eta zeruan txori asko daude. Gehien erabilitako koloreak berdea eta urdina dira.
Ikasle 7	Eguzkia, landareak, hodeiak eta zuhaitzak agertzen den paisai bat margotu du. Berdea da nabarmentzen den kolorea.	Eguzkia, landareak, ibai bat eta jendea jolasten margotu ditu. Gehien nabarmentzen den koloreak berdea eta horia dira.
Ikasle 8	Paisai bat margotu du zuhaitz askorekin, batez ere horia eta marroia erabiliz.	Kulunkak eta irristatzaile batzuk, jendea jolasten eta eguzkia margotu ditu. Gehien erabilitako koloreak horia eta berdea dira.
Ikasle 9	Paisai bat margotu du zuhaitzak eta ibaia dituen. Marroia, berdea eta urdina dira gehien erabilitako koloreak	Paisai bat margotu du landare koloretsu askorekin eta ibai batekin. Berdea eta urdina dira gehien erabilitako koloreak.
Ikasle 10	Barraskilo bat margotu du, gehien erabili dituen koloreak gorria eta morea dira	Behi handi bat eta haur batzuk bere inguruan marraztu ditu. Arkatzaz egin du baina ere urdina erabili du.
Ikasle 11	Katu bat margotu du eta gehien erabili dituen koloreak gorria eta marroia izan dira	Mendi bat margotu du, ibai handi batekin eta kulunka askorekin. Futbol zelai bat agertzen da ere. Gehien erabilitako kolorea berdea da
Ikasle 12	Suge bat marraztu du, gehien erabili dituen koloreak berdea eta	Baratza bat margotu zuten eta bertan zizareak eta letxugak zeuden. Gehien

Haurren izena	1. Marrazkia	2. Marrazkia
	urdina izan dira.	erabilitako koloreak marroia eta gorria izan dira.

Haur hauek naturarekiko ikuspegi zuzena zuten hasieratik. Orokorrean lehenengo marrazkietan animaliak, mendiak, landareak, zuhaitzak... marrazten zituzten. Gauza da kolore oso ilunak edo naturan ikusten ez diren koloreak ikusten zirela marrazki hauetan. Askotan ere laguntza eskatzen zidaten ez zekitelako zer margotu edo zeintzuk ziren elementu naturalak eta zeintzuk ez.

Bigarren txandan, marrazkietan nabarmentzen zen elementu berri bat agertu zen: baratza. Bestalde, bigarren marrazki hauetan kolore argitsuak, elementu natural asko eta batez ere, pertsona gehiago ikusten ziren. Esaterako, kontzientzia hartu zuten pertsonok naturaren parte garela eta zaindu behar dugula. Gainera, gehienetan kulunketan edo beste lekuetan agertzen dira, jolasten. Amaieran ere, urdina, berdea eta marroia izan dira naturarekin lotzen dituzten koloreak.

ONDORIOAK ETA HAUSNARKETA

Los niños de hoy en día están creciendo en la era tecnológica y reciben múltiples estímulos en cada momento. Desgraciadamente esto es lo que hace que abandonemos la naturaleza, especialmente en las ciudades, donde cada vez hay menos entornos naturales aunque hayan muchas zonas pensadas para niños. En este sentido, al vivir en un pueblo hay ambientes naturales más ricos y debemos aprovechar esto.

Está demostrado que los niños tienen necesidad de jugar en la calle y su falta puede acarrear problemas psicológicos y fisiológicos. Esto lo vimos claramente a raíz de la pandemia del Covid 19; durante el tiempo que estuvimos confinados los niños lo pasaron muy mal metidos en casa. Aunque la responsabilidad de que los niños jueguen fuera es tarea de los padres, en la ikastola también podemos fomentar el amor a la naturaleza. Por eso, intenté conseguirlo a través de mi unidad didáctica.

Además, en el cuestionario realizado antes de comenzar con la unidad y en el ejercicio para saber los conocimientos previos se notaba que en esta clase había una relación y una actitud positiva hacia la naturaleza. Todos los niños y niñas tenían la posibilidad de estar en algún entorno natural: en la huerta, cuidando de las plantas domésticas, con animales e incluso en corrales.

Por otro lado, me di cuenta de que las actividades hay que llevarlas a cabo fuera de vez en cuando, no sólo cuando hace buen tiempo. Es más cómodo salir a la calle cuando hace calor y es verdad que podemos aprovecharlo, pero a veces también tenemos que salir si hace frío. En general, las sesiones que hicimos fuera fueron más efectivas y perdíamos menos tiempo. Además, en los resultados se observó que la mayoría prefería realizar actividades en el exterior.

Hablando de actividades, en general salieron muy bien. Cuando salimos fuera para hacer la sesión de mindfulness, los niños disfrutaron muchísimo de la naturaleza. Algunos niños estuvieron corriendo y les costaba tranquilizarse, pero poco a poco activaron sus sentidos y acabaron relajándose. En general, estuvieron olfateando, mirando y escuchando todo lo que había alrededor, muy callados y tranquilos.

Cuando meditamos, a los niños les costaba un poco quedarse callados, pero poco a poco se iban relajando. Al final, los niños que tenían predisposición para hacer bien el ejercicio se relajaban, pero cada día había dos o tres niños más nerviosos que no lo conseguían. Eso sí, estoy contento con los resultados porque todos los niños aprendieron a hacer la respiración adecuada y porque después de meditar mejoraba el ambiente de la clase.

La respiración es muy eficaz para la relajación infantil. Como pude ver en las sesiones de mindfulness, 6 o 7 niños de cada 12 se quedaban muy tranquilos, otros 3 se quedaban igual y 2 lo hacían bastante mal. Pero en general, el entorno mejoraba después de hacer esto. Eso sí, noté que les gustó este tipo de ejercicios cuando me preguntaron si podían salir afuera a meditar ellos por su cuenta porque se sentían un poco nerviosos. Entonces se tumbaron tranquilamente, cerraron los ojos y volvieron relajados. Además, en la siguiente sesión estuvieron muy tranquilos y participativos.

En los ejercicios de la huerta los niños estaban muy a gusto y su participación era muy activa. Tenían curiosidad por saber cómo se usaban las herramientas, escuchaban las explicaciones y trabajaban un montón. Además, se notaba que cuando salíamos al huerto los niños estaban muy contentos y con ganas de aprender.

En la sesión de desarrollo de la creatividad, los niños estuvieron muy agusto. Hicimos una parte del ejercicio dentro y otra fuera para comprobar cuál era el lugar más cómodo. Yo, personalmente, les vi mucho más tranquilos fuera de clase porque cada uno se dedicó a hacer su dibujo, tranquilamente. Se vieron dibujos muy bonitos y noté quiénes tenían la imaginación más desarrollada.

Sobre las preguntas que les hice, a los niños les costó empezar a contestar las preguntas, pero poco a poco se fueron soltando. Esto es una consecuencia de lo poco que trabajamos la imaginación en clase. Algunas de las respuestas interesantes que salieron con la botella de agua fueron: reciclar, crear una maceta para plantar algo, tirarla para que vuelva caer de pie o utilizarla para hacer puntería.

Por otro lado, para idear el nuevo deporte hubo participación de todos. Tanto fue así que yo tuve que ir dando turnos, a diferencia de la primera pregunta. En otras sesiones también trabajamos la creatividad de forma directa o transversal; con cuentos, meditación, dibujos, etc. En resumen, pienso que he conseguido el objetivo y que han logrado mejorar su imaginación y creatividad.

A lo largo de esta unidad didáctica hemos formado un rincón de la naturaleza y cuando los niños tenían tiempo libre podían jugar aquí. En este rincón se dedicaban a experimentar con elementos naturales y a leer cuentos u ojear libros y enciclopedias. Aquí había plantas, elementos de la naturaleza, alimentos de la huerta y libros.

Se veía que pasaban mucho tiempo en la calle a diario y eso es muy positivo para los niños inquietos. Si los niños no liberan su energía vienen a clase muy nerviosos y eso tiene consecuencias negativas. Por ejemplo, están irritables, tristes y sin ganas de trabajar. Como era una clase muy movida, se notaba mucho cuando los niños venían tranquilos o nerviosos.

Al hilo de esto, a veces al hacer ejercicios dentro de la clase la sesión no salía tan bien como se pensaba. Al hacerlo en la naturaleza, en cambio, se les daba libertad para moverse, activar sus sentidos o sentir las emociones y salían mejor. Un día que estaban muy nerviosos hicimos un ejercicio de meditación tumbados en la hierba, entonces, los niños que estaban alterados se relajaron y en la siguiente sesión estuvieron tranquilos y participativos. La naturaleza ha sido muy positiva para su salud mental porque tenían libertad.

Quiero mencionar que teóricamente habían aprendido muy bien que había que cuidar la naturaleza. Eso sí, a la hora de llevarlo a la práctica a veces se les olvidaba que había que cuidarla. Al principio arrancaban plantas o golpeaban árboles, pero poco a poco fueron comprendiendo esto. También aprendieron el valor de la naturaleza en nuestra sociedad y la importancia del reciclaje.

Yo personalmente daba mucha importancia a las emociones de los niños y eso se ha visto claramente en la unidad didáctica. Creo que hay que tener en cuenta la inteligencia emocional en todas las actividades que se realizan. Por el contrario, ocupar un espacio semanal para la educación emocional no me parece suficiente, qué es lo que ocurre en la mayoría de las escuelas.

Por eso utilizábamos el tiempo para que los niños expresaran sus emociones e inquietudes. Cada día les preguntaba por ellas y noté mejoras, no sólo en los resultados sino en su comportamiento. Unos eran más abiertos que otros pero conseguimos nuestro objetivo, hablar cuando hubiese problemas y buscar y encontrar soluciones.

A la vista de los resultados creo que la propuesta ha tenido mucho éxito. De hecho, las actividades salían mejor cuando las hacíamos en la calle que cuando las hacíamos dentro de la clase. Cuando estaban en la naturaleza el nivel de concentración era más alto, los niños estaban más tranquilos y las actividades salían con más fluidez. Además, algunos niños que muchas veces no participan en clase se liberaban y participaban mucho. En consecuencia, podemos decir que las actividades salieron mejor y que la naturaleza es beneficiosa para los niños.

Muchas veces, con tantos estímulos, en las actividades que realizamos no nos damos cuenta de muchas cosas. Por ejemplo, no vemos, olemos, tocamos u oímos los elementos de nuestro alrededor. Mi objetivo era que los niños aprendieran a utilizar sus sentidos de forma activa y consciente. Esto fue todo un éxito; por ejemplo, en la actividad auditiva los niños identificaron todos los sonidos que había en el paisaje.

Hablando de la vista, descubrieron que durante la actividad había cosas que no habían visto antes. Dijeron cosas como: “Mira, ahí hay un pequeño río” o “en esa montaña hay una carretera”.

Esas cosas han estado ahí desde siempre pero como hacemos tantas cosas todos los días no nos damos cuenta.

Para cumplir los objetivos señalados es muy importante la cooperación y la colaboración de las familias y el profesorado. Por otro lado, si preparamos las escuelas con muchos espacios naturales (prados, huertas, etc.), la labor de los maestros será mucho más sencilla. Por ejemplo, en muchas ocasiones el profesorado no realiza las actividades en la naturaleza por carecer de recursos suficientes.

Además, me parece muy acertado que haya un responsable de la naturaleza en cada escuela, como sucede en la Ikastola Arangoiti. Porque no todo el mundo debe saber cómo cuidar un huerto o los nombres de todos los árboles. Por lo tanto, debería haber un trabajador especializado como sucede con el profesor de música o el profesor de inglés, porque hemos visto que la naturaleza es tan importante como estas otras áreas.

En resumen, hemos visto que la naturaleza es necesaria para los niños porque es positiva para su salud mental, ayuda a desarrollar la creatividad, los niños disfrutan mucho y porque las actividades han sido muy efectivas. Para ello, la zona y la cooperación de los trabajadores y las familias de la escuela es muy importante para que los niños y niñas hagan actividades y estén en contacto con la naturaleza. Así se fomentaría la concienciación ecológica desde la infancia. Me gustaría terminar con estas palabras de Leonardo da Vinci: “nada se puede amar ni odiar si antes no se sabe de él”.

BIBLIOGRAFIA:

1. Abad, G. H. (2020). Gestión de las emociones en tiempos de pandemia y su impacto en el rendimiento académico. *UCV Hacer*, 9(4), 55-64.
2. Arregi, X. (2009). Zertaz ari gara proiektuen bidezko metodologia aipatzen dugunean? Zein dira metodologia horren ezaugarriak? Eta abantailak. *Hik Hasi*. Berreskuratuta: <http://www.hikhasi.eus/Artikuluak/20090701/zertaz-ari-gara-proiektuen-bidezko-metodologia-aipatzen-dugunean-zein-dira-metodologia-horren-ezaugarriak-eta-abantailak>
3. Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10).
4. Ausubel, D., Novak, J. Y. H. H., & Hanesian, H. (1976). Significado y aprendizaje significativo. *Psicología educativa: un punto de vista cognoscitivo*, 1(2), 53-106.
5. Ballester, A. (2018). ¿Quién es Joseph D. Novak?. *Antoni Ballester*. Berreskuratuta: <https://antoniballester.com/2018/10/24/quien-es-joseph-d-novak/>
6. Bisquerra Alzina, R. (2011). Educación emocional. Padres y maestros.
7. Caballero, M. C., Moreira, M. A. eta Rodríguez, M. L. (1997). Aprendizaje significativo: un concepto subyacente. *Actas del encuentro internacional sobre el aprendizaje significativo*, 19(44), 1-16.
8. Cano, A. C. (2015) *Teoría psico-evolucionista de las emociones de Robert Plutchik*. Berreskuratuta: <https://es.slideshare.net/MonseLpez/cielo-45777780>
9. Cooper Marcus, C. (2007). Healing Gardens in Hospitals. *IDRP Interdisciplinary Design and Research E-Journal*, Vol. I(Issue I), 27.
10. Córdoba-Acarreta, P. (2018). Reencuentro en la naturaleza: Shinrin Yoku (baños de bosque) y el trastorno por déficit de naturaleza (Bachelor's thesis).
11. Corraliza, J. A., & Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 23(2), 221-226.
12. Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Libros.
13. Estrella, A., eta Del Valle, J. (d.g.). Agroecología y Educación: los huertos escolares. *VI Congreso Internacional de Agroecología*. Berreskuratuta: https://germinando.es/wp-content/uploads/Agroecologia-y-educacion_compressed.pdf

14. Fernández, Tomás eta Tamaro, Elena (2004). Biografía de David Ausubel. *Biografías y Vidas: La enciclopedia biográfica en línea*. Berreskuratuta: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/a/ausubel.htm>
15. Freire, H. (2011). *Educación en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Graó argitaletxea.
16. Gálvez, C. (2018). Leonardo da Vinci-Cara a Cara-. Debolsillo.
17. García, C. (2013). Las emociones en los niños. Un libro de ayuda y orientación para maestros y padres. *EDukame: Revista digital de educación emocional*. Berreskuratuta: https://edukame.com/sites/default/files/pdf_las_emociones_en_los_ninos_v2.0_previo.pdf
18. García De Silva, R. , García-Diex, G. eta Moñivas, A. (2012). Mindfulness (atención plena): concepto y teoría. *Portularia*, 12, 83-89.
19. García, E. (2004). ¿Qué es la obesidad? *Revista de Endocrinología y Nutrición* 12(4), 588-590.
20. García, M.A. (2020ko abuztuaren 6a). El Aprendizaje Fluido: la emoción como motor del vínculo con la naturaleza. *La travesía Ediciones*. Berreskuratuta: <https://latravesiaediciones.es/educacion-ambiental/el-aprendizaje-fluido-la-emocion-como-motor-del-vinculo-con-la-naturaleza/>
21. Goleman, D. (2010). *La práctica de la inteligencia emocional*. Kairós argitaletxea.
22. Guil Bozal, M. D. R., Mestre Navas, J. M., González de la Torre, G., & Foncubierta Delgado, S. (2011). Integración del desarrollo de competencias emocionales en el currículum de Educación Infantil. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*. Berreskuratuta: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/92155/00820123015101.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Guimarães, M., Vega, J. eta Vega, L. (2011). Riesgo cardiovascular, una herramienta útil para la prevención de las enfermedades cardiovasculares. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 27 (1). Berreskuratuta: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252011000100010&script=sci_arttext&tlng=en
24. Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International journal of environmental research and public health*, 14(8), 851.

25. Harlen, W. (2004). *Teaching, learning and assessing*. London: Paul Chapman Publishing.
26. Izard, C. E. (2013). Human emotions. *Springer Science & Business Media*.
27. Korzeniowski, C., eta Ison, M. S. (2008). Estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 17(1), 65-71.
28. Li, Q. (2018). *El poder del bosque. Shinrin-Yoku: Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*. Roca Editorial.
29. Salgado, G. (2022). Entrevista al Dr. Qing Li. *Revista Cuerpomente*. Berreskuratuta: https://www.cuerpomente.com/salud-natural/terapias-naturales/entrevista-dr-qing-li-medici-na-forestal_2410
30. Llerena del Castillo, G., & Espinet, M. (2013). Agroecología escolar en comunidades urbanas mediterráneas.: El caso de Sant Cugat del Vallès (Barcelona). *World Congress on Environmental Education*.
31. Louv, R. (2016). *Vitamin N: The Essential Guide to a Nature-Rich Life*. Algonquin Books.
32. Lutz, A., Dunne, J. D., eta Davidson, R. J. (2007). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. In P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge handbook of consciousness*, 499–551. Cambridge University Press.
33. Mallitasig, H. W. (2018). *Paul Ekman y las microexpresiones faciales de las emociones*. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2691/1/Microexpresiones%20faciales.pdf>
34. Marcano, M., Solano L. eta Pontiles, M. (2006). Prevalencia de hiperlipidemia e hiperglicemia en niños obesos ¿riesgo aumentado de enfermedad cardiovascular?. *Nutrición Hospitalaria* 21(4), 474-483. Berreskuratuta: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112006000700005&script=sci_arttext&lng=en
35. Montañés, M. C. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. *Universidad de Valencia*, 3.
36. Orr, D. (2004). *Earth in Mind: On education, Environment and the Human Prospect*, Washington D.C., Island Press
37. Ortiz, R. (2017). La importancia de la educación emocional en el desarrollo integral del

alumno de primaria (GBL). Balear Uharteetako unibertsitatea. Hemendik hartuta:
https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/3952/Ortiz_Lopez_Raquel.pdf?

38. Pérez Bonet, G. (2021). Iniciación a la metodología Shinrin Yoku: la magia de los baños de bosque. *Educación y futuro digital*, 22 (125-132).
39. Retamal, P. (1998). *Depresión*. Editorial Universitaria.
40. Rivas, E. (2011). El ejercicio físico en la prevención y la rehabilitación cardiovascular. *Revista Española de Cardiología Suplementos*, 11(5), 18-22.
41. Neila, L. R. (2002). Juegos en la Naturaleza. *Servicio de Medio Ambiente, Diputación Provincial de Cádiz*.
42. Sanchez, M. (2014). *Educación en contacto con la naturaleza -Noruega como referente-*. Berreskuratuta:
<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/4599/TFG-L338.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
43. San Molina, L. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial AMAT.
44. Simón, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de psicoterapia*, 17 (66-67), 5-30.
45. Suárez, L. R. (2016). La influencia de las emociones en las expresiones faciales según Paul Ekman. *Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales (abril-junio 2016)*.
46. Tomkins, S. (1962). *Affect imagery consciousness: Volume I: The positive effects*. Springer publishing company.
47. Tovey, H. (2007). *EBOOK: Playing Outdoors: Spaces and Places, Risk and Challenge*. McGraw-Hill Education (UK).
48. Ulrich, Roger S. (1999). Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. *Health Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*, 2 (27-86). Berreskuratuta:
https://es.slideshare.net/pd81xz/zwy78?from_action=save
49. Vázquez-Dextre, E. R. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(1), 42-51.
50. Vigil, P. eta Olmedo J. (2017). Diabetes gestacional: conceptos actuales. *Ginecología y obstetricia de México*, 85 (6). Berreskuratuta:
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0300-90412017000600380&script=sci_arttext#af

[f1](#)

51. Carrol Izard (2021eko abenduaren 30ean). *Wikipedia*.
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Carroll_Izard&oldid=1062712997
52. Joseph Cornell (2022ko martxoaren 25ean). *Wikipedia*.
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Joseph_Cornell&oldid=1078706226
53. Robert Plutchik (2022ko otsailaren 22an). *Wikipedia*.
https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Robert_Plutchik&oldid=1073482096
54. Zepa, C. E. (2009). Sistemas emocionales y la tradición evolucionaria en psicología. *Summa Psicológica UST*, 6(1), 113-123.

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

ERANSKINAK

1. Eranskina → 1. Saioa: Aurrezagutzak jakiteko sarrera



2. Eranskina → 2. Saioa: Ikastolaren ingurua behatzea

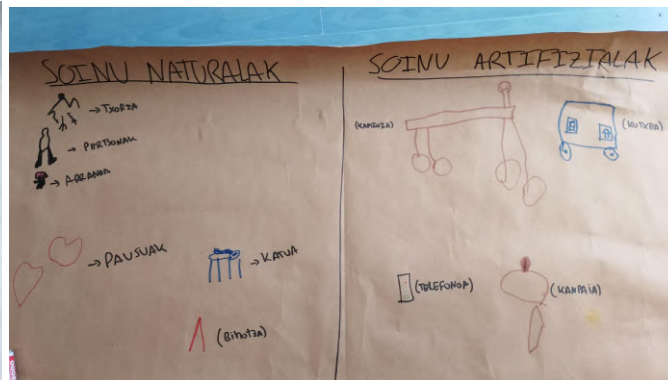




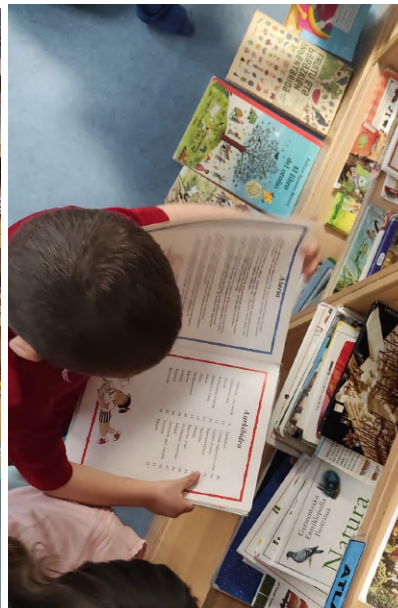
3. Eranskina → 3. Saioa: Gure inguruko soinuak identifikatzea



Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa



4. Eranskina → 4. Saioa: Gure txokoa betetzea





5. Eranskina → 5. Saioa: Sormena lantzea naturan



Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa



6. Eranskina → 6. Saioa: Baratzaren prestakuntza





Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa



7. Eranskina → 7. Saioa: mindfulness saioa





8. Eranskina → 8. saioa: Txorimaloa egitea



Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa



9. Eranskina → 9. Saioa: Haziak landatzea





10. Eranskina → 10. Saioa: Gure inguruko zuhaitzak behatzea



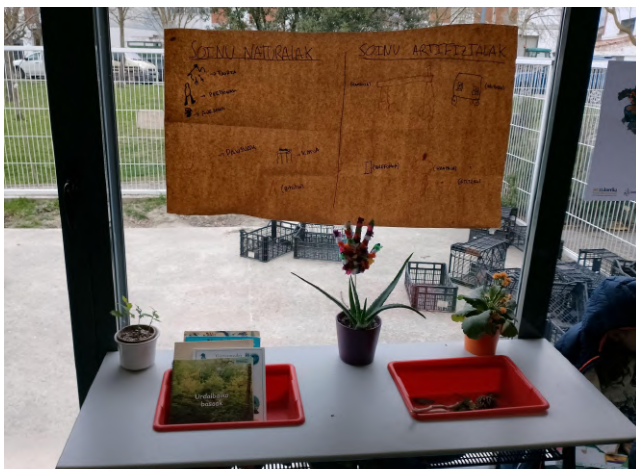
11. Eranskina → 11. Saioa: Irteera



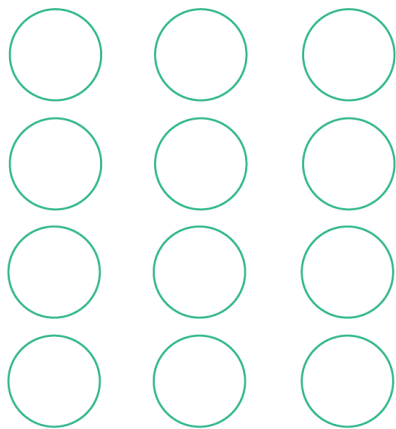
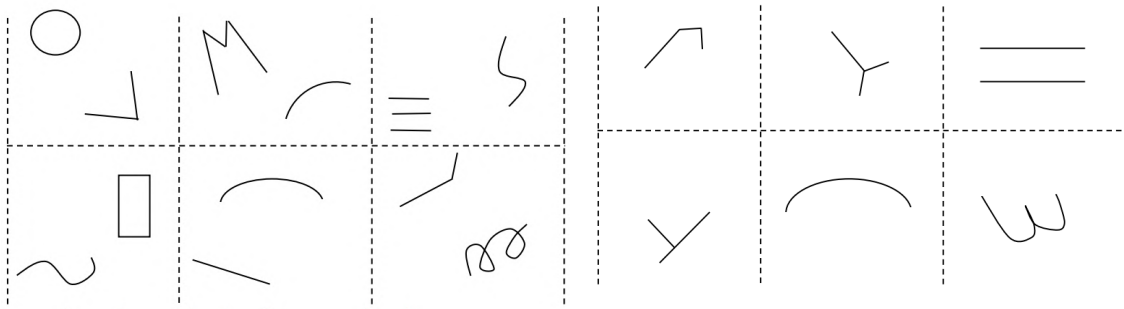
Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa



12. Eranskina → Natur txokoa



13. Eranskina → Torrance testaren hiru fitxak



14. Eranskina → Sormen ariketa ebaluatzeko taula

Izena:				
Irizpidea	Jarduera			Batez bestekoa
	1	2	3	
Originaltasuna				
Malgutasuna				
Elaborazioa				
Hitz-jarioa				

Naturaren bidez haurren estres eta antsietate maila murrizteko proposamen didaktikoa

15. eranskina → Txokoan dauden liburuak eta ipuinak

- Lorategi Bizia



- Hegaztien inbentarioa



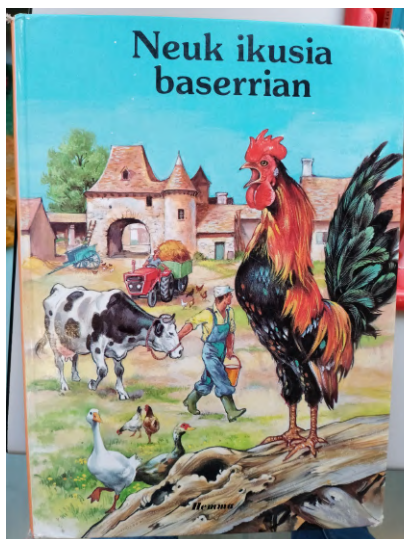
- Bizia lur gainean



- Natura. Gazteentzako Entziklopedia Ilustratua



- Neuk ikusia baserrian



- Urdaibaiko basoak



16. Eranskina → Mindfulness ipuinak

1. Itxi begiak Ona

Bazen behin Ona izeneko igel oso mugitu bat. Egunero bezala, Ona saltoak ematen ari zituen bere urmaelaren inguruan (uraren soinua).

- Salto, salto salto eta salto! Kaixo dordoka jauna! - agurtzen zuen onak

Nenufar batetik bestera salto egiten zuen, behin eta berriro, goiz-goizetik gauera arte. Baina Onari zerbait gertatzen zitzaion, ez zuen lo egin nahi.

- Ona, geldituko zara pixka bat edo zer? - galdetu zion bere amak
- Ama, gauzak irudikatzea maite dut. Batzuetan hegan egiten dudala imajinatzen dut, beste batzuetan lehoi indartsu bat naizela imajinatzen dut edo mendian nabilela ere bai...

Baino Ona, errealitatean, igel txiki bat zen eta lo egiteko garaia ailegatu zitzaion. Orduan, etzan egin zen, begiak itxi zituen eta arnasten hasi zen (arnasteko geldia). Bere ama, momentu horretan, ipuin bat kontatzen hasi zen. Ona beldurra zuen eta ez zitzaion iluntasuna gustatzen.

- Nola ikusiko zaitut horrela ama?- galdetzen zion kezkatuta.
- Ez nauzu ikusi behar, esan behar dudana sentitu eta irudikatu behar duzu.- Erantzun zion amak eta segidan -Itxi begiak, Ona- esan zion.

(Euriaren soinua) Ipuina kontatzen hasi zen ama.

- Gure zentzumenak ongi erabiltzeko eta gauzen edertasuna ikusteko sekretua kontatu behar dizut- esan eta hasi egin zen.
- Txorien kantua entzun nahi baduzu, itxi begiak. Amaren eta aitaren musuak eta besarkadak sentitu nahi badituzu, itxi begiak. Loreak, belarra edo lurraren usaina nolakoa den jakin nahi baduzu, itxi begiak. Benetan amets egin nahi baduzu, itxi begiak.
- mmmmm..., ze gustora! - Erantzun zion Onak

Baino, begi bat pixka bat ireki zuen bere ama hor jarraitzen zuela egiaztatzeko. Bere ama hor zegoen eta aholku bat eman zion:

- Arnasa sudurratik hartu, motel. Mantendu ezazu aire pixka bat barruan eta ahotik bota. (Orain zuek ere bai!) Hartu, bota, hartu, bota...

Momentu horretan Onak bere kezka guztiak ahaztu egin zituen eta aske sentitu zen. Bat-batean, hodei bat jaitsi zen bere bila eta bidai bat hasi zuten. Onak, kezkek ez izatean, ezer pisatuko ez balu bezala sentitzen zen. Motel eta lasai arnasten jarraitzen zuen eta zerutik hegan egiten hasi ziren (haizearen soinua).

- Hemendik gauza guztiak ikusten ditut eta oso txikiak ematen dituzte. Unibertsoa oso handia da eta gu oso txikiak. -esan zuen onak
- Bai, - erantzun zion amak- baina unibertsoa oso handia izan arren, zu ere bertan bizi zaren pertsona garrantzitsua zara.

Guztia naturaz beteta zegoen (basoaren soinua): zuhaitzak, mendiak, loreak, ibaiak eta abar. Momentu honetan oso pozik sentitzen zen, baina Ona ez zen beti horrela egoten. Batzuetan beste emozio batzuk sentitzen zituen ere, pertsona guztiak bezala: haserrea, tristura, beldurra... Baina lasai jarraitzeko, arnasa hartzen jarraitu behar zuen.

- Orain indartsua, botereduna eta autonomoa zara. -esan zion amak- Zure ametsak jarraitu!
- Bai, sentitzen dut nahi dudana lortu ahal dudala! - oihukatzen zuen onak
- Bai, baina arnasa hartzen jarraitu behar duzu Ona, eta orain, lo egiteko momentua heldu da. Itxi begiak, Ona.

2. ZENTZUMENAK AKTIBATZEKO IPUINA

Hasi baino lehen, begiak itxiko ditugu eta imajinatuko dugu mendian gaudela, paseotxo bat ematen. Ezkerraldean belardi bat dago eta hemen zuhaitzak, belarra eta loreak ikusten ditugu. Eskuinaldean ibai bat dago eta ura eta harriak ikusten ditugu. Urruntasunean animaliak ikusten ditugu ere. Ze paisai hain polita eta koloreduna!

Isil-isilik gaude, naturaz gozatuz eta txoriak entzuten ditugu. Txorien txioak oso lasaigarriak dira. Haizea alde batetik joaten entzuten dugu ere, zuhaitzen adarretan dauden hostoen aurka jotzen. Oso isilik gaudenez, gure bihotz taupadak sentitzen eta entzuten ditugu: pum-pum, pum-pum. Animalia pila bat entzuten ditugu: Katuak, txakurrak, zaldiak, behiak, ardiak, astoak...

Ondoren, lore sorta bat hartzen dugu eta hauek usaintzen ditugu. Usain oso adierazgarria dute. Baina naturan gaudenez usainen nahaste handi bat dago. Ibaiaren ondotik bustita dagoen lurra hartzen dugu, nola usaintzen du? Gero, animalia pila bat dauden baserri batera hurbiltzen gara eta usain oso fuertea dago hemen. Oso nekatuta gaude, horregatik, baserriko banku batean esertzen gara.

Orain gosea sentitzen dugunez, motxila irekitzen dugu eta esertzen gara hamaiketako hartzeko. Berehala, hau jaten hasten gara. Gaur jateko nahi duguna dugu: bokata, sagarra, banana, mandarina, udarea, jogurra, txokolatea, gailetak, tortitak, zukua... Zenbat zapore desberdin!

Mendian bueltan, belarra ukitzen dugu, oso suabe dago. Altxatzen gara eta zuhaitzaren enborra ukitzen dugu eta hau zimurtsua dago. Haizea gure eskuetan eta aurpegian sentitzen dugu ere bai. Segidan, eskuak ibaian sartzen ditugu eta ura ukitzen dugu, ze hotza! Bukatzeko, belarran etzan eta lo geratuko gara.

3. GURE GORPUTZA EZAGUTZEKO IPUINA

Hasi baino lehen, begiak itxiko ditugu eta imajinatuko dugu mendian gaudela, bakarrik. Belarran etzanda gaude eta arnasa hartzen ari gara. Aire hartzen dugu, gure barruan mantentzen dugu eta poliki-poliki kanpora botatzen dugu. Naturarekin harreman estuan gaude eta gure gorputza sentitzen dugu. Orain, begiak itxiko ditugu.

Hasteko, gure gorputzaren goikaldean burua dugu, gure organo garrantzitsuena. Buruan bertan begiak, sudurra, ahoa eta belarriak ditugu. Mugitu ezazue begiak alde batetik bestera hauek ireki gabe, zimurtu ezazue sudurra, ireki eta itxi ahoa edo atera mingaina. Buruaren azpian lepoa dugu, gure buruaren euskarria. Mugituko dugu poliki gora eta behera, alde batera eta beste aldera, zirkuluak ere egin ahal ditugu gure lepoarekin.

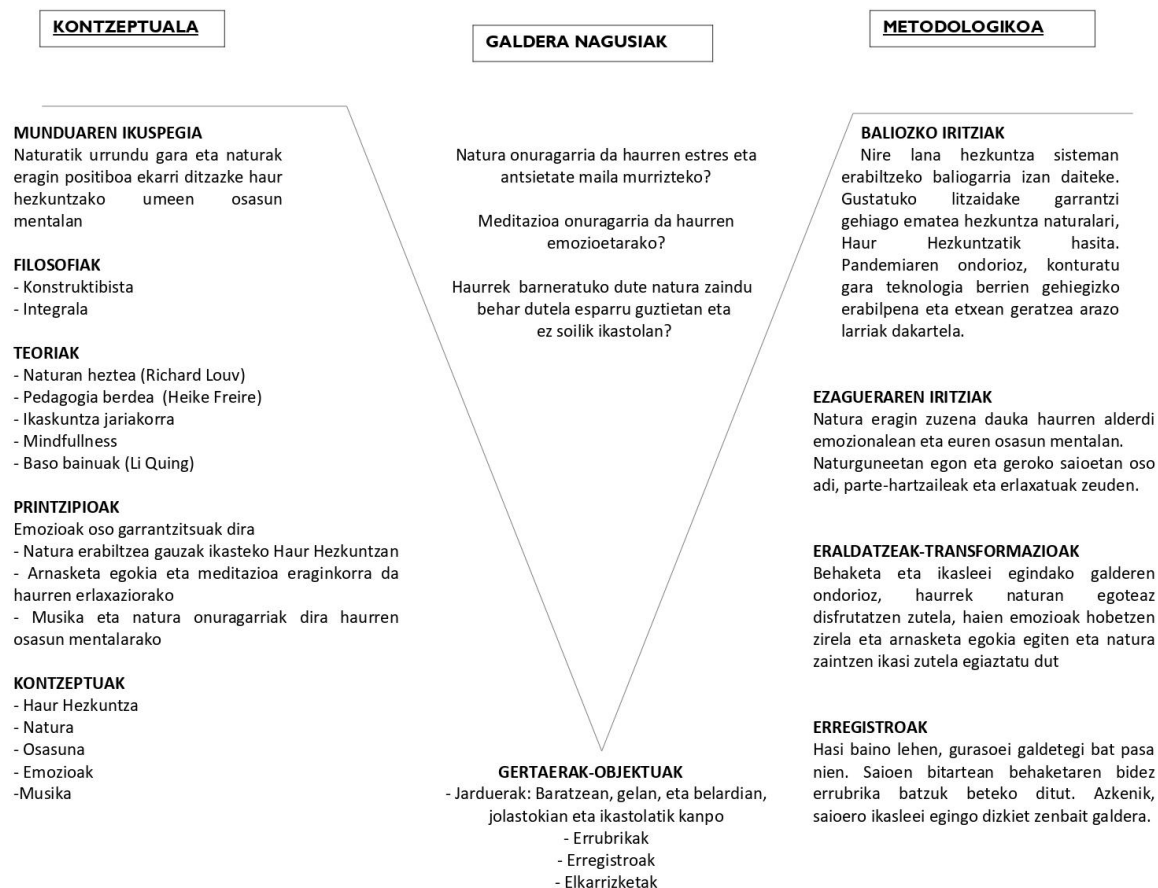
Gure lepoaren azpian sorbaldak ditugu, bi dira eta hauetatik gure besoak ateratzen dira. Besoak oso luzeak dira, sentitzen dituzue? Eta gure besoen amaieran eskuak aurkitzen ditugu, gauzak hartu eta uzteko erraminta. Hau lortzeko hamar atzamar ditugu, bost esku bakoitzean. Mugitu itzazue hauek azkar eta motel.

Sorbaldara bueltatzen gara eta azpian enborra dugu. Enborraren aurrealdean bularra dugu eta atzean bizkarra. Erlaxatu eta askatu zuen sorbaldak, bularra eta bizkarra. Horrela lasaitasuna sentituko duzue. Bularraren azpian tripa kokatzen da. Jarri itzazue eskuak bere gainean eta somatu nola puztu eta hustu egiten den. Gora, behera, gora, behera...

Beherago joaten baldin bagara gure ipurdia aurkituko dugu eta hemendik bi hanka ateratzen dira. Somatu ze luzeak diren eta noraino ailegatzen diren. Hankaren bukaeran oinak hasten dira. Mugitu hauek zirkuluak eginez, alde batera eta bestera. Hankan ere atzamarrak ditugu, bost eskuinekoan eta beste bost ezkerrekoan. Mugitu hauek pixka bat.

Bukatzeko, gure gorputzaren gihar guztiak uzkurtuko ditugu 5 segunduz ahal dugun indar guztiarekin eta gero erlaxatuko ditugu. Hau hiru aldiz egingo dugu eta gero poliki poliki altxatu eta asanbladan eseriko gara.

17. Eranskina → V diagrama



18. Eranskina → Ebaluazio irizpideen taula

Helburu zehatzak	Ez du lortu	Prozesuan dago	Lortu du
Kontatzen diren ipuinak arretaz entzutea, ulertzea, gozatzea eta haien irudimena askatzea			
Ipuina arretaz entzun du			

Ipuina ulertu du			
Ipuinarekin gozatu du			
Bere irudimena askatu du			
Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea eta hauekiko jarrera ona izatea			
Natura eta hau osatzen dituzten elementuei hurbiltzea			
Natura eta hau osatzen dituzten elementuekiko jarrera ona izatea			
Naturari buruz duten ideia marrazki baten bidez irudikatzea			
Elementu natural bizidunak irudikatu dituzte (Animaliak, landareak, pertsonak)			
Elementu natural bizigabeak irudikatu dituzte (mendiak, ibaiak...)			
Entzumenaren bidez gure inguruan dauden soinuak modu kontzienteki entzutea eta identifikatzea			
Entzumena modu kontziente batean erabiltzen du			
Gure inguruan dauden soinuak kontzienteki entzun ditu			
Gure inguruan dauden soinuak identifikatu ditu			
Soinu artifizialen eta naturalak identifikatzea eta hauen arteko desberdintasunak barneratzea			
Soinu artifizialen eta naturalen arteko desberdintasunak barneratu ditu			
Soinu artifizialak identifikatzen ditu			
Soinu naturalak identifikatzen ditu			
Ikastolaren ingurunean dauden elementu naturalak behatu eta identifikatzea			
Ikastolaren ingurunean dauden zuhaitzak behatu ditu			
Ikastolaren ingurunean dauden zuhaitzak identifikatu ditu			
Ikastolaren ingurunean dauden loreak behatu ditu			
Ikastolaren ingurunean dauden zuhaitzak identifikatu ditu			
Haurrak fitxetan askatasunarekin marraztu eta margotzea, haien irudimena erabiliz			

Marrazkiak osatzeko fitxak bete ditu			
Borobilak dituen fitxa margotu du			
Irudimena erabili du			
Natur-txokoan jarriko ditugun ipuinak eta inguruko elementu naturalak bilatzea eta aukeratzea			
Ipuin bat aukeratu dute			
Elementu naturalak bilatu dituzte			
Elementu natural bat aukeratu dute			
Haurrak bere gorputz atal nagusiak sentitu eta zentzumenak aktibatzea bere autoestimua garatzeko			
Haurrak bere zentzumenak aktibatu dituzte			
Bere gorputz atal nagusiak sentitu dituzte			
Haurren autoestima garatu da			
Egiten dizkiegun galderari erantzun sormentsuak ematea eta hauek praktikan jartzea			
Kirol berriaren sorreran parte hartu dute			
Kirola praktikan jarri dute			
Plastikozko botilari erabilpen bat eman diote			
Konposta nola egiten den ulertzea eta hau barneratzea			
Nola egiten den ulertzen dute			
Nola egiten den barneratu dute			
Lurra landatzeko prest egoteko zer egin behar den ikastea eta lurran haziak modu egokian landatzen ikastea			
Lurraren prestakuntzan parte-hartu dute			
Lurraren prestakuntzan zer egin behar de barneratu dute			
Baratzean parte hartzea, tresna guztiak erabiltzen saiatzea eta hemen lan egiteaz disfrutatzea			
Parte hartu dute baratzeko lanean			
Tresna guztiak erabili dituzte			
Disfrutatu dute			

Diafragmarekin arnasketa egokia egitea erlaxatzeko eta lasaitzeko			
Diafragmarekin hartu dute arnasa			
Erlaxatu eta lasaitu dira			
Txorimaloaren sorreran parte-hartzea eta zertarako balio duen ulertzea			
Txorimaloaren sorreran parte hartu dute			
Txorimaloa zertarako balio duen ulertu dute			
Zuhaitzak identifikatzea eta haien izenak eta ezaugarri nagusiak ezagutzea eta ikastea			
Zuhaitzak identifikatzen dituzte			
Zuhaitzen izenak ikasi dituzte			
Zuhaitzen ezaugarri nagusiak identifikatzen dituzte			
Naturan egindako jolasetan parte hartu eta disfrutatzea			
Jolasetan parte hartu dute			
Jolasten disfrutatu dute			
Talde lana sustatzea			
Besteei laguntza eskeini diote			
Haien taldean parte hartu dute			
Besteen ideiak errespetatu dituzte			

19. Haurren aurpegiak erakutsi ahal izateko gurasoek sinatutako agiria

Adingabeen irudi-eskubideak erabiltzeko baimena

_____ jaunak/andreak, _____
 _____ (r)en aitak/amak, baimena ematen dut adingabearen
 irudi-eskubideak lagatzeko Jon Garcés Huertaren Gradu Bukaerako Lanerako.

SINADURA:

Data:

20. Eranskina → Gurasoei egindako galdetegia

20:47

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

13/22, 20:47

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

Kaixo, hurrengo galdetegia pasatzen dizuet nire Gradu Bukaerako Lana aurrera eraman ahal izateko. Nire GBL-a ingurune naturalean jarduerak egitea haurren estresa eta antsietate mailak murrizteko proposamen bat da eta jarduerak prestatzeko eta ondorioak ateratzeko alde zurretik informazio pixka bat behar dut.

Hola, os paso el siguiente cuestionario para poder llevar adelante mi Trabajo de Fin de Grado. Mi TFG es una propuesta de realización de actividades en el entorno natural para reducir los niveles de estrés y ansiedad infantil y necesito un poco de información previa para preparar las actividades y sacar conclusiones.

Eskerrik asko!

* Derrigorrezkoa

1. Zure seme-alabaren izena / El nombre de tu hija o hijo *

3/22, 20:47

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

2. Zenbat ordu ematen ditu batez besteko zure semeak edo alabak egunean pantailen aurrean? / Cuántas horas de media se pasa tu hijo o hija al día frente a pantallas? *

Markatu aukera bakarra.

- Ordu bat baino gutxiago / Menos de una hora
 1-2 ordu / horas
 2-3 ordu/ horas
 3 ordu baino gehiago / Mas de 3 horas

3. Zenbat ordu egoten da zure seme-alaba kalean jolasten egunero? / Cuántas horas se pasa tu hijo o hija al día jugando en la calle? *

Markatu aukera bakarra.

- Ordu bat baino gutxiago / Menos de una hora
 1-2 ordu / horas
 2-3 ordu/ horas
 3 ordu baino gehiago / Mas de 3 horas

4. Zenbat aldiz joan zarete mendira edo ingurune natural batera azkeneko urtean? / Cuántas veces habeis ido al monte o a algun entorno natural el último año? *

Markatu aukera bakarra.

- 0-10 aldiz
 10-20 aldiz
 20-30 aldiz
 30 aldiz baino gehiago

5. Eta azkeneko hilabetean? / Y el último mes? *

Markatu aukera bakarra.

- 0-2 aldiz
 2-5 aldiz
 5-8 aldiz
 8 aldiz baino gehiago

6. Baratza duzue? / Tenéis huerta? *

Markatu aukera bakarra.

- Bai / Si
 Ez / No

7. Horrela bada zuen seme-alabekin joaten ohi zarete? Si es así soléis ir con vuestros hijos?

8. Etxean animaliak dituzue? / Tenéis mascotas en casa? *

Markatu aukera bakarra.

- Bai / Si
 Ez / No

9. Zein(tzuk)? / Cual(es)?

1/3/22, 20:47

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

10. Etxean landareak dituzue? / Tenéis plantas en casa? *

Markatu aukera bakarra.

Bai / Si

Ez / No

11. Etxean birziklatzen duzue? / Recicláis en casa? *

Markatu aukera bakarra.

Beti / Siempre

Batzuetan / A veces

Inoiz ez / Nunca

12. Zuen seme-alabak naturarekin harremanetan denbora nahikoa daudela uste duzue? Creeis que vuestros hijos o hijas están el sufuciente tiempo en contacto con la naturaleza? *

Markatu aukera bakarra.

Bai / Si

Ez / No

22, 20:47

GBL-rako galdetegia / Cuestionario para el TFG

13. Nahi baduzue gaur egungo teknologiaren eta naturaren erabilerari buruzko gogoeta labur bat egin: / Si queréis podéis hacer una pequeña reflexión sobre el uso de la tecnología y la naturaleza hoy en día:

Eduki hau ez du Google-k sortu edo babestu.

Google Inprimakiak