



Hezkuntza Proiektua



Esperientzia osasungarriak elikatzen ditugu

1. 2018 - 2019 IKASTURTEAN ESKOLA MENUEN DISEINUAN SARTZEKO NOBEDADEAK

Helburuak:

- 1** **Animalietatik datorren proteina murriztea,** ikasturteko 12 egunetan “animali jatorriko proteina gutxiko” menu alternatibo bat eskainiz.
- 2** **Gure menuen osaeran “superelikagaien” erabilera handitzea.** “Superelikagai” terminoa nutriente askoko produktuak deskribatzeko erabiltzen da (bitaminak, mineralak, antioxidatzaileak, funtsezko gantz azidoak, zuntza, etab.), zeinak osasunerako benetan onuragarritzat jotzen diren.

Premisa horietan oinarrituta, menuak diseinatzeko oinarrizko irizpide batzuk finkatzen dira, ikastetxeetan banatzen diren menuetan osasunari eta iraunkortasunari dagokienez aurrera-pausoak emateko.

Eta gainera...

- Menu basala **prestaketa soil eta tradizioaletan** dago oinarrituta, hileroko plater berri bat gehituz, aukera handiagoa izateko.
- **Labean egindako platerak bultzatzen ditugu,** frijituak saihesteko, eta, hartara, olio askorik ez erabiltzeko.
- Gure menu basalean, **hurbilean merkaturatutako produktuak (0 km), ekologikoak... goaz gehitzen,** pixkanaka.
- Janaria prestatzeko eta platerak gatzozpintzeko **oliba olio**a erabiltzen dugu beti.
- **Zuntz ekarpena handitu dugu,** gure menuetan txertatuz **mifibra** ogia, pasta eta arroz **integralak,** eta bahe batekin birrindutako **barazki kremak** eginez, barazkiaren (porrua, borraja, kardua, etab.) zuntz guztia platerean mantentzeko.



2. ESKOLAKO JANGELETAN ELKARBIZITZA INDARTZEA

Helburuak:

Eskola jazarpenari aurrea hartzea eta jangelako elkarbizitza hobetzea.

Jangelan eskola jazarpenari aurrea hartzeko *proposamenak*.

1 EKINTZA: JANGELAKO BEGIRALEEN PRESTAKUNTZA ESPEZIFIKOA

1. Eskola jazarpenari aurrea hartzeko prestakuntza

EDUKIAK:

- Hezkuntza komunitatea
- Haurren eskubideak
- Kidekoen arteko jazarpena
- Jazarpen motak
- Mito faltsuak
- Biktimak, jazarleak eta lekukoek izango dituzten ondorioak
- Ikasitako babesgabetasuna
- Zer egin dezakegu?
- Lekukoaren rola
- Jarduera protokoloa
- Ondorioak
- Gure egitekoa



2. Gatazkak konpontzeko prestakuntza

- Gatazkei buruzko oinarritzko teoria
- Begiralearen rola
- Agintea, arauak eta mugak
- Gatazkak konpontzeko teknikak
- Askotariko gatazkak

2 EKINTZA: JANGELAKO ELKARBIZITZA BATZORDE BAT SORTZEA

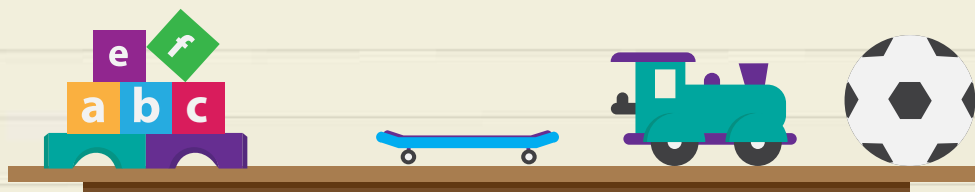
Hainbat alderdi landuko dira bertan; esaterako, jangelako araudia, gorabeheren erregistroa, kexen eta iradokizunen arreta eta jangelaren balorazioa.



Jangelako elkarbizitza hobetzeko *proposamenak*.

1 EKINTZA: JANGELAKO LUDOTEKA: JOLASTOKIAREN ORDEZKO ALTERNATIBA BAT

- Ikastetxeko guneren batean.
- Urteko programazioarekin.
- Hilabeteko jardueren programazioa jangelako iragarki taulan jarriko da, hurrek egunero ikus dezaten zer egingo den ludotekan.



2 EKINTZA: JOLASTOKIA DINAMIZATZEA: JOLASTOKIAN JOLAS GIDATUAK EGITEKO EREMU BAT

- Jolastokian, eremu jakin bat prestatuko da horretarako.
- Hilabeteko programazioarekin.
- Hilabeteko jolasen programazioa jangelako iragarki taulan jarriko da, hurrek egunero ikus dezaten zer egingo den bertan.

3 EKINTZA: JANGELAKO EMOZIOEN TXOKOA

Eskolako jangelan ohikoa izaten da ikasleen artean gatazkak sortzea; bereziki, bi arrazoiengatik: batetik, goizeko jolas ordua baino askoz luzeagoa den denbora daukatelako; eta, bestetik, irakasleek eta tutoreek ez dituztelako tarte horretan hurrak “kontrolatzen”, eta horiek dira, azken batean, ikastetxeko aginte irudiak beraientzat. Horregatik, funtsezkoa da jangelan gatazken prebentzioa eta horiek nola konpondu lantzea, eta jangelako langileei egoera horiek konpontzen lagunduko dieten prestakuntza eta tresnak ematea.



Gatazkak konpontzeko tresnetako bat, hain zuzen,
EMOZIOEN TXOKOA da.

Emozioen txokoa jangelako gune bat izango da, modu atsegin eta dibertigarrian apain-
dutakoa, hurrek ez dezaten ikusi zigor eremu gisa. Funtsezkoa da hurrek ere parte
hartzea gune horren prestaketa eta apainketa lanetan.

Guneak bi helburu izango ditu:

- Gatazka konpondu aurretik haurra baretzea eta lasaitzea.
- Gatazka konpontzeko gune bereki eta espezifiko bat izatea. Horregatik, gatazkaren bat
sortzen denean, “Emozioen txokora” joatea proposatuko die jangelako arduradunak
gatazkan parte hartu duten ikasleei.

Horrelakoetan, “Emozioen txokoak” bete beharreko hainbat arau izango
ditu: de las emociones:

KIDEARI HITZ
EGITEN UTZI
BEHAR ZAIO

EZ DA
INOR ETEN
BEHAR

BETI
EGONGO DA
HELDU BATEN
ZAINZAPEAN

ERRESPETUZ
HITZ EGIN
BEHAR DA

Gatazkan parte hartu duten haurretako bakoitzak azaldu beharko du zer gertatu den, eta
euren artean konponbide bat aurkitu beharko dute. Helduak, une horretan, bitartekari
lanak egin beharko ditu. Alegia, pertsona heldu horrek ezingo du zehaztu zer egin behar
den arazoa konpontzeko; aitzitik, hurrek eurek hartu beharko dute erabakia. Adosta-
sunera iristean, bakoitzak paper batean idatzi beharko du nola sentitzen den, eta papera
kaxa batean sartuko du. Horrenbestez, hurrek minutu batzuk igaroko dituzte gogoeta
egiten, eta lasaitu egingo dira.



4 EKINTZA: "JANGELA IRAUNKORRAK" HEZKUNTZA PROIEKTUAREN URTEKO JARDUERAK, 2018/2019 IKASTURTERAKO, GAI HONI BURUZKOAK:

ETORKIZUN IRAUNKORRA ELIKATUZ

Urtero bezala, interes sozialeko gai bati buruzko jardueren urteko egutegi bat daukagu. Aurten, Kontsumo Iraunkor edo Arduratsua dugu gaia.

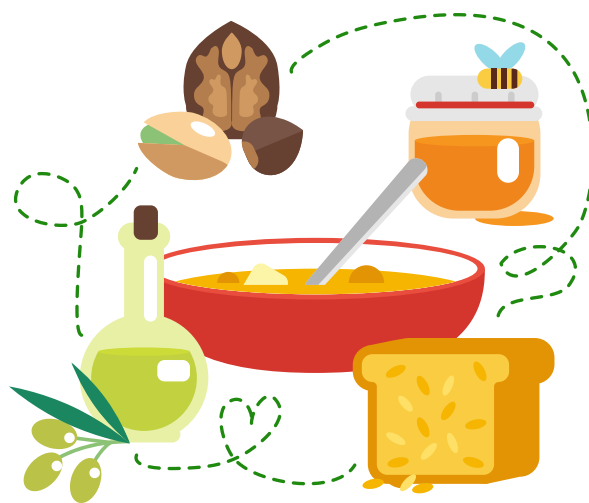
Betiko moduan, jarduerak 3 ARLOTAN egingo ditugu:

1 OSASUNA

2 ELKARBIZITZA

3 AISIALDIA ETA DENBORA LIBREA

Eta ikastetxeei jardueren fitxak emango dizkiegu, horiek gauzatzeko beharrezkoak diren azalpenekin eta materialekin.



3. “Z A I N D U” JANARIA

ELIKAGAI HONDARREI BURUZKO HEZKUNTZA

Iraunkortasunarekin lotutako beste zeinahi alderdi bezain garrantzitsutzat jotako gaia da.

AUSOLAN-NAFARROAKO ORDEZKARITZAN, ikasturte honetan, aurrekoetan egindako lanean beste aurrerapauso bat eman nahi izan dugu, eta, horretarako, gure 50etik gora eskolako jangeletan *elikagai hondarren kudeaketari* lotutako gaia lantzen ari gara.



Helburuak:

Helburu nagusia da elikagai hondarren arloan prebentzio lana egitea, janariarekin ditugun jarreretan egiazko aldaketa bat bultzatuz.

JANGELAKO ELIKAGAI HONDARREN AUDITORIA

Modu samur batean, Lehen Hezkuntzako 3. mailatik 6. mailara arteko ikasleei eskatu behar zaie egunero alferrik galtzen den elikagai kopurua erregistra dezatela, eta kopuru hori murrizteko erronkari hel diezaiotela. Jardueraren osagarri, jangelako gainerako ikasleekin sentsibilizazio gaiak landuko dituzten ikasle taldeak osatuko dira: horma irudien, grafikoen, antzerkiaren... bitartez egingo dute lan.

URRIAK 16. ELIKADURAREN MUNDUKO EGUNA.

Egun horretan, Elikaduraren Munduko Eguna izango da, Nazio Batuen Elikadura eta Nekazaritza Erakundeak (FAO) antolatuta. Une egokia izango da elikagai hondarrei buruzko gogoeta egiteko. Hala, hainbat jarduera egingo dira egunean zehar.



4. I+G+B

2018 / 2019 IKASTURTEA

1

Plater berriak lantzea eta lehendik daudenak hobetzea.

“Superelikagaiak” dituzten plater berriak prestatzea, hilean plater berri bat txertatzeko helburuarekin.



2

Entsalada goarnizioen aukera handitzea.

Astero 3 entsalada goarnizio gehitzen dira. Hiru hilean behin, gutxienez, letxugarekin batera joango diren osagai berriak izango dituzten errezetak proposatuko ditugu.



3

Dieta berezietako errezetak hobetzea.

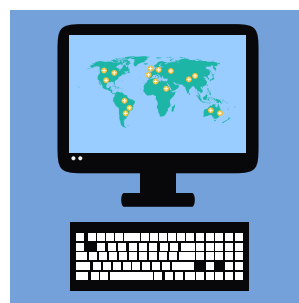
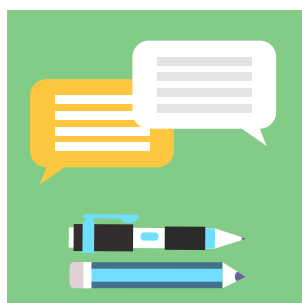
Arto irinaren tokian artobeltz irina txertatuko da hainbat errezetatan. Horrek ere ez du glutenik, eta lagungarria da arrautza-irinetan pasatutako errezetetan eta saltsetan zaporea eta testura hobetzeko. Gainera, artobeltza “superelikagaitzat” jo dute, dituen ezaugarri nutrizionalak direla tarteko.



5. LANTALDEAREN ETENGABEKO PRESTAKUNTZA

- Hasierako Harrera Plana:

- 1 Laneko arriskuen prebentzioa.
- 2 Segurtasuna elikaduran.
- 3 Ingurumena.
- 4 Ausolaneko gure balioak.



- Begirale eskola:

Ikastetxe bakoitzaren premietara egokitutako prestakuntza irekiarekin.





ausolan
auzo lagun

