



Universal Preventive Resilience
Intervention Globally implemented
in schools to improve and promote
mental Health for Teenagers

ONGIZATEA GUZTIONTZAT

Eskuliburua



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Irakasleentzako UPRIGHT eskuliburua

Eskuliburua eta material gehigarriak UPRIGHT proiektuaren programa nagusia dira, eta erresilientzian eta psikologia positiboan eskarmentu handia duten profesionalek ad hoc sortu dira.

UPRIGHT taldea

Kronikgune – Osasun Zerbitzuen Ikerketa Institutu, Euskadi (Espainia)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fondazione Bruno Kessler, Trento (Italia)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wroclaw (Polonia), Wroclawko Unibertsitate Medikoa (Polonia)

- Iwona Mazur

Desoreka psikiatrikoak eta mintzamen-desorekak dituzten haurrentzako eta nerabeentzako eguneroko arretarako zentroa, Wroclaw (Polonia) Falkiewicz ospitale espezializatua, Wroclaw (Polonia)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Zientzia eta Teknologiako Norvegiako Unibertsitatea, Trondheim (Norvegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Islandiako Osasun Zuzendaritza, Reykjavik (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Aarhus Unibertsitatea, Aarhus (Danimarka)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Islandiako Unibertsitatea, Reykjavik (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Editoreak: Unnur BJörk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas 2.0 bertsioa (2022ko urtarrilaren 11).

Harremanetarako erakundeak: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org), ingelesezko, gaztelaniazko eta euskarazko bertsioena; FBK (info-upright@fbk.eu), italierazko bertsioarena; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl), polonierazko bertsioarena; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk), danierazko bertsioarena; eta UoI (ubj@hi.is), islandierazko bertsioarena.

©UPRIGHT proiektua. Lan honek CC BY-NC-SA 4.0 lizentzia bat du.



CC BY-NC-SA: Lizentzia horren bidez, berrerabiltzaileek edozein bitarteko edo formatutan banatu, nahasi, egokitu eta oinarri gisa erabil dezakete materiala, helburu ez-komertzialetarako soilik, eta sortzaileari atribuzioa ematen bazaio bakarrik (©UPRIGHT proiektua. Eskubide guztiak erreserbatuta). Materiala nahasten, egokitzen edo oinarri gisa erabiltzen baduzu, baldintza berberen pean eman behar zaio lizentzia aldatutako materialari.

Esker ona

Eskerrak eman nahi dizkiegu profesional hauei, kalitate-kontrola egin baitzuten, iruzkinak eman baitzituzten edo eskuliburua berrikusi baitzuten: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdóttir, Hrefna Palsdóttir, Hans Henrik Knoop.

Egileek eskerrak eman nahi dizkiete nerabe guztiei, haien familiei eta UPRIGHT programan parte hartzen duten ikastetxeetako profesionalei.

Edukia

Zer da ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa? 06

Zein da ONGIZATEA GUZTIONTZAT programaren helburua? 07

Nola funtzionatzen du? 07

Nork parte hartuko du? 07

Nola inplementatzen da ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa eskoletan? 08

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako plan baten adibidea 10

ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren katalogoak

A Jarduera kolektiboen katalogoa 12

1. UPRIGHT trebetasunen inguruko "Egin zuk zeuk" posterrak 14

2. UPRIGHT azoka 18

3. Zer ikasi genuen UPRIGHT programan? UPRIGHT trebetasunen eta osagaien berrikusketa 22

4. UPRIGHT ikasleek UPRIGHT trebetasunak irakatsiko dizkiete ikasle gazteagoei 26

5. Ausazko ontasun-ekintza: itzuli mesedea 30

6. Film baten proiektzioa: esaterako, "Itzuli mesedea" 34

7. Esker-gutunak 38

8. Talde-jokoa: Zorionaren itzulia 42

9. Hizlari gonbidatuen hitzaldiak: gonbidatu atleta bat 46

10. Irakasle gidari nagusiek UPRIGHT programari buruzko aurkezpen bat egingo dute 50

11. Irakasle gidari nagusiek UPRIGHT programari buruzko tailer bat egingo dute 54

12. Bisitatu gobernuz kanpoko erakunde bat (GKE) 58

13. Sare sozialak: "Zer da UPRIGHT?" izeneko bideo bat sortzea 62

14. Erresilientzia argazkitan edo bideotan 66

15. Zibergorespeneko ekitaldia 70

16. Lagundu besteei gizarte-sareei esker 74

17. Gizarte-bideo baten sorrera 78

B	Mindfulness saioen katalogoa	82
	1. Mindfulness saioa aire zabalean	84
	2. Mindfulness: krispeta-saioa	90
	3. Mindfulness-eko audio-saioak	94
	3.1 Aingura	95
	3.2 Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa	95
	3.3 Soinuak eta pentsamenduak	95
	3.4 Gorputzaren eskanerra	95
	3.5 Bihotzaren kontzientzia	95
	3.6 Aldatu martxa: ibilaldi arretatsua	95
	3.7 Entzun guztia: entzunaldi arretatsua	95

C	Posterren katalogoa	98
----------	----------------------------	-----------

D	Mezu digitala laburren katalogoa	104
----------	---	------------

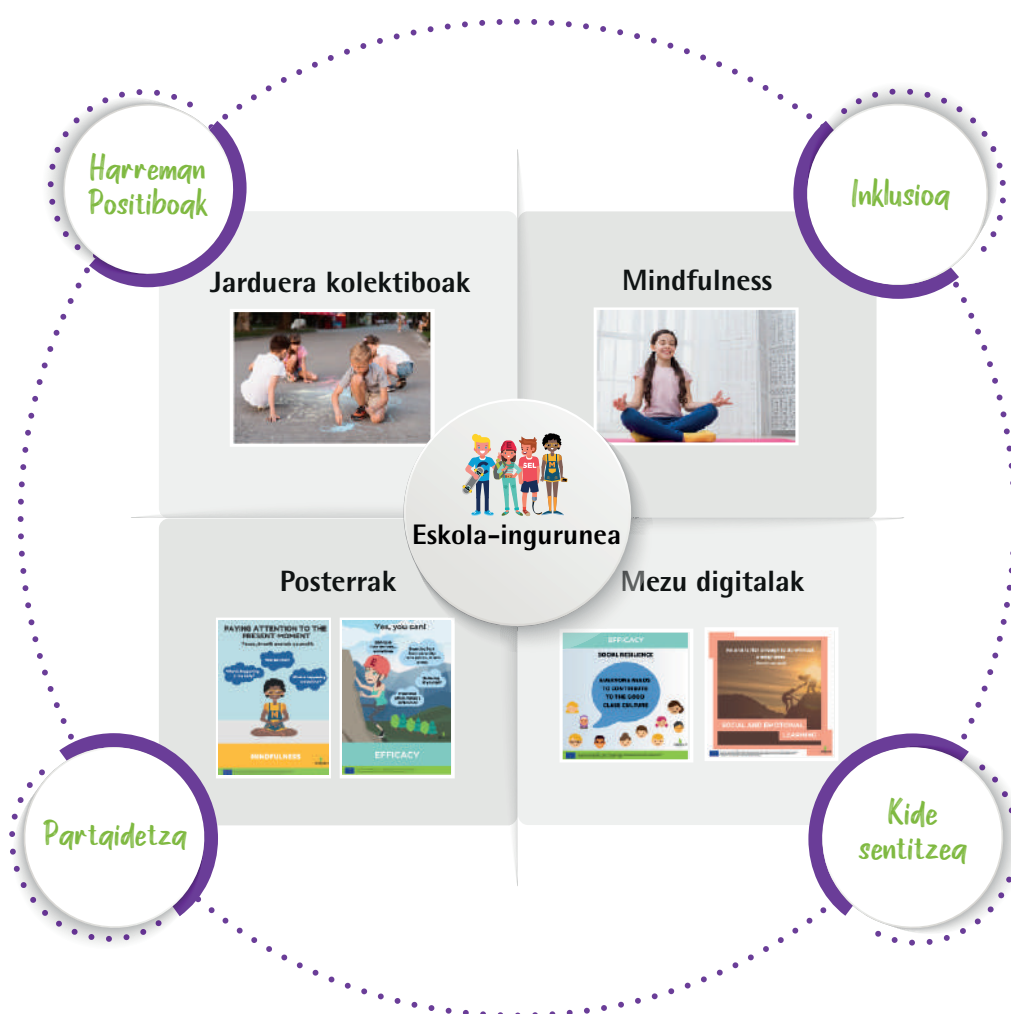
	Eranskina: Jardueren bizitza errealeko adibideak	114
--	---	------------



Zer da ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa?

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programaren helburua da osasun mentala zaintzearen garrantziaz ohartaraztea eta eskoletan ongizate mentalaren kultura sustatzea. Programako jardueren bidez, ikasgeletan erresilientzia lantzeko egiten den lana

zabaldtu nahi da, eta eskola-komunitate osoa sartu. Eskola osoa barne hartzeko ikuspegi horretan, langileek, ikasleek, haien familiek eta komunitate-erakundeek programan parte hartzea nahi genuke.



1. irudia. ONGIZATEA GUZTIONTZAT programak jarduera irekien 4 modulu ditu, eta modulu horiek eskola-ingurune erresilientea eta ongizate mentalaren kultura sustatzen dituzte eskolan.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako jarduerak inklusioaren, kide izatearen, partaidetzaren eta harreman positiboen babes-faktoreak indartzen dituzte; faktore horiek giro positiboa sustatzen dute eskolan.



ZEIN DA ONGIZATEA GUZTIONTZAT PROGRAMAREN HELBURUA?

Helburua da ongizatearen kultura sortzea eskolan. Horretarako, programak erresilientzia kolektiboa, inklusioa, kide izatea, partaidetza eta harreman positiboak sustatzen dituzten jarduera batzuk ditu.



NOLA FUNTZIONATZEN DU?

Programak lau jarduera multzo inplementatzen ditu ikasturtean zehar: jarduera kolektiboak, mindfulness saioak, posterrak eta mezu digitalak. Inplementazio-prozesua malgua da datei, jardueri eta jarduerak gauzatzeko moduari dagokienez. Programa inplementatzen dutenek beren testuingurura egokitu ditzakete jarduerak. Oharra: Inspirazio-iturri gisa, eskuliburuaren amaierako eranskinean begira dezakezu, beste eskola batzuek jarduera horiek nola gauzatu dituzten jakiteko.



NORK PARTE HARTUKO DU?

UPRIGHT programan parte hartzen duten ikasleek osatu behar dituzte jarduerak; hala ere, eskola bereko beste ikasle batzuek, irakasleek, familiek eta komunitateko beste kide batzuek ere parte har dezakete!

Nola inplementatzen da ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa eskoletan?

Ikasturtean zehar, lau motatako jarduera kolektiboak burutuko dira eskolan: **(A)** jarduera kolektiboak, **(B)** mindfulness saioak, **(D)** posterrak eta **(E)** informazio-mezu digital laburrak.



Inplementatu
programa
3 urratsetan



1. urratsa

Planifikatu jarduerak!

A Hautatu gutxienez lau **jarduera kolektibo** "Jarduera kolektiboen katalogoko" 17 proiektuen zerrendatik.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT jarduera kolektiboak planifikatuta dauden eskolaz kanpoko jardueren "adar bat" izan daitezke. Horrez gain, UPRIGHT jarduerak eskolek ikasturterako planifikatuta dauzkaten eskolaz kanpoko antzeko gertaerekin ordeztu ahal izango dira (bidaiak, filmak, hitzaldiak, etab.), oso antzekoak direnean eta erredundanteak diruditenean.

B Hautatu gutxienez lau **mindfulness saio** 7 audio (bakoitza mindfulness saio baten baliokidea) eta bi mindfulness saio dituen "Mindfulness saioen katalogotik". Saio horiek ikastetxeko boluntario batek edo gehiagok gidatuko dituzte (mindfulness begiraleak).

D Bistaratu programako **poster** guztiak (ikusi "Posterren katalogoa" atala). Posterrak paper-formatuan zintzilika daitezke eskolako hormetan, edo formatu digitalean argitaratu (eskolaren sare sozialetako kanalak erabilita), eskolako langileek erabakitzen dutenaren arabera. Posterrak batera jar daitezke, edo pixkanaka ikasturtean zehar, nahi den bezala.

E Argitaratu programako **mezu digital laburrak** (ikusi "Mezu digital laburren katalogoko" hurrengo atala). Plataforma digitalak erabiliz argitaratuko dira, eskolako langileek erabakidetzen dutenaren arabera. Ikasturtean zehar pixkanaka zabaldu behar lirateke mezu digital laburrak.



2. urratsa

Zehaztu lan-programa

Zehaztu zer ordu eta datatan implementatuko diren jarduerak eskolan.



3. urratsa

Hautatu arduratuko diren langileak

Hautatu ONGIZATEA GUZTIONTZAT jarduerak implementatzeaz arduratuko diren pertsonak. Guztiek UPRIGHT trebetasunak izan behar dituzte.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako plan baten adibiden

Adibide gisa baino ez*, hona hemen eskola bateko ONGIZATEA GUZTIONTZAT plan baten eredu:

	Zer egin?	Noiz?	Nor da arduraduna?
Lau jarduera kolektibo	• Esker-gutunak	2021eko abenduaren 15a	Leire
	• Osasun mentaleko aditu baten hitzaldia: "Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa"	2022ko urtarrilaren 15a	Jon
	• UPRIGHT ikasleek "Hazkuntza mentalitatearen" UPRIGHT trebetasuna irakatsiko diete ikasle hasiberriei	2022ko martxoaren 12a	Marian
	• Talde-jokoa: zorionaren itzulia	2022ko maiatzaren 25a	Andoni
Lau mindfulness saio	• Aire zabaleko mindfulness saioa	2021eko urriaren 18a	Ane
	• Mindfulness audioa: mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa	2022ko urtarrilaren 15a	Marian
	• Mindfulness audioa: soinuak eta pentsamenduak	2022ko otsailaren 11a	Ane
	• Mindfulness audioa: gorputza eskaneatzea	2022ko apirilaren 15a	Marian
Posterrak	• 1 posterra	2021eko irailaren 15a	Andoni
	• 2 posterra	2021eko urriaren 15a	Andoni
	• 3 posterra	2021eko azaroaren 15a	Andoni
	• 4 posterra	2021eko abenduaren 15a	Andoni
	• 5 posterra	2022ko urtarrilaren 15a	Andoni
Mezu digital laburrak	• Mezu digital laburrak (1)	2021eko irailaren 25a	Leire
	• Mezu digital laburrak (2)	2022ko urriaren 2a	Leire

**Zure eskolarako ONGIZATEA GUZTIONTZAT plana diseinatzeko, kontsultatu eskuliburu honetako hurrengo ataletan ageri diren "ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren katalogoak".*

Bertan, jarduera bakoitza burutzeko jarraibide xehatuak ere aurkituko dituzu.



ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren katalogoak

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako jarduerak katalogo desberdinetan ageri dira, jarduera motaren arabera:

A. Jarduera kolektiboen katalogoa

B. Mindfulness saioen katalogoa

D. Posterren katalogoa

E. Mezu digital laburren katalogoa

Jarraian aurkituko diren katalogoetan jarduera bakoitzaren azalpena eta jarduera burutzeko jarraibideak ikus daitezke.

A

Jarduera Kolektiboen Katalogoa

Katalogo honek 17 jarduera kolektibo ditu. ONGIZATEA GUZTIONTZAT jarduera kolektiboak UPRIGHT trebetasunen inguruko ezagutza sendotzeko diseina daitezke.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako plana sortzeko, aukeratu lau jarduera kolektibo katalogo honetatik.

Gogoratu: Ikastetxeak dagoeneko planifikatu badu hemen proposatzen diren jardueretako baten antzekoa den ekintza kolektiboren bat, ekintza horrek ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako jarduera baliokidea ordez dezake.

UPRIGHT trebetasunen inguruko "Egin zuk zeuk" posterrak

01

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 30 minutu.

JARDUERAREN IRAUPENA: 2 ordu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat ikasgela bakoitzeko.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Posterrak hainbat materialetan etor litezke. Posterrak edozein tamainako kartoi mehe tradizionaletan edo atzealde itsasgarria duten "post-it" motako ohar handien bertsioan ager litezke, eskolan erabilgarri dagoen espazioaren arabera. They can also be made using computer programmes such as PowerPoint.

- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Paper formatuko posterrak elkarren ondoan ipin daitezke eskolako pasabide batean zehar, galeria moduko ibilaldia ahalbidetuta. Eskolako edozein aretoko izkina bati "UPRIGHT izkina" izena eman dakioke, posterrak bertan ipinita. Posterrak komunitateko kide guztientzat ikusgarria den eskolako edozein tokitan jar daitezke.

Irakasleek paperezko poster hauen argazkiak egitea erabakitzen badute edo poster hauek jada formatu digitalean badaude, irudiak eskolaren webgunera eta UPRIGHT web plataformetara igo daitezke.



Hartzaileak

Eskolako langileak, ikasleak, familiak, eskola bisitatzerak datozenak eta webgunean sartzen direnak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Formatu digitalean dauden posterrak telebista pantailetan ager daitezke (eskolan halakorik bada). Eskolek webguneetan ere argitara ditzakete posterrak.

Jarraibideak

Apaindu zure gela eskuz eta merke egindako posterrekin.

Posterrak ikasleek sortuko dituzte UPRIGHT trebetasun bati buruzko mezu nagusi bat helarazteko, honela gela osoaren hausnarketa sustatuta.

Ikasleek 5 laguneko talde txikitan lan egingo dute UPRIGHT trebetasun jakin baten inguruan ikasitakoari buruzko ideia-jasa burutzeko. Ondoren, talde bakoitzak ikasitako alderdi nagusi bakar bat hautatuko du eta hitz eta irudi gutxi batzuekin islatuko du posterrean. Posterra sortzeko bitarteko digitalak erabil ditzakete, baina posterrak eskuz egiteko aukera ere badute.



Informazio gehigarria



Eskolako langileek galeria moduko ibilaldi bat osatzea erabaki dezakete, ikasleei beren ikaskideek sortutako posterrak aztertzeko aukera emateko. Galeria moduko ibilaldiaren ondoren, ikasleek iritzia eman ahalko diete bere ikaskideei. Halaber, ikasleek hitzaldi laburrak eskain ditzakete sortutako posterraren ondoan, burututako lana azaltzeko.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ikasleek barneratutako UPRIGHT ikaskuntzak eskolan ezagutzera emateko.
- UPRIGHT trebetasunak modu errazean aurkezteko eskola-komunitatearen aurrean.
- ikasleen eta eskolako langileen artean elkarriketak sustatzeko posterren edukien inguruan.





Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 1-2 egunak.
JARDUERAREN IRAUPENA: 2-3 ordu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasleak.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Erakustoki moduan erabiliko diren mahaiak. UPRIGHT gaitasun bakoitzari dagozkion materialak (adib. jarduera espezifikoetarako materialak, inprimatutako edo pantailetan proiektatutako PowerPoint dokumentuak, ikasleen lanak, etab.).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Jantokia, gimnasioa, kafetegia edo beste areto handi bat.



Hartzaileak

Eskolako langile guztiak, eskolako ikasle guztiak eta hauen familiak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Langile, ikasle eta familia guztiei eskolan egun atsegina pasatzera etortzeko gonbidapena luzatzea; ongizatea eta erresilientzia sustatzen dituzten gutunak/posta elektronikoak bidaltzea; eskolaren webgunean eta tokiko egunkarietan iragarkiak jartzea eta posterrak eskolan ipintzea.

Ekitaldia interesa duten guztien eskura jartzea.

Jarraibideak

Aurretik:

- Ikasle taldeak sortu eta taldeari utzi interesgarritzat, garrantzitsutzat eta/edo esanguratsutzat jotzen duten UPRIGHT gaitasun bat hauta dezan.
- Ikasle talde bakoitzari erakustoki bat egokituko zaio UPRIGHT AZOKAN, hautatutako gaitasunaren ingurukoa izango dena. Talde bakoitzak 10-15 minutuko tarte izango du publikoari UPRIGHT gaitasuna aurkezteko. Taldeei autonomia emango zaie gaitasuna nola aurkeztu erabaki dezaten: ahozko aurkezpen batekin, bideo batekin (haiek/beste batzuek sortutakoa), collage/argazki erakusketa batekin, jarduerak nola burutu agertuz, lehiaketa bat antolatuta, jokoen bidez, etab.
- Ikasleei denbora nahikoa emango zaie hautatutako gaitasuna ahalik eta hoberen aurkezteko modua bilatzeko eta sormenezko aurkezpen dibertigarri eta interesgarria presta dezaten.
- Talde bakoitzari mahai/erakustoki bat esleitu eta hautatutako gaitasuna aurkezteko beharrezko materialak eman.

Bitartean:

- Ikasle talde bakoitza bere erakustokian egongo da.
- Pertsona gutxi batzuek (ikasleak/irakasleak) banatuko dituzte adib. koloretako etiketak UPRIGHT AZOKARAKO sarreran bisitariak 4-5 laguneko taldetan banatzeko (adib. talde gorria, talde urdina, etab.).
- Irakasle edo eskolako arduradun batek gainbegiratu du ongietorria eta UPRIGHT AZOKAREN arauen azalpena.
- Denbora eman kolore etiketa bereko taldekideak aurki daitezen.
- Kolore bereko etiketa duen taldea erakustoki jakin batean hasiko da, bisitariak azoka osoan zehar banatzeko helburuarekin.
- Jo txirrina bat/jarri musika saioaren hasiera adierazteko.
- Talde bakoitzak bere UPRIGHT erakustokira joko du eta ikasleek beren gaitasuna azaldu/agertuko diete.
- Jo txirrina bat/jarri musika saioaren amaiera adierazteko eta utzi denbora jendeari hurrengo erakustokira joateko.
- Ikasleek beren gaitasuna azaldu/agertuko dute.
- Jo txirrina berriz ere eta jarraitu prozesuarekin, hala erabakitzen bada.
- Jo txirrina eta adierazi azken erakustokia izango dela.
- Eman denbora azoka saioan zehar bisitatu ezin izan diren erakustokiak aztertzeke.
- Itxi azoka (azoka luzatzeko aukera egongo da parte-hartzaileei eskatzen bazaie familiarentzako janaria ekar dezaten edo denontzako janaria ekar dezaten buffet moduan jateko).
- Azoka eremuaren garbiketa.

Informazio gehigarria



Hautazkoa. Irakasleek eztabaida proposa dezakete ikasgelan, azokaren ondoren, ongi atera zena aztertzeko, ikasleak zeren harro dauden jakiteko eta zer ikasi zuten galdetzeko.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

► ongizatearen eta erresilientiaren eskola-kultura oso bat sortzeko.





Zer ikasi g genuen UPRIGHT programan? UPRIGHT trebetasunen eta osagaien berrikusketa

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 2 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: Prestaketa + aurkezpen irekiak: 4,5 ordu.

PRESTAKETA: 1,5 ordu; 30 minutuko hiru saiotan banatuta.

AURKEZPEN IREKIAK: 3 ordu. 60 minutuko hiru aurkezpen irekietan banatuta.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Bat, bi edo hiru irakasle edo eskolako langile behar dira UPRIGHT prestakuntzarako, ikasgelako jarduerak antolatzeko eta aurkezpen irekirako.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** PowerPoint diapositibak eta proiektore bat.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Barnean, jarduera hau eskolako areto edo ikasgela batean burutu daiteke.

Hartzaileak



Ikasleak, hauen familiak eta eskolako langileak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Ikasleek ahozko aurkezpenak burutu ahalko dituzte guztien aurrean, eskolan. Senideek, gainerako ikasleek eta eskolako langileek bertaratzeko gonbidapena jasoko dute.

Trebetasunen/Osagaien aurkezpenak birtualki zabal daitezke ikasleek baimena ematen badute.

Jarraibideak

- Programa honetan parte hartzen duten ikasleek aurkezpen bat burutuko dute interesa duen pertsona ororen aurrean (senideak eta gainerako ikasleak, barne hartuta fase intentsiboa burutzen ari diren ikasleak). Aurkezpen horretan azalduko dute zer ikasi zuten trebetasun/osagai jakin batean eta trebetasun/osagai hori baliagarri izan zaien norberaren bizitzako egoeren adibideak emango dituzte.

Aurretik (eskolako langileek):

UPRIGHT trebakuntzan parte hartu zuten irakasleak jarduera antolatzeko elkartuko dira; hauek egingo dituzte:

- ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan parte hartzen duten ikasle guztiak 18 taldetan banatu.
- Talde bakoitzari jarraian adierazitako UPRIGHT gai bat esleitu.
- 30 minutuko hiru saio antolatu ikasleek aurkezpena presta dezaten. Lehenengo eta bigarren saioak taldeek PowerPoint dokumentua presta dezaten erabiliko dira eta, hirugarrena, entsegua egiteko.
- Erabaki hiru aurkezpen irekiak burutzeko data bat ikasturtean zehar. Esaterako, ikasleek eskolako ekitaldi aretoan burutu dezakete aurkezpena. Ekitaldi bakoitzak 60 minutuko iraupena izango du eta sei UPRIGHT gai aurkeztuko dira, saio bakoitzean. Honela, amaieran, hiru saioak burutu ondoren 18 UPRIGHT gaiak landu izango dira.
- Gurasoei jakinarazi aurkezpenak eskolara hurbildu daitezen.

1. Mindfulness (osagaia)	2. Aurre-egitea (osagaia)	3. Autoerregulazioa (trebetasuna)
4. Eraginkortasuna (osagaia)	5. Aldaketa kognitibo-konduk- tuala (trebetasuna)	6. Kontzientzia soziala (trebetasuna)
7. Autoeraginkortasuna (trebetasuna)	8. Gatazken ebazpena (trebetasuna)	9. Gizarte-trebetasunak (trebetasuna)
10. Hazkuntza mentalitatea (trebetasuna)	11. Atertibitatea eta komunikazio estrategiak (trebetasuna)	12. Erabaki arduratsuak hartzea (trebetasuna)
13. Erresilientzia emozionala (trebetasuna)	14. Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa (trebetasuna)	15. Erresilientzia soziala (trebetasuna)
16. Ikaskuntza sozial eta emozionala (osagaia)	17. Lidergoa (trebetasuna)	18. Autokontzientzia (trebetasuna)

Aurretik (ikasleek):

- PowerPoint dokumentua prestatu (3 diapositiba, gehienez ere 10 minutuko aurkezpena):
 - Lehenengo diapositiba: aurkeztuko den trebetasun/osagaiaren izena eta taldeko kideen izenak, gela eta eskolaren izena. Data.
 - Bigarren diapositiba: azaldu zure hitzetan zertan datza osagaia edo trebetasuna. Zer ikasi zenuen trebetasun edo osagai horrekin?
 - Hirugarren diapositiba: azaldu publikoari zure eguneroko bizitzako adibide bat edo bi trebetasun/osagai hori baliagarria dela agertzen dutenak.
- Burutu aurkezpenaren entsegua behin ikasgelan (30 minutu). Ziurtatu talde bakoitzak prest duela PPT dokumentua eta gutxienez ere jarduerarako aurkezle bat dagoela (aurkezpena aurkezle batek baino gehiagok egin dezakete).

Bitartean:

- Burutu aurkezpena adostutako datan eta tokian.

Informazio gehigarria



Prestakuntza-saioetan, irakasleek trebetasun edo osagaiei buruz ikasleek egiten dizkieten galderei erantzun diezaiekete.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ UPRIGHT programako prestakuntza freskatzeko.
- ▶ ikasleen aldetiko UPRIGHT programaren barneratzea areagotzeko.
- ▶ eskola-komunitateari eta familiei UPRIGHT programaren inguruko prestakuntza eskaintzeko.
- ▶ familiak eskolara hurbiltzeko eta komunitate sentipena sortzeko eskolan, guztiei zuzendutako ekitaldien bitartez.
- ▶ ikasleen partaidetza aktiboa sustatzea UPRIGHT programan.
- ▶ ikasle guztien inklusioa sustatzea UPRIGHT programaren aurkezpenean.



UPRIGHT ikasleek UPRIGHT trebetasunak irakatsiko dizkiete ikasle gazteagoei

04

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Gutxi gorabehera 8 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: 2x45 minutu gela bakoitzeko.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat eta eskolako pedagogo/psikologoa.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Adib. psikologoa.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Bulego-materiala, itsasgarria, koloretako ohar itsasgarriak, imanak, Interneterako sarbidea duen ordenagailua, proiektorea edo multimedia gailua.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Ikasgelak edo bilera aretoa.

Hartzaileak



Maila baxuagoetako ikasleak, gurasoak eta irakasleak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Posterrak prestatu eta eskolan barrena banatzea. Eskolak antolatuko dira gurasoentzat eta interesatuta dauden guztientzat; eskola horietan, ikasleek tailerretan egingo diren jardueren erakustaldiak egingo dituzte. Inprimatutako posterrak zintzilik jar daitezke, eta formatu digitalekoak, berriz, telebista-pantailetan jarri (halakorik badago).

Eskolek webguneetan ere argitara ditzakete posterrak.

Jarraibideak

1. Irakasleak saio bat emango du iaz eskuratutako UPRIGHT osagaien eta trebetasunen inguruan.

2. Ikasleak 3-4 pertsonako taldeetan banatuko dira. Talde bakoitzak aurreko mailako ikasleei zuzendutako tailer bat prestatuko du (20 minutukoa askoz jota), trebetasun/osagai bati buruzkoa.

3. Taldeko kideek lider bat hautatuko dute, koordinazioaren arduraduna izango dena.

4. Eginkizunak ezartzeko plan bat egingo dute eta horretarako beharko dituzten materialak aukeratuko dituzte. Ikasleek gaitasun bakoitzerako ariketak aukeratuko dituzte, aurreko mailako ikasleekin egingo dituztenak (azken horiek ONGIZATEA GUZTIONTZAT entrenatuak izaten ari dira). Ariketarekin batera, ariketak zertarako balio duen azalduko dute ikasleek.

5. Tailerra prestatzeko:
 - Irakasleek ikasleen lana ebaluatuko dute eta tailerrak prestatzen lagunduko diete, iritziak eta aholkuak emanez. Astean behin irakasleekin batzartuko dira aurrerapenak ezagutzeko, eta hurrengo pausoak antolatze laguntza emango diete.
 - Familiek seme-alabei/adingabeei laguntza emango diete tailerra prestatzeko dituzten zailtasunak gainditzeko.

6. Talde bakoitzak tailer bat prestatuko du (banakako lana; astean behin irakaslearekin/ pedagogoarekin/psikologoarekin kontsulta) (45 minutuko bi saio).

7. Irakasleek ikastetxeko zuzendaritzarekin adostuko dute tailerrak noiz egin. Irakasleak tailerrak egiteko tokiaren eta orduaren berri emango die ikasleei. Irakasleek familiak eta eskola-erkidegoa gonbidatuko dituzte tailer horietara. Senideek eta eskola-erkidegoak ere tailer horietan parte har dezakete, eta, gero, euren iritzia emango dute.

8. Ikasleek tailerra egiteko aretoa prestatzen lagunduko dute.



Informazio gehigarria



Irakasleak/psikologoak informazio klase bat emango du ikasleek burututako tailerrak ebaluatzen eta hauen prestaketa aztertzen.

Eztabaida:

- Zein izan zen zailtasunik handiena tailerra prestatzeko eta burutzeko orduan?
- Zein estrategia erabili zenituzten zailtasun horiei aurre egiteko?
- Nola kudeatu zuten ikasleek estutasuna?
- Nola moldatu zineten taldeka lan egiten, nola banatu zenituzte lanak taldeko kideen artean?
- Nolakoa izan zen burua izatea, hori izan al zen erronkarik handiena?
- Aurreikusitako jardura guztiak burutzea lortu zuten? Zer burutzea lortu zuten, zer geratzen zaie oraindik ere egiteke?
- Zeintzuk dira UPRIGHT proiektuan zehar eskuratutako gaitasunak partekatzeko beste modu batzuk?

Ikasleek, irakaslearekin lankidetzan, bilera bat antolatuko dute tailerretan parte hartu zuten ikasleekin, azken hauen iritzia jasotzeko xedearekin.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ UPRIGHT programa proiektuan parte hartu ez zuten beste ikasle batzuei helarazteko.
- ▶ ezaguera baliagarriak bereizteko beharrezkoak diren gaitasunak eskuratzeko.
- ▶ lankidetzeta eta lidergo trebetasunak hobetzeko.
- ▶ beste ikasle batzuekin eta irakaslearekin lankidetzan aritzeko behar diren trebetasunak hobetzeko.
- ▶ eskola-komunitateko kide izatearen sentipena eraikitzea sustatzeko.
- ▶ jendaurreko agerraldietarako eta estresa kudeatzeko trebetasunak garatzeko.
- ▶ laguntza eskatzeko trebetasuna hobetzeko.
- ▶ burututako jardueretatik ondorioak ateratzeko.
- ▶ eskola-komunitatea maila ugarian integratzeko.



Ausazko ontasun ekintza: itzuli mesedea

05

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Batere ez.

JARDUERAREN IRAUPENA: Saio bat edo goiz bat har dezake, edo irakasleak erabakitzen duen denbora.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Taldea osatzen duten ikasle kopuruaren eta ikasleen adinaren arabera erabakiko dira.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Batere ez.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskola barnean edo kanpoan, merkataritza-gune batean, auzoan edo hurbileko kaleren batean.



Hartzaileak

Ikasleak, hauen familiak (hautazkoa) eta eskolako langileak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Ikasleek burutuko dituzten ontasun-ekintza moten zerrenda labur bat argitara dezakete eskolako langileek sare sozialetan (edo eskolaren webgunean). Ekintza horiek onuradunarengandik erantzunen bat dakarten ere jakinaraz dezakete irakasleek.

Jarraibideak

Ikasleek ikerketa/esperimentu txiki bat burutuko dute egiaztatzeko "Ontasun ekintza batek zoriontsuago egiten zaitu" esaldia egia den ala ez.

Aurretik:

- Eskolako langileek jarduera aurkeztuko diete ikasleei. Hitz egin ontasunak gure zorionean duen eraginari buruz eta ematen duenari jasotzen duenari baino gehiago laguntzeko duen gaitasunari buruz¹. Jarduera honen helburua da hori egia den ala ez erabakitzea.
- Ikasleek taldeko edo banaka lan egin dezakete. Onuragarria izango da taldeka eztabaidatzea zer izan daitekeen ontasun ekintza bat. (Irribarre egitea, hitz atseginak esatea, laguntza ematea, etab.). Ontasun ekintzaren bat bizi izan al dute, emaille edo hartzaile moduan? Nolakoa izan zen gogoratzen al dute? Nola sentitu ziren?
- Ontasun ekintzak egitearekin batera harremanak ezarriko dituzte beste pertsona batzuekin, bakardadea murriztuko dute eta emozio positiboak areagotuko dituzte, eurengan eta gainerakoengan. Ontasun ekintza batek, halaber, domino efektua izan dezake: geroz eta sarriago egin, orduan eta hobe sentituko gara eta ohitura bihurtzeko aukera gehiago izango ditugu. Are gehiago, ontasun ekintzak burutzen ditugunean, gure inguruko jendeak ere ontasun ekintzak burutzeko joera handiagoa izango dute, guregandik jasotako esperientziari esker. Beraz, elkarrekin "ontasun olatu" bat sor dezakegu, gure auzotik haratago joango dena eta mundu osoan zehar bidaiatuko duena.
- Gomendagarria da ontasun ekintzen inguruko ideia-jasa egitea eta gogoraraztea ontasun ekintza txikiak ere zoragarriak izan daitezkeela eta eragin positiboa izan dezaketela.
- Ideia-jasaren, ikasleek ontasun ekintzak burutuko dituzte. Ekintza horiek eskola orduetan zehar edo etxean burutu daitezke (edo biak). Eskola orduetan zehar badira, ikasleek taldeka lan egingo dute eta eskolako edo auzoko inguruetan barna joango dira ausazko ontasun ekintzak burutzeko aukeren bila. Eskolaz kanpoko orduetan zehar badira, ikasleek familiarekin batera lan egingo dute eta ontasun ekintzak burutzeko aukerak bilatuko dituzte eguneroko bizitzan. Esperimentu bat dela kontuan hartuta (Egia al da ontasun ekintzek zoriontsuago egiten gaituztela?), arreta berezia jarriko diote ontasun ekintza egiten duten bitartean sentitzen dutenari, norberaren pentsamenduak, sentimenduak edo gorputzeko sentrazioak aztertuta.
- Ikasleek idatziz jasoko dituzte ontasun ekintzetarako ideiak.

Bitartean:

- Ontasun ekintza eskola orduetan zehar burutzen bada, eskolako langileak joango dira ikasleekin jarduera garatuko den tokira eta haiekin egongo dira momentu oro.
- Ikasleek ausazko ontasun ekintzak burutuko dituzte eta arreta berezia jarriko diete ekintza hauek gainerakoengan sortzen dituzten erantzunei eta haiengan eragiten dituzten sentimenduei. Gomendagarria da egiten dutena eta sentitzen dutena idatziz jasotzea.
- Jarduera hau etxera eraman daiteke eta, kasu horretan, familiek lagunduko diete eguneroko bizitzan ontasun ekintzak egiten.

Informazio gehigarria



Ikasleak gelara itzultzen direnean, idazlan labur bat egin dezakete esperimentuaren inguruan, "Ontasun ekintzek gure zoriona areagotzen al dute?" galderari erantzuna aurkitu ote dioten aztertzeko.

Ondorioak ikasgelan parteka daitezke.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ zoriontsu izateko.
- ▶ emozio positiboak sortzeko.
- ▶ harremanak sustatzeko.
- ▶ gelako giroa hobetzeko.





Film baten proiektzioa: Esaterako, "Itzuli mesedea"

06

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Erakutsi ikasleei "Life Vest Inside" filma, ontasunaren boterearen inguruan hausnar dezaten.

[LifeVestInside]. (2011, August 29th). Life Vest Inside - Kindness Boomerang - "One Day" [Archivo Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

JARDUERAREN IRAUPENA: Ordu bat edo goiz bat har dezake, edo irakasleak erabakitzen duen denbora.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Taldea osatzen duten ikasle kopuruaren arabera erabakiko dira.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Tableta bat edo telefono adimendun bat, grabatzeko; aplikazioak, filma prozesatzeko.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Edozein tokitan egin daiteke, eskolan, merkataritza-gune batean, auzoan edo hurbileko kaleren batean.

Hartzaileak



Ikasleak, hauen gurasoak eta eskolako langileak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Gonbidatu gurasoak ikasgelara amentean, proiektatu filmak YouTubean, erakutsi filmak eskolako gainerako pertsoneri edo hurbileko komunitateren batean. Adinekoen etxe batera joan daitezke filmak bertan proiektatzera.

Jarraibideak

- Ikasleek laburmetraiak egingo dituzte ontasun ekintzen domino efektuari buruz. Hobe da ikasleek jada ausazko ontasun ekintzaren jarduera burutu badute honelako ekintzek dituzten eraginak ezagutzeko. Ikasleek 3-4 laguneko taldetan lan egingo dute.

Aurretik:

- Eskolako langileek jarduera aurkeztuko diete ikasleei eta filmean aurkituko dutenaren inguruan hipotesiak egingo dituzte.
- Ikasleek gidoi bat idatziko dute eta grabatzeko beharrezkoak diren gailu guztiak izatea ziurtatuko dute. Argi utzi behar dute taldeko partaide bakoitzaren eginkizuna zein den eta nola burutuko duten dena. Gomendagarria da solasaldi bat izatea azpimarratzeko bakoitzak indargune desberdinak dituela eta garrantzitsua dela taldeko kide guztiei ematea norberaren abileziak erakusteko eta erantzukizuna hartzeko aukera. Ikasleak izan daitezke aktoreak edo beste norbaiti eska diezaiokete aktore lanak egiteko.

Bitartean:

- Eskolako langileek laguntza emango diete ikasleei behar badute, baina hobe da ikasleak modu independentean lan egiteko gai badira.
- Ikasleek grabaketa lanak burutuko dituzte eta gidioa idatziko dute. Filma prestatu eta grabatu.



Informazio gehigarria



Ikasleek txosten labur bat idatziko dute filma egitea nolakoa izan zen azaltzeko, ongi atera zena eta aurkitutako oztopoak aipatuz, oztopoei aurre egiteko erabilitako baliabideekin batera. Antolatu erakustaldi bat talde guztiek beren filma proiektu dezaten eta gonbidatu gurasoak ahal bada.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ lankidetzarako.
- ▶ sormenezko pentsamendurako.
- ▶ arazoak ebazteko.
- ▶ ikasle bakoitzaren indarguneak ezagutzeko eta mundu guztiari nabarmentzeko aukera emateko.





Esker gutunak

07

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 10 minutu jarraibideak eman eta prestaketak egiteko.

JARDUERAREN IRAUPENA: 15 minutu astean, hiru astetan zehar. Guztira: 45 minutu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako kide bat.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Papera edo koaderno bat eta boligrafo bat. Ikasleek gutuna ordenagailuan idatzi nahi badute, ordenagailu bat ere beharko dute.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Jarduera hau barnean egin daiteke, esaterako, ikasgelan.

Hartzaileak



- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Eskatu ikasleei haien gutunak zabaltzeko baimena; hormetan jarriko dira, edo webgunean (aukerakoa). Gutunak izenik gabe argitara daitezke (hau ere aukerakoa da); horrek esan nahi du idatzi duen ikaslearen eta hartzailearen izenak ezabatu egingo direla (zabaltzeko soilik).

Ikasleei aukera emango zaie idatzitako gutunak dagokien hartzaileei bidaltzeko. Gutunak irakasleak bidali behar ditu, ez ikasleak.

Jarraibideak

- Ikasleek eskerrak emateko hiru gutun idatziko dituzte hiru astetan zehar, hartzaileak errepikatu gabe, eskuz edo ordenagailuan.

Aurretik:

- Ikasleek nori idatzi nahi dioten pentsatu beharko dute. Gutunak ez dira hutsalak izango; modu adierazkorrean idatzi beharko dira pertsona hartzaileari dioten estimua ikuspuntu positibo batetik azpimarratuta (pertsona horrek ikaslearen alde egindako ekintza on bat edo pertsona horrengan maite dutena adierazita). Esker gutunak ez dira opari materialekin batera ematen diren "esker txartelen" antzekoak.

Bitartean:

- Gutuna idazteko jarraibideak (gehienez ere orrialde bat):
 - o Erabili minutu batzuk zure bizitzako pasarteren bat gogora ekartzeko non pertsonaren batek (senide bat izan daiteke, lagun bat, irakasle bat edo pertsona berezi bat) esker oneko sentiarazten zaituen zer edo zer egin zuen zuregatik. Duela gutxiko oroitzapena izan daiteke edo oroitzapen zaharra. Atera onura aukera honi eta idatzi pertsona horiei egin zutenagatik eskerrak emateko gutun bat.
 - o Jarraian, 15 minutuko denboran, idatzi gutun bat pertsona horietako bati.
 - o Hasi gutuna pertsonaren izena aipatuta, modu honetan: "IZENA maitea/ lagun hori/adiskide hori:"
 - o Ez kezkatu gramatika edo ortografia akatsen bat badago.
 - o Deskribatu zehaztasunez zergatik eman nahi dizkiozun eskerrak eta nola eragin zuen pertsona horren jokabideak zure bizitzan.
 - o Azaldu zein maiztasunekin gogoratzen dituzun pertsona horren ahaleginak.
 - o Gutuna amaitzeko idatzi, adibidez: "Adeitasunez, + ZURE IZENA".
- Ikasleek hala nahi badute, irakasleak gutuna bidal diezaioke hartzaileari. Horretarako, ikasleek hartzailearen helbidea eman beharko dute (posta helbidea edo helbide elektronikoa).



Informazio gehigarria



Gutunak hartzaileei bidaltzea gomendatzen da jardueraren errealismo psikologikoa eta barneratzea areagotzen baitira.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ikasleen eta hartzaileen zoriona eta bizitzarekiko asebetetzea areagotzeko.
- depresioaren sintomak murrizteko.
- pertsona esanguratsuekin harreman positiboak sortzeko.





Talde-jokoa: zorionaren itzulia

08

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 10 minutu mahaiak prestatzeko, lau laguneko taldeak osatzeko eta jokoa azaltzeko.

JARDUERAREN IRAUPENA: 15-20 minutu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Zorionaren itzuliaren kopia plastifikatu bat, dado bat eta lau fitxa talde bakoitzeko.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Lau laguneko taldeentzako mahaiak dituen ikasgela bat.

Hartzaileak



- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Jokoa klase bakar bateko ikasleekin egin daiteke edo ikasleek osatutako publiko zabalago batekin, edo gurasoen topaketa batean ere. Publikoa lau laguneko taldetan banatuko da, talde bakoitza mahai baten inguruan eserita.

Jarraibideak

- Helburua da ongizatearen trebetasunak eta estrategiak ezagutzea eta hobetzea.
- Jokoaren xedea da "zorionaren itzuliaren" erdian dagoen banderara lehenengo tokian iristea eta elkarrekin ongi pasatzea.

Arauk:

- Lehenengo jokalariai dagoa botako du. Fitxarekin aurreraka egingo du dadoan ateratako zenbakiaren arabera eta dagokion koloredun laukian geratuko da. Jarraian, lauki horretan adierazitako ekintza burutu beharko du.
- Pertsona bakoitzak komodin bat izango du burutu nahi ez duen ekintza bat saihestu ahal izateko.
- Jokalari batek dadoan 6 ateratzen badu, laukiko ekintza hautatzen duen pertsonarekin partekatu ahalko du. Adibidez, burutu nahi duzun ekintza bat partekatzen baduzu, beste pertsona bati eska diezaiokezu gauza bera egin dezan.
- Jokalari bat jada beste jokalariai batu duen lauki batera iristean, lehenengo jokalariai bigarren jokalariai dagoa bota aurretiko jatorrizko laukiraino atzera itzuli beharko du.
- Partida irabaziko du zehazki azken laukira (bandera ageri duena) lehenengo iristen den jokalariai. Jokalari batek azken laukira iristeko behar duen zenbakia baino zenbaki handiago bat ateratzen badu, atzeraka mugitu beharko du amaierara iritsi ondoren. Hau da, banderara iristeko bi lauki falta bazaizkizu eta dadoan lau ateratzen baduzu, bi lauki aurreraka egingo dituzu eta, ondoren, beste bi atzeraka.



Informazio gehigarria



Hautazkoa. Irakasleek solasaldiak sustatu ditzakete jokia nola garatu den aztertzeko eta jokoari buruz gustatu zaiena eta gustatu ez zaiena azalertzeko.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- emozio positiboak sortzeko.
- harremanak hobetzeko.
- ongizatearen trebetasunak eta estrategiak ezagutzera emateko.



Talde-jokoa: Zorionaren Biribila



SCHOLAVIE 

Outil proposé par Scholavie ©

Tous droits réservés

Ed. 2021

www.scholavie.fr

Hizlari gonbidatuen hitzaldiak: gonbidatu atleta bat

09

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 2-3 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: ordubete.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako langile edo irakasle bat edo bi.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Hizlari gonbidatu bat (tokiko kirolari bat).
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Hautatutako kokalekuak jendaurreko hitzaldi bat emateko egokia izan beharko du. Hautazkoa: bideo proiektorea (kirol jarduketak agertzeko bideoak erakutsi nahi badira).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskolako gimnasioa edo kirol aretoa.

Hartzaileak



Eskolako langile guztiak eta eskolako ikasle guztiak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Hitzaldia eskola ordutegian zehar antola daiteke (edo eskola amaituta), ikasle gehien bilduko dituen ordua hautatuta.

Jarraibideak

Aurretik:

- Aurkeztu ekimena zure ikasleei eta sustatu ikasleen partaidetza kirolaria hautatzeko eta/edo gonbidatzeko: "Zergatik hautatu kirolari bat? Zeintzuk dira lehiaketa kirolen ezaugarriak? Zer ikas dezakegu pertsona horren esperientziatik erresilientzia ikaskuntzei dagokienez?".
- Eskolan hitzaldi labur bat ematera etor litezkeen tokiko kirolarien zerrenda osatu elkarrekin.
- Osatu ikasleen talde txiki bat hizlariari egiteko oinarrizko galdera batzuk prestatuko dituen. Galderen xedea izan daiteke kirolariaren esperientziak erresilientzia ikaskuntzekin lotzea.
- Gonbidatu kirolaria eta ziurtatu etorriko dela.
- Luzatu deialdia ikasleei eta eskolako langileei. Gogoratu jarduera honen helburua dela erresilientzia trebetasunak ikasi eta sustatzea.

Bitartean:

- Eskolako langileek saioa antolatu eta zuzenduko dute.
- Ikasleek modu aktiboan parte hartuko dute saioan. Galdera eta solasaldi espontaneoak.
- Kirolariaren esperientziak erresilientzia trebetasunekin lotzeko galderak prestatu dituzten ikasleek galdera horiek aurkez ditzakete eta gonbidatuarekin solasaldi bat hasi.



Informazio gehigarria



Hurrengo saioetan edo amaieran, eskolako kideek hizlari gonbidatuaren eta ikasleen esperientziak eta hausnarketak laburbildu eta erresilientziaren ikaskuntza prozesuarekin lotu ditzakete, eta baita gazteen bizitzaren beste alderdi batzuekin ere (institutua amaitzea, bizitzarako planak, etorkizuneko hezkuntza, etab.).

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- jarraitutasuna, eraginkortasuna eta konfiantza bateratzen dituen esperientzia positibo batetik ikasteko. Kirolari arrakastatsu baten istorioa eta esperientziak partekatzeari esker, ikasleek amets baten alde borrokatzen ikasiko dute, euren grinarekin eta lanarekin.
- kirolari batek erabiltzen dituen estrategia jakinak erabiltzen ikastea, hala nola autoerregulazioa, disziplina, plangintza, helburuak ezartzea, mindfulness, etab.





Irakasle gidari nagusiek **UPRIGHT** programari buruzko aurkezpen bat egingo dute

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Gutxi gorabehera 2 ordu eskolak hitzaldia antola dezan eta parte-hartzaileak gonbida ditzan, hitzaldia UPRIGHT ikertzaileek edo UPRIGHT programan aditua diren irakasleek burutzen badute. Gutxi gorabehera 6-8 ordu hitzaldietako edukiak eta diapositibak prestatzeko.

JARDUERAREN IRAUPENA: 2-3 ordu, aurkezpenaren helburuen arabera.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako kide batek edo bik hitzaldia antolatuko dute; bat edo bi irakasleek/adituek hitzaldian edo eztabaidan parte har dezakete.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Irakasle gidari nagusiak.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Diapositibak, ordenagailu eramangarria, proiektorea, UPRIGHT esku-hartzearen inguruko bestelako material inprimatuak (hitzaldirako material guztiak irakasle gidari nagusiek prestatuko dituzte).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskolako areto handi bat edo eskolako aire zabaleko toki bat. Jarduera toki publiko batean ere egin daiteke (adib. udal liburutegia komunitatearen partaidetza sustatzeko).

Hartzaileak



Eskolako langileak, ikasleak, familiak eta inguruetako jendea. Ikasleei edo irakasleei edo gurasoei bakarrik zuzendutako hitzaldia izan daiteke, edo guztiei aldi berean zuzendutakoa.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Hitzaldi hau eskolaren webgunearen bitartez eta posta elektroniko bidezko gonbidapenak erabilita eman daiteke ezagutzera. Hautatutako publikoaren arabera, udalarekin edo tokiko erakundeekin harremanetan jar daiteke eskola ekitaldia iragartzeko.

Jarraibideak

Irakasle gidari nagusien hitzaldi bat:

- Eskolako langileek helburuko entzuleak, eta hitzaldiaren kokapena, iraupena eta programa hautatuko dute.
- Eskolako langileek gonbidapenak bidaliko dituzte hitzaldia baino aste batzuk lehenago, eta abisuak egun batzuk lehenago, eta logistika osoaz arduratuko dira.
- Hitzaldian, UPRIGHT osagaiak eta trebetasunak azalduko dira.
- Irakasle gidari nagusiek jarduera teoriko eta praktikoak aurkeztuko dituzte, publikoaren parte-hartzea eta interakzioa ahalik eta gehien sustatzeko.
- Edukiak eta hizkuntzak helburuko entzuleentzat egokiak izan behar dute (hau da, ikasleentzat, irakasleentzat, gurasoentzat edo talde horientzat guztientzat batera).



Informazio gehigarria



Irakasle gidari nagusiek eztabaida bat abian jar dezakete UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruan, parte-hartzaileek dituzten zalantzak argitzeaz gain.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko prestakuntzarekin eta ikaskuntzarekin jarraitzeko eta galdera eta zalantza gehigarriak planteatzeko aukera izateko.
- ▶ UPRIGHT programa gurasoei eta oraindik ere parte hartu ez duten eskoletako irakasleei ezagutzera emateko.
- ▶ UPRIGHT programa ikasgelatik haratago zabaltzeko, komunitatearen esparruan.





Irakasle gidari nagusiek UPRIGHT programari buruzko tailer bat egingo dute

11

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Gutxi gorabehera 2 ordu eskolako langileek tailerra antola dezaten eta parte-hartzaileak gonbida ditzaten, tailerra UPRIGHT ikertzaileek burutzen badute; UPRIGHT programan aditua diren irakasleek tailerrean parte hartzen badute, gutxi gorabehera 6-8 ordu beharko dituzte edukiak, jarduerak eta materialak prestatzeko.

JARDUERAREN IRAUPENA: Gutxi gorabehera 4 ordu, baina tailerraren helburuen eta edukien arabera izango da iraupena.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako kide batek edo bik tailerra antolatuko dute; bat edo bi irakasleek/adituek parte har dezakete tailerrean.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Irakasle gidari nagusiek, ikastetxe berekoak ez badira.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Diapositibak, ordenagailu eramangarria, proiektorea, tailerreraiko beharrezko bestelako material inprimatuak edo aldez aurretik prestatuak (irakasle gidari nagusiek prestatutakoak).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskolako areto handi bat edo eskolako aire zabaleko toki bat. Jarduera toki publiko batean ere egin daiteke (adib. udal liburutegia) komunitatearen partaidetza sustatzeko.

Hartzaileak



Eskolako langileak, ikasleak, familiak eta komunitateko jendea. Ikasleei edo irakasleei edo gurasoei bakarrik zuzendutako tailerra izan daiteke, edo guztiei aldi berean zuzendutakoa.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Tailer hau eskolaren webgunearen bitartez eta posta elektroniko bidezko gonbidapenak erabilita eman daiteke ezagutzera. Hautatutako publikoaren arabera, udalarekin edo tokiko erakundeekin harremanetan jar daiteke eskola ekitaldia iragartzeko.

Jarraibideak

Irakasle gidari nagusien tailer bat:

- Eskolako langileek helburuko entzuleak hautatuko dituzte, eta hitzaldiaren kokapena, iraupena eta programa erabakiko.
- Eskolako langileek gonbidapena bidaliko dute hitzaldia baino aste batzuk lehenago, eta abisu bat egun batzuk lehenago, eta logistika osoaz arduratuko dira.
- Tailerra UPRIGHT osagaiei eta trebetasunari buruzkoa izango da.
- Irakasle gidari nagusiek tailerra kudeatuko dute, eta jarduera teoriko eta praktikoak bideratuko dituzte, publikoaren parte-hartzea eta interakzioa ahalik eta gehien sustatzeko.
- Edukiak eta hizkuntzak helburuko entzuleentzat egokiak izan behar dute (hau da, ikasleentzat, irakasleentzat, gurasoentzat edo talde horientzat guztientzat batera).



Informazio gehigarria



Irakasle gidari nagusiek eztabaida bat abian jar dezakete UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruan, entzuleek dituzten zalantzak argitzeaz gain.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko prestakuntzarekin eta ikaskuntzarekin jarraitzeko eta galdera eta zalantza gehigarriak planteatzeko aukera izateko.
- ▶ UPRIGHT programa gurasoei eta oraindik ere parte hartu ez duten eskoletako irakasleei ezagutzera emateko.
- ▶ UPRIGHT programa ikasgelatik haratago zabaltzeko, eskolaren inguruko komunitatearen esparruan.





Bisitatu gobernuz kanpoko erakunde bat (GKE)

12

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 3-5 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: 3-4 ordu. Bisitaldia GKE batera: 2-3 ordu; aurkezpena: 45 minutu.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat edo bi, ikasleen bisitaldia prestatuko dutenak hurbileko GKE batera eta haiekin batera bisitaldia egingo dutenak.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** GKEko ordezkari bat ikasleei GKEaren xedeak, jarduerak eta proiektuak aurkeztuko dizkiena.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Koloretako boligrafoak, errotulagailuak, etab. posterra prestatzeko eta Internetera sarbidea duen ordenagailu bat.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Bisitatuko den GKEa ikasleen eta irakaslearen artean erabaki beharko da.

Hartzaileak



Beste ikasle batzuk eta eskolara hurbiltzen diren partaideak (adib. gurasoak).

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Ikasleek posterrak prestatuko dituzte, klaseetan eta GKEa egindako bisitaldian bildutako GKEi buruzko informazioa partekatzeko helburuarekin. Posterrek bisitaldian ateratako argazki batzuk izan behar lituzkete. Posterrak eskolako atarian zintzilikatuko dira, bisitari guztiak eta beste ikasleek ikus ditzaten. Bisitaldian, ikasleek argazkiak aterako dituzte, eta, ondoren, sare sozialetan (besteak beste, eskolaren sare sozialetan) eta eskolaren webgunean argitaratu beharreko txostena prestatuko dute.

Jarraibideak

Aurretik:

- Irakasleak klase bat emango du gobernuz kanpoko erakundeei buruz, gai nagusiak jorratuta (45 minutu):
 - o Zer motatako GKEak daude zure herrialdean?
 - o Nola kudeatzen dira?
 - o Nola finantzatzen dituzte GKEek beren jarduerak?
 - o Zeintzuk dira GKEen helburuak?
- Taldeko jarduera: ikasleak 3-4 laguneko taldetan banatuko dira. Talde bakoitzari lan bat egokituko zaio, alor hauetako bakoitzean diharduten tokiko GKEen zerrenda bat prestatzeko helburuarekin:
 - o Gizartetik kanpo dauden kolektiboen bizi-baldintzak hobetzea (adib. desgaitasuna duten pertsonak, beren jatorri etnikoa, generoa, erlijioa, orientazio sexuala eta abar direla eta bereizkeria jasaten duten pertsonak, etab.).
 - o Gazteen hezkuntza ez formala.
 - o Ekologia / bizimodu ekologiko baten eta ingurumenaren babesa sustatzea.
 - o Kultura.
- Zerrendek auzoan dauden tokiko GKEak izan beharko ditu barne, hauen izen eta helburuekin batera. Ikasleek burututako zerrendak aurkeztuko dituzte eta bisitaldirako bata aukeratuko dute bozketa bidez. (45 min).
- GKEaren ordezkariari bisitaldian zehar egingo dizkioten galderen zerrenda prestatuko dute ikasleek, adib.:
 - o Nola hartzen dira GKEen jardueren inguruko erabakiak?
 - o Zein da boluntarioen (boluntariotza lanetan parte hartzen dutenen) eginkizuna?
 - o Zeintzuk dira abian dituzuen proiektuak?
 - o Nolakoa da proiektu baten exekuzio prozesua?
- Data bat hautatzea GKEa bisitatzeko; gurasoen baimenak jasotzea.
- GKEra burututako bisitan zehar, ikasleek informazioa bilduko dute GKEaren jardueren inguruan, prestatutako galderen arabera. Bisitan zehar, ikasleek oharrak hartuko dituzte eta argazkiak egingo dituzte (pertsona bati argazkilariaren eginkizuna egokituko zaio eta, beste bati, idazkariarena).
- Ikasleak 3-4 laguneko taldetan banatuko dira. Bisitaldian zehar bildutako informazioa prestatuko dute taldekako aurkezpen bat eskaintzeko gainerako ikaskideei.

Zer egingo dute eskolako langileek?

Irakaslearen eginkizunak:

1. GKEen inguruko klase bat ematea;
2. Tokiko GKEa bisitatzeko hitzordua adostea;
3. Irakasleen baimenak jasotzea;
4. Bisitaldian zehar ikasleak zaintzea;
5. Bisita amaituta, irakasleak laguntza emango die ikasleei aurkezpenen prestaketan eta ebaluatu egingo ditu.

Zer egingo dute ikasleek?

1. GKEra bisita burutu aurretik, 3-4 ikasleko taldetan, tokiko GKEen zerrendak prestatuko dituzte, bakoitzaren helburuak adierazita. Zerrendan ageri diren GKEak inguruetako erakundeak izango dira (ikasleentzat eskuragarriak). Zerrendak mapa forman presta daitezke, ondoren eskolan zehar banatzeko.
2. Jarraian, elkarrekin, ikasleek bozketa bidez erabakiko dute zein GKE bisitatu.
3. Hurrengo urratsa izango da GKEan egingo diren galderen zerrenda prestatzea. Zerrenda hori baliagarria izango zaie ikasleei GKEaren jardueren inguruko beharrezko informazioa biltzeko.

Galdera adibideak:

- ◇ Nola hartzen dira GKEen jardueren inguruko erabakiak?
 - ◇ Zein da boluntarioen (boluntariotza lanetan parte hartzen dutenen) eginkizuna?
 - ◇ Zeintzuk dira abian dituzuen proiektuak?
 - ◇ Nolakoa da proiektu baten exekuzio prozesua?
4. GKEa bisitatu ondoren, taldeek aurkezpenak prestatu beharko dituzte (multimedia/posterrak), GKEaren jardueren inguruan jasotako informazioa partekatzeko. Aurkezpen horiek gela osoaren aurrean burutuko dira laburbiltze klasean zehar.

Zer egingo dute familiek?

Gurasoek laguntza emango diete ikasleei tokiko GKEen zerrenda sortzeko orduan.

Zer egingo du komunitateak?

Tokiko GKEen ordezkariak proiektuan parte hartuko dute GKEen jardueren inguruko informazioa partekatuta.

Informazio gehigarria



GKEa bisitatu ondoren, irakasleak laburbiltze klase bat antolatuko du eta, klase horretan zehar, ikasleek beren aurkezpenak egingo dituzte. Aurkezpenak eta ebaluazioa burututa, irakasleak eztabaida bat planteatuko du laburpen moduan:

- Zergatik behar ditugu (eta zertarako) gobernuz kanpoko erakundeak?
- Zeintzuk dira beren jardueren bitartez gainditu nahi dituzten erronka sozialak eta erronka nagusiak?
- Zergatik da mesedegarria boluntario lanak egitea?
- Zein izan daiteke nire ekarpena nire inguruan aldaketa positibo bat eragiteko?
- Zein urrats eman behar dira nire herrialdean GKE bat sortzeko?

Gazteek klase/aurkezpen bat presta dezakete, ikasle gazteagoi zuzendua, ezagutu dituzten GKEak eta erakunde horiek ikasleei zuzentzen dizkieten eskaintzak azaltzeko.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko prestakuntzarekin eta ikaskuntzarekin jarraitzeko.
- ikasleen eta eskolako langileen arteko lankidetzaz sustatzeko.
- erakundeekin lankidetzaz aritzeko aukeren berri emateko, kolektibo jakinen beharrei erantzuna emate aldera.
- elkarrekin hartutako erabakiak sustatzeko.
- komunitatearen kide izatearen sentipena eta partaidetza aktiboa areagotzeko.



Sare sozialak: "Zer da UPRIGHT?" izeneko bideo bat sortzea

13

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: egun bat.

JARDUERAREN IRAUPENA: egun bat.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** UPRIGHT klaseetako irakasleak.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Bideo kamera edo telefonoak, bideoa editatzeko programa bat eta ordenagailu bat. Bideoaren beharrekin eta xedearekin lotutako material gehigarriak.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskola, ikasgelak, patioa eta eskolaren inguruko eremuak.

Hartzaileak



- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Bideoa UPRIGHT programan parte hartu duten ikasleek sortuko dute eta, esaterako, eskolaren webgunean, eskolako ekitaldi batean, eskolaren gizarte-sareetako guneetan, YouTube-n eta abarren bidez hedatuko da.

Jarraibideak

- Erabaki beharko da parte hartzen duen klase bakoitzak bere UPRIGHT bideoa egingo duen edo guztien artean UPRIGHT lehiaketa bat antolatuko den UPRIGHT programaren, ongizatearen eta erresilientziaren inguruko bideorik onena egiteko helburuarekin.

o Ideia-jasa: "Zer da UPRIGHT gure eskolan?", "Nola lan egiten dugu gure eskolan ongizatea eta erresilientzia hobetzeko?"

Ikasle/irakasle batek oharrak hartuko ditu.

o Ideia-jasa UPRIGHT-en, ongizatearen eta erresilientziaren inguruko bideo bat egiteko.

- » Eskolarekin lotutako ekintzak ager litezke edo UPRIGHT programatik ateratako datuak, ahozko aurkezpen formal batean.
- » Ariketen, lehiaketen eta jokoen bidez trebetasunak hobetzeko eta ongizatea eta erresilientzia areagotzeko moduak ager litezke.
- » Asmatutako kasuak azal daitezke trebetasunen, ongizatearen eta erresilientziaren eredu gisa.
- » Trebetasunen, ongizatearen eta erresilientziaren eredu moduan funtzionatzen duen kanta bat edo antzezlan bat izan daiteke.

Ikasle/irakasle batek oharrak hartuko ditu.

o Erabaki zein ideia den onena eskolako UPRIGHT bideorako.

o Idatzi bideoaren gidioa, erabaki nork egingo duen gauza bakoitza eta eskuratu beharrezko materialak.

o Grabatu bideoa.

o Editatu bideoa (adib. musika eta azpтитuluak gehituta).

o Aurkeztu bideoa eskolako ekitaldi batean, gizarte-sareetan edo hautatako ekitaldian/komunikabidean.



Informazio gehigarria



Jarduera honek ikasleen arteko lankidetzaz sustatzen du, eta baita besteenganako erresilientzia trebetasunen sustapenerako partaidetza aktiboa ere.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- eskolan UPRIGHT programa ezagutzera emateko.
- ongizatearen eta erresilientziaren inguruko kontzientziazioa sortzeko.
- eskola osoa barne hartzen duen planteamendu bat bultzatzeko.
- UPRIGHT osagaiak eta trebetasunak eskola-kulturan praktikara eramateko.





Erresilientzia argazkitan edo bideotan

14

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Gutxi gorabehera 2-4 ordu eskolako langileen aldetiko prestaketarako.

JARDUERAREN IRAUPENA: Hautazkoa.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako langile bat edo bi.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Telefono mugikorra edo kamera/bideo kamera; argazkiak inprimatzeko baliabideak edo argazkiak erreproduzitzeko ordenagailu eramangarria edo proiektorea.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Argazki/bideo lehiaketaren erakusketa eskolako sarreran antola daiteke. Jarduera toki publiko batean ere egin daiteke (adib. udal liburutegia) komunitate osoaren partaidetza sustatzeko.

Hartzaileak



Irakasleak, ikasleak, familiak eta eskolara hurbiltzen den inguruetako jendea. Ikasleei edo irakasleei edo gurasoei bakarrik zuzendutako argazki/bideo lehiaketa izan daiteke, edo guztiei aldi berean zuzendutakoa. Talde barneko eta talde arteko harremanak sustatu nahi badira, ikasleen arteko lehiaketa bat antola daiteke, edo gurasoen artekoa, baina hiru talde hauek (ikasleak, irakasleak eta gurasoak) barne hartzen dituen lehiaketa bat ere antola daiteke.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Argazki/bideo lehiaketa hau eskolaren webgunean iragar daiteke edo posta elektronikoz bidalitako gonbidapen bidez zabal daiteke. Ikasgelan antolatutako jarduera bat ere izan daiteke. Hautatutako publikoaren arabera, udalarekin edo tokiko erakundeekin harremanetan jar daiteke eskola ekitaldia iragartzeko.

Jarraibideak

- Eskolako langileek argazki/bideo lehiaketaren publiko hartzailea, kokalekua eta egutegia erabakiko dituzte.
- Erregistro inprimaki bat erabil daiteke eskolako eta/edo komunitateko parte-hartzaileei gonbidapena luzatzeko.
- Saio eskusibo batean zehar, egileek burututako argazkia/bideoa aurkez dezakete, erakusketarako alde zurretik xedatutako denboran zehar.
- Parte-hartzaile bakoitzak erresilientziarekin lotutako argazki/bideo bat egingo du (baliabideen arabera, lehiaketa formatu digitalean edo argazkiaren kopia inprimatuekin antola daiteke).
- Boluntarioek osatutako epaimahai batek (hiru kide beharko dira, talde bakoitzeko bat) hautatuko ditu lanak eta baita irabazlea ere.
- Ahal bada, sari txiki bat eman dakioke eskolari irabazlearen edo komunitatean erresilientzia lantzen duen erakundearen izenean (irabazleak hautatua).



Informazio gehigarria



Erakusketan, UPRIGHT irakasleek eztabaida bat abian jar dezakete erresilientziaren inguruan. Jarduera ikasgeletan burutzen bada, irakasleek aukerari onura atera diezaiokete ikasleekin erresilientziaren garrantzia eztabaidatzeko eta ager litezkeen zalantzak argitzeko.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ UPRIGHT programa gurasoei eta oraindik ere parte hartu ez duten eskoletako irakasleei ezagutzera emateko.
- ▶ erresilientziaren garrantzia eta eguneroko bizitzan dituen eraginak ezagutzera emateko.
- ▶ UPRIGHT programa ikasgelatik haratago zabaltzeko, eskolaren inguruko komunitatearen esparruan.
- ▶ irakasleen, familien eta nerabeen arteko kohesioa eta elkarrizketa sustatzeko.





Zibergorespeneko ekitaldia

15

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Ordubete.

JARDUERAREN IRAUPENA: Egun bat. Dena den, sortutako produktuak nahi adina iraun dezake gizarte-sareetan.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Telefono mugikorrak (kamera) edo ordenagailu eramangarriak.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskola eta inguruko eremuak.

Hartzaileak



Eskolako langile guztiak, eskolako ikasle guztiak eta hauen familiak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Sortutako argazki albuma eskolaren edo ikasleen gizartesareetan parteka daiteke: Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, etab.

Jarraibideak

Aurretik:

- Eskolako langileek "ziber-gorespenen ekitaldia" aurkeztuko diete ikasleei: egun batean zehar, ikasle bakoitzak (1) publikoki goraipatu nahi duen eskola-komunitateko pertsona bat hautatuko du "ziber-gorespenen ekitaldirako"; (2) pertsona horri argazki bat egingo dio; (3) gorespen esaldi bat gehituko dio argazkiari eta (4) argazkiak partekatzeko plataformara igoko du.
- Argazki bati testua gehitzeko balio duten aplikazioak bilatu beharko dira (adib. Snapchat).
- Ikasleekin batera erabakiko da zein gizarte-sare erabiliko den gorespen argazkiak partekatzeko, banatzeko edo agertzeko (adib. Facebook ekitaldi bat sor daiteke, WhatsApp talde bat, etab.).

Bitartean:

- Ikasleek beste ikasle bati, eskolako langile bati, irakasle bati edo senide bati baimena eskatuko diote pertsona horri argazki bat egiteko "ziber-gorespenen ekitaldirako".
- Irudian ipintzeko, ikasleek "Oso ondo" esateko esaldiak sortuko dituzte (begiratu ondorengo adibideak): ahalegina, izaera, adiskidetasuna edo pertsonaren lorpenak goraipatzen dituztenak. Adibideak: "Lan ona!", "Zorionak!", "Azkar ikasten ari zara", "Zutaz harro nago".
- Ikasleek argazkia egingo dute, argazkia partekatzeko baimena jasoko dute eta, ondoren, hautatutako testua gehituko diote.
- Ikasleek aukeratutako plataforma erabiliko dute argazkia bidali, partekatu edo igotzeko.



Informazio gehigarria



Gizarte-sareak goraipatzeko erabil daitezkeela azpimarratu behar da, erasotzeko erabili beharrean. Gogorazi ikasleei gainerakoen indarguneak goraipatzeak pertsonen estimazio positiboa, taldearen kohesioa eta adiskidetasuna sustatzen dituela. Gorespenak ontasun, zintzotasun eta eskuzabaltasun ekintzak dira.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- eskola-komunitatean kohesioa sortzeko.
- gizarte-sareak modu positibo eta baliagarrian nola erabili erakusteko.





Lagundu besteei gizarte-sareei esker

16

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 3-4 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: 2-3 ordu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat; UPRIGHT talde bat sortzen lagunduko die ikasleei sare sozial batean, eta argitaratutako edukia segurua dela ziurtatu eta kontrolatuko du.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Ordenagailu eramangarria/arrunta Interneterako sarbidearekin.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskolan eta etxetik, edota beste lekuetan ere.



Hartzaileak

Proiektutik kanpoko pertsonak; sare sozial horretako kide bihurtuko dira (adibidez, Facebook-eko talde batean, jarraitzaileak eskolako beste ikasle batzuk izan daitezke).

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Arazoen ebazpenerako ideiak praktikara eramateko proposatutako estrategia bat aukera daiteke eta eskolako ingurunean probatu.

Jarraibideak

Aurretik:

- Irakasleak klase bat emango du Interneteko segurtasunaren eta ziberjazarpenaren inguruan.
- Ikasleek UPRIGHT talde bat sortuko dute nahi duten sare sozialean. Taldea sortu aurretik zehaztuko dira taldeko kide izateko baldintzak (baldintza zehatzak eta talde mota: itxia, sarbide mugatukoa edo irekia). Ikasleek taldearen deskribapena, kide bihurtzeko arauak eta haren helburuak prestatuko dituzte. Pertsona bat arduratuko da taldea sortzeaz; pertsona horri beste ikasle batzuek lagunduko diote, hala nola edukia prestatzen.
- Taldeko kide bihurtzeko gonbidapenak bidaliko dira. Herrialde bereko nahiz itsasoz haraindiko beste eskola batzuetako UPRIGHT esku-hartzean parte hartzen duten ikasleak ere gonbidatuko dira. Taldea partekatu behar da, beste herrialde batzuetako parte-hartzaileak ere kide bihurtzeko daitezkeen.
- Arazoen ikerketaren prestatzea. Ikasleak 3-4 laguneko taldetan banatuko dira arazoa eztabaidatu eta garatzeko. Taldeak, ikasleek eskolako egoera arazotsuak eztabaidatuko dituzte eta galdera bat prestatuko dute. Ikasleek eskolako eguneroko bizitzako egoera arazotsuak aztertu beharko dituzte eta Facebook-eko taldean argitaratuko den galdera bat prestatu beharko dute.

Bitartean:

- Egoera arazotsuei buruzko galderak egingo dira sare sozialean.
- UPRIGHT esku-hartzean parte hartzen duten herrialde guztietako ikasleek galderen erantzunak prestatuko dituzte, UPRIGHT programan berenganatutako trebetasunak eta konpetentziak erabilita. Sare sozialean argitaratuko dituzte erantzunak.
- Proposatutako irtenbideen eta horiek praktikara eramateko aukeraren inguruko eztabaida burutuko da.
- Eskolako langileek UPRIGHT programaren sare sozialetako taldean argitaratutako edukia koordinatu eta ebaluatuko du, eta online segurtasunaz arduratuko da. Eduki desegokia argitaratzen bada, irakasle batek esku hartuko du, eta ikasleekin hitz egingo du.
- Ikasleek taldearen profil bat sortuko dute sare sozialean, eta eskolan duten arazo bati edo egoera gatazkatsu bati buruzko galderak prestatuko dituzte. Gero, hainbat herrialdetan UPRIGHT esku-hartzean parte hartzen duten beste eskola batzuetako ikasleek galderei erantzunak emango diete.
- Gurasoek gainbegiratu ahalko dute beren seme-alabek Interneten argitaratutako edukia, bereziki babestutako datu edo irudiak baimenik gabe argitaratu ez dituztela egiaztatzeko.



Informazio gehigarria



Klasean zehar argitaratutako irtenbide proposamenak azter daitezke.

Eztabaida:

- Zein gaitasun eta trebetasun erabiltzen dira arazorako proposatutako irtenbideetan?
- Zeintzuk dira gure egoerara/gure eskola-kulturara hoberen egokitzen diren irtenbideak?
- Nola burutu ditzakegu gure eguneroko bizitzan? Jardueraren ondoren burutzeko iradokizunak.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko prestakuntzarekin eta ikaskuntzarekin jarraitzeko.
- ikasleen eta eskolako langileen arteko lankidetza sustatzeko.
- ikasleen arteko lankidetza hobetzeko.
- arazoen kudeaketarako trebetasunen esparrua zabaltzeko.
- Europako komunitateko kide izatearen sentipena eraikitzeko.





Gizarte-bideo baten sorrera

17

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 2 ordu.

JARDUERAREN IRAUPENA: Egun bat. Dena den, sortutako produktuak nahi adina iraun dezake gizarte-sareetan.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Irakasle bat.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Hainbat eskola eta eskualdetako UPRIGHT parte-hartzaileak.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Mugikorrak (kamera) edo ordenagailu eramangarriak.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskola eta inguruko eremuak.

Hartzaileak



Eskolako langileak, ikasleak eta familiak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Sortutako bideoa, plataformako ekitaldia edo PPT aurkezpena eskolaren edo ikasleen gizarte- sareetan parteka daiteke: Facebook, Snapchat, Instagram, WhatsApp, Twitter, etab.

Jarraibideak

Aurretik:

- Irakasleek jarduera aurkeztuko diete ikasleei, eta bideo kolektibo bat sortuko dute hainbat eskola eta eskualdetako UPRIGHT parte-hartzaileekin.
- UPRIGHT inplementatzen ari diren eskolak programan aktiboki sartuta dauden beste eskola batzuekin harremanetan jarriko dira (adibidez, sare sozialen bidez). Eskolek UPRIGHT programako "Bucket and dipper" istorioari buruzko bideo laburrak (15 eta 30 segundo artekoak) grabatzea adostuko dute. Eskola batek bideo horiek guztiak bilduko ditu, eta bideo bakarrean integratuko ditu.

Eztabaidarako istorioa: pertza eta burruntzalia

"Pertsona guztiok egin dezakegu gure ekarpena emozio positiboekin eta komunikazio positiboarekin ikasgelan eta eskola osoan.

Irudika ezazue guztiok ontzi ikusezin bat dugula. Gure ontzia beteta dagoenean, pozik sentitzen gara, konektatuta eta energiaz beteta. Ontzia hutsik dagoenean, gaizki eta nekatuta sentitzen gara.

Irudika ezazue ere guztiok dugula burruntzali ikusezin bat, gainerakoen ontziak hustu edo betetzeko erabil dezakeguna. Ontzia betetzeko behar dena da komunikazio positiboa, esaterako, iruzkin positiboak, entzute aktiboa, arreta jartzea edo indarguneak goraipatzea.

Ontzia husten duena da komunikazio negatiboa, hala nola iruzkin negatiboak, kritika kaltegarriak eta arretarik ez jartzea.

Ontziak betetzen ditugunean, guk eta gainerakoek komunikatzeko modu bat aurkitzen dugu, egun onak, esperientzia onuragarriak eta harreman positiboak sortzen dituenak".

Bitartean:

- Hasierako bideo bat sortuko da (minutu batekoa) istorioa azaltzeko eta komunikazio estilo ezberdinek nerabeen sentimenduengan izan ditzaketen eraginak azaltzeko. Ondoren, "ontzia betetzen duten" gauzen (komunikazio positiboa) eta "ontzia husten duten" gauzen (iruzkin kaltegarriak, kritika negatiboak) inguruko bideoak partekatuko (gehituko) ditugu.
- Lehenengo bideoa (istorioa aurkezten denekoa) eta beste mezu laburrak (bertako hizkuntzan edo ingelesez idatziak) sare sozial batera karga daitezke, parte hartzen duten guztiak jarduerara (edo webgune pilotuetara) gonbidatzeko.
- Eskatu beste eskualdeetako parte-hartzaileei beste ikasleekiko MEZU POSITIBOEN eta MEZU NEGATIBOEN adibideak jasotzen dituzten bideoak igotzeko, bakoitza bere aldetik.
- Bideo partekatua edo kolektiboa, sare sozialetako gertaera gisa, eskolako langileekin, familiekin edo eskola-komunitatetik kanpo parteka daiteke.



Informazio gehigarria



Jarduera honi esker ikasleek nazioarteko edo eskualde-arteko nerabeen sare edo komunitate bat sortzeko aukera izango dute UPRIGHT programaren esparruan. Ikasleek testuinguru kultural eta hizkuntza desberdinetako nerabeekin kontaktuak eta harremanak ezarriko dituzte. Ikasleek ingelesa lantzeko aukera ere izango dute. Ikasleek UPRIGHT programatik ateratako ikaskuntza positiboak partekatu ahalko dituzte.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- komunikazio negatiboaren eta positiboaren eredugarriak diren adibideak eta horiek nerabeen bizitzan izan ditzaketen eraginak aztertu eta aurkezteko.
- ikasleen arteko lankidetzak hobetzeko.





ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren katalogoak

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako jarduerak katalogo desberdinetan ageri dira, jarduera motaren arabera:

A. Jarduera kolektiboen katalogoa

B. Mindfulness saioen katalogoa

D. Posterren katalogoa

E. Mezu digital laburren katalogoa

Jarraian aurkituko diren katalogoetan jarduera bakoitzaren azalpena eta jarduera burutzeko jarraibideak ikus daitezke.

B

Mindfulness saioen katalogoa

Eskolako langileek askatasuna izango dute mindfulness saioak lantzeko erabiliko dituzten bitartekoak diseinatzeko. Esaterako, saio hauek burutzeko aukera bat izan liteke boluntarioak bilatzea (irakasleak, senideak edo ikasleak izan daitezke eta, aurrerantzean "mindfulness buru" izendapena emango zaie) eskola-komunitateko mindfulness saioen buru gisa jarduteko. Baliabideei dagokienez, UPRIGHT programak bi mindfulness jarduera eta zazpi mindfulness audio eskaintzen ditu aukeran.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako plana sortzeko, aukeratu gutxienez lau mindfulness saio zerrendatik.

Mindfulness saioa aire zabalean

01

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Ez da prestaketarik behar, jarduera burutuko den tokira joateko denbora izan ezik.

JARDUERAREN IRAUPENA: 5-30 minutu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Taldea osatzen duten ikasle kopuruaren arabera (hobe da 25 baino gehiago ez izatea edo aldi berean klase bakar bat izatea; 25 ikasle baino gehiago badira hobe da ikasleak talde txikiagotan banatzea).
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Mindfulness kanpaia (hautazkoa).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Aire zabaleko edozein tokitan: lorategian, basoan edo hiri erdian.

Hartzaileak



Ikasleak, irakasleak eta gurasoak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Irakasleek jarduera aurkeztuko diete ikasleei eta aukera ona izan liteke re gurasoei bat egiteko gonbidapena luzatzeko.

Jarraibideak

- Aire zabalean modu arretatsuan ibiltzea meditaziorako geldialdi batekin, parte-hartzaileek beren zentzumenekin jolasteko aukera izan dezaten. Ispiluen jokoa gehitzeko aukerarekin.

Aurretik:

- Eskolako langileek toki egoki bat bilatuko dute taldea seguru egon dadin, aire zabalean. Eskolako esparru barruan izan daiteke, basoan edo hiriaren erdian. Hobe da ikasleek irakaslearen inguruan lurrian esertzeko aukera badute, baina zutik ere burutu daiteke jarduera esertzea posible ez bada.
- Onuragarria da (baina ez derrigorrezkoa) ikasleei ibilaldi arretatsuaren jardueraren inguruko azalpena eman bazei (Aldatu martxa: ibilaldi arretatsua) barruan, behin baino gehiagotan, kanpora atera aurretik, funtzionamendua hobe ezagutu dezaten.
- Ikasleak egoki jantziko dira dagoen eguraldirako, eta oinetako erosoak eramango dituzte, ibili behar izanez gero
- Familiei taldearekin bat egiteko gonbidapena luzatzen bazaie, ikasleei zuzendutako jarraibide berak aplikatuko zaizkie.

Bitartean:

- Eskolako langile batek (edo gehiagok talde bat baino gehiago badira) zuzenduko du jarduera eta gainerakoek mundu guztia seguru dagoela egiaztatzeko ardura izango dute, taldean zehar banatuta.
- Ibilaldi arretatsua erritmo moteletik erritmo arruntera pasako da taldea eskolatik irten aurretik (ikasgelan edo eskolako kanpoaldean ahal bada).

"Hasieran, mantendu zutik, tinko eta geldirik, mendi baten moduan. Bakoitza bere burbuilan dagoela irudikatu beharko duzue. Horrek esan nahi du ez diozuela arreta jarriko zuen ingurukoek egiten dutenari, eman espazioa zuen buruari eta gainerakoei ere. Kontzentratu zuen arreta arnasketan, zuen gorputzetik modu naturalean atera eta sartu bitartean. Aztertu nola sentitzen zareten besterik gabe hemen zutik egotean. Nola zuen oinak lurra ukitzen ari diren eta nola zuen gorputzeko muskuluak lanean ari diren zuek zutik mantentzeko eta oreka ez galtzeko.

Hemen zutik zaudetela, zuen arreta pixkanaka mugi dezakezue zuen oinetatik burura iritsi arte. Aztertu zuen belaunak, aldakak, sabela, bizkarra, eskuak eta burua.

Orain, motelki ibiltzen hasiko gara. Hasi, besterik gabe, oin bat lurretik altxatuta eta aurreraka mugituta, arreta osoa horretan jarritz. Agian nabarituko duzue pisua beste oinera pasatzen dela lehenengo oina altxatzean eta pisua berriz ere oin honetara itzultzen dela lurra ukitu bezain laster. Aztertu zer sentitzen duzuen lurrarekin



kontaktuan egotean. Hasi poliki beste oina aurreraka mugitzen eta mantendu zuren arreta guztia zuen gorputzean.

Ibili poliki, urratsez urrats. Bost edo hamar urrats artean eman dituzuenean, gelditu eta mantendu zutik. Aztertu nola dauden orain zuen gorputza eta burua. Nolakoa da zure baitako eguraldia, zer moduz zaude? Barea da edo ekaiztsua? Edo tartekoa?

Eman buelta poliki eta itzuli motelki. Ondoren, gelditu, jarri arreta arnasketan eta mantendu zutik eta geldirik, mendi baten moduan".

- **Jarraian, ibili isiltasunean ikasleek gelditzeko, zutik egoteko edo eseri eta han geratzeko aukera izango duten toki bateraino. Zentzumenekin jolastuko dute toki horretan.**

"Hasteko, bilatu jarrera eroso bat, eserita edo zutik. Hasiera batean, behatu zure inguruan dagoena, benetan urrun dagoen zer edo zer ikus dezakezu? Zer edo zer ikusten duzu? Geldirik edo mugimenduan dagoen zer edo zer? Koloreren bat edo formaren bat ikus dezakezu? Jarri arreta zure begiek ikusten duten horri. Orain, hasi pixkanaka zure begiak mugitzen zugandik hurbilago dauden gauzetarantz, zure gorputzaren inguruan dagoenari begira egon arte. Gauza edo objektu txikiak daude, edo handiak? Pertsonak, natura edo beste gauzaren bat. Jarraitu zure inguruneari so egiten.

Orain, jarri arreta entzuten duzun horretan. Zure begiak zabalik edo itxita izan ditzakezu. Ireki zure belarriak soinuetara, urrutiko soinuak, hurbilekoak, zure gorputzaren inguruko soinuak. Saiatu soinuak diren horretan entzuten, besterik gabe. Horretarako, irudika ezazu grabagailu bat zarela eta jarri arreta soinuen pertzepzio landu gabeari, tonuari, bolumenari eta erritmoari. Soinu horiek lehenengoz entzuten ariko bazina bezala, piztu zure jakin-nahia.

Agian konturatuko zara distrazioak oso erraz iristen direla, soinuek erraz asko osa dezaketela istorio bat eta, hori nabaritzen baduzu, saia zaitez berriz ere hortik ateratzen eta soinuan beren horretan entzuten. Soinu batzuk erraz geratzen dira beste soinu nabarmenagoen azpian estalita. Saiatu ere soinuen arteko espazio isilagoa nabaritzen.

Soinuak besterik gabe nola iristen diren entzunda, egon horrela apur batez eta, ondoren, jarraitu aurrera.

Orain utzi soinuei atzeko planoan desagertzen eta eramane zure arreta usaimenera. Usainen bat nabaritzen duzu airean? Etengabe dago hor edo aldatuz doa? Usainaren inguruan pentsamenduren bat sortzen zaizue? Edozein iritzi, ona da, edo txarra, edo neutroa agian? Utzi alde batera iritzia eta jarri arretan usainea soilik.

Zaporeren bat nabaritzen al duzu ahoan? Agian lehenago jan edo edan duzun zerbait? Edo zure ahoko, mihiko edo hortzetako ura nabaritzen duzu?

Orain jarri arreta zure gorputzeko sentsazioei. Nabaritzen al duzu nola haizeak zure larruazala ukitzen duen? Momentu batetik bestera aldatzen al da? Nabaritzen al duzu nola arropak zure larruazala ukitzen duen? Nabaritzen duzu zure pisua zutik edo eserita zaudela, sentitzen duzu nola grabitateak beheraka bultzatzen zaituen? Sentitu zure gorputza momentu honetan dagoen moduan. Jarraian, jarduera honen zati honi amaiera emango diogu eta gure arreta inguruko pertsonengana eta naturarengana bideratuko dugu. Saiatu esperientziaren inguruko jakin-nahia eta jarrera irekia mantentzen, momentu oro.

Bikoteka, partekatu bost minutu hauetan zehar sentitu duzuen, bereziki ibilaldian eta zentzumenen erabileran bizitako esperientzia (Entzun guztia: entzunaldi arretatsua ere praktika daiteke; ikasleek dagoeneko probatu badute, ikusi ONGIZATEA GUZTIONTZAT eskuliburuko gidoia, mindfulness jardunbide nagusietan). Bikoteka partekatu ondoren, partekatu talde osoarekin.

Ispilu joko bat ere egin daiteke naturaren mindfulness ariketaren ondoren. Jarraian, bikoteka eta isilik jarriko dira berriro. A bikotekideak mugimendu batzuk egingo ditu, beste bikotekidea ukitu gabe, eta B bikotekideak ahal den hoberen jarraituko dio. Bakoitzari bi minutuko txanda egokituko zaio eta ondoren eginkizuna aldatuko dute.

Laburbildu denon artean nola sentitu diren, nolakoa izan den gidatzea eta nolakoa izan den jarraitzea. Zer nabaritu dute ispiluen jokoan?

- Aukera asko daude ariketa hau burutzeko eta "mindfulness buruek" erabaki beharko dute zein den modurik erosoena, parte-hartzaile guztien segurtasuna bermatzeaz gain. Aukera horietako bat da hasiera batean normalki ibiltzen joatea meditazioa burutuko den tokiraino eta, ondoren, modu arretatsuan eta isiltasunean itzultzea eskolaraino. Horrek aukera emango die ikasleei ibiltzeko bi modu hauen arteko aldeak nabaritzeko eta bizitzeko. Ondoren, jarraibideak emango zaizkie ikasleei modu arretatsuan ibiliz eskolara itzultzeko, ahalik eta zentzumen gehien erabilita eta isiltasunean. Elkarren artean laburbiltzen saiatuko dira zein desberdintasun nabaritu dituzten normalki ibiltzearen eta modu arretatsuan eta isilik ibiltzearen artean.
- Ikasleek ahalik eta hoberen errespetatuko dituzte jarraibideak eta esperientzia zuzenean jarriko dute euren arreta.



Informazio gehigarria



Banatu gela talde txikitan (bikoteka edo 3-4 laguneko taldetan) eta eztabaidatu zer nabaritu duten jardueran zehar, bereziki azpimarratuta zentzumenen bitartez sentitu dutena (pentsamenduak, sentipenak eta gorputzeko sentsazioak).

Ikasgelan, jarraipen modura, esperientziaren inguruko marrazki bat, idatzizko istorio bat edo olerki bat egitea proposa daiteke.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ zentzumenen bitarteko esperientzia zuzena lantzeko.
- ▶ orainean eta hemen egotea lantzeko.
- ▶ aire zabalean, beste pertsona batzuekin batera eta ezer esan gabe, sentitzen bakarrik egotearen esperientzia bizitzeko.





Mindfulness: krispeta-saioa

02

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 15 minutu.

JARDUERAREN IRAUPENA: Jarduerak 5 minutu, ondorengo bilerak 10 minutu.



Beharrezko baliabideak

- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Mindfulness buru bat 25 ikasle bakoitzeko. 25 ikasletik gora badira, hobe da ikasleak talde txikiagotan banatzea.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Aulki bat, mahaia, bi krispeta aluminiozko paperean bilduta (pakete bat ikasle bakoitzeko).
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Ikasleek esertzeko tokia duen edozein espazio lasai.

Hartzaileak



Ikasleak, irakasleak eta gurasoak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Mindfulness buruek jarduera aurkeztuko diete ikasleei eta aukera ona izan liteke ere gurasoei bat egiteko gonbidapena luzatzeko.

Jarraibideak

Aktibatu bost zentzumenak krispetak berritik aurkitzeko, modu arretatsuan janda.

- **Mindfulness liderrak jarraibide hauek emango ditu mindfulness jardunbiderako:**

"Orain, zentzumenekin jolastuko gara apur bat. Imaginatu zeure burbuilan zaudela; horrek esan nahi du ez diezula arretarik ematen inguruan dituzun pertsoneri. Eman zeure buruari esperimentatzeko aukera, baita besteei ere. Itxi begiak. Ez ezer esan; jarraitu argibideei ahalik eta ongien.

Orain, zerbait jarriko dizut eskuan, eta gauza arraro hori aurretik inoiz ikusi ez duzula imajinatuko duzu".

- **Banatu krispeta pakete bat ikasle bakoitzari. Guztiak banatuta daudenean, eskatu ikasleei begiak irekitzeko eta bakoitzak duen aluminiozko paketeari begiratzeko.**

"Pentsa ezazue haur txiki bat zaretela gauza hau lehenengoz ikusten duena. Jakin-nahia sortzen dizue gauza berri honek eta sakonki aztertu nahi duzue gauza hau ezagutzera iristeko.

Gogora ezazue hau esperimentu bat besterik ez dela, beraz, normala da apur bat ergela dela badirudi. Ezer egin aurretik, jarri zuen arreta osoa aurrean duzuen elementu txiki honetan. Hasteko, begiratu objektua bakarrik. Zer ikusten duzue? (ez esan ezer ozen, erantzun zuen buru barruan eta zuen burbuilan). Prest zaudetenean, ireki gauza hau eta begiratu zer duen barruan. Gogora ezazue, lehenengoz ikusten ari zarete hau, piztu zuen jakin-nahia eta utzi alde batera aurreikuspen guztiak, ahal baduzue.

Orain, hartu elementu horietako bat zuen hatz potoloaren eta erakuslearen artean eta begira ezazue hurbiletik. Zer ikusten duzue? Zein koloretakoa da? Itzalen bat edo zuloren bat al du? Nolakoa da testura? Angeluaren edo argiaren arabera itxura desberdina du? Begiratu gauza honi ongi, ez dago presarik.

Nolakoa da ukitzean? Pasa ezazue zuen hatzen artean eta jarri arreta sentitzen duzuenari. Poliki igurtzi dezakezue edo zanpatu? Nolakoa da? Zein tenperaturan dago? Beste ezer nabaritu duzue?

Zer edo zer entzun dezakezue gauza hau belarrira eramatean? Saiatu zuen hatzen artean biraka mugitzen eta agian apur bat zanpatzen. Zer edo zer entzuten duzue?

Sudurrera hurbiltzen baduzue, zer edo zer usaintzen duzue? Usain bizia da edo usain arina? Usain gozoa edo gazia? Ahoan erreakzioen bat nabaritzen al duzue usaintzen ari zareten bitartean?

Ezpaineekin ukitzen baduzue, zer edo zer nabaritzen duzue? Agian testura edo



gorputzeko sentazioen bat? Orain ahoan sar dezakezue eta utzi mihian apur batez egon dadin. Nolakoa da? Zapore edo testuraren bat nabaritzen duzue? Saiatu oraindik ere ez mastekatzeko, utzi momentuz mihi gainean eta aztertu zer sentiarazten dizuen.

Orain, kontu handiz, mastekatu oso poliki, sentitzen duzuen guztiari arreta jarrita. Hartu zuen denbora gauza hau poliki murtxikatzeko. Zein zapore du? Irensteko prest zaudetenean, jarri arreta eztarrian behera eta urdailerantz doanean sentitzen duzuenari".

- **Jardueraren amaiera.**





Informazio gehigarria

Irakasleak mezu hauek helarazi ahal dizkie ikasleei:

"Pentsamenduren bat etorri zaizue burura? Sentipenen bat? Sentsazio fisikoren bat?" "Hartu atseden apur batez eta pentsatu nolakoa izan den krispetak modu arretatsuan jatea!".

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

► kontzientzia, arreta, autoerregulazioa eta jakin-nahia lantzeko.



Mindfulness-eko audio-saioak

03

UPRIGHT programak zazpi audio eskaintzen ditu, bakoitza ahots bidez gidatutako mindfulness saio bat burutzeko. Material bera testu gisa jasota dago UPRIGHT eskuliburuan, mindfulness gidariak materiala irakurrita bideratu nahi badu

saioa. ONGIZATEA GUZTIONTZAT programan, audio horietako bat inplementatzea mindfulness saio bat egitearen baliokidea da. Horrenbestez, 7 mindfulness saio posible eskaintzen dizkizugu ikasturtean zehar egiteko.

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: 5 minutu.

JARDUERAREN IRAUPENA: Audioak 3 eta 5 minutu artekoak dira.



Beharrezko baliabideak

- **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Mindfulness buru bat 25 ikasle bakoitzeko. 25 ikasletik gora badira, hobe da ikasleak talde txikiagotan banatzea.
- **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- **BEHARREZKO MATERIALAK:** Hizlari onak, aulki bat. UPRIGHT eskuliburua, mindfulness gidariak eurek bideratu nahi badute mindfulness saioa (grabaketa erabili ordez). UPRIGHT webgunetik deskarga daitezke mindfulness audioak. Grabaketa hauek daude erabilgarri: (1) Aingura, (2) Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa, (3) Soinuak eta pentsamenduak, (4) Gorputza eskaneatzea, (5) Bihotzaren kontzientzia, (6) Aldatu martxa: ibilaldi arretatsua; eta (7) Entzun guztia: entzunaldi arretatsua.
- **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Ikasleek esertzeko tokia duen edozein espazio lasai.

Hartzaileak



Ikasleak, irakasleak eta gurasoak. Mindfulness buruek edonor gonbidatu ahalko dute mindfulness saioan parte hartzera.

- **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Mindfulness buruek jarduera aurkeztuko diete parte-hartzaileei eta aukera ona izan liteke ere gurasoei bat egiteko gonbidapena luzatzeko.

Jarraibideak

Mindfulness buruek gela batean bilduko dituzte parte-hartzaile guztiak. Jarraibidea honakoa izango da: jarrera eroso batean eserita egon beharko dute eta mindfulness saioko gidari arreta jarri beharko diote.

Mindfulness buruak saio gidatuan parte har dezake edo behatzaile moduan gera daiteke.

Eskuragarri dauden audioak hauek dira:

(1) Aingura		(5) Bihotzaren kontzientzia	
(2) Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa		(6) Aldatu martxa: ibilaldi arretatsua	
(3) Soinuak eta pentsamenduak		(7) Entzun guztia: entzunaldi arretatsua	
(4) Gorputza eskaneatze			

Informazio gehigarria



Irakasleak mezu hauek helarazi ahal dizkie ikasleei:

Zer nabaritu duzue? Zer sentitu duzue? Gorputzean zer edo zer sentitu duzue: arintasuna, astuntasuna, inurridura, hotza, beroa edo beste ezer? Pentsamenduren bat edo sentimenduren bat gogoratzen al duzue? Zuen burua noraezean ibili dela nabaritu duzue?

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- ▶ arreta lantzeko.
- ▶ gure buruaren kontzientzia areagotzeko.
- ▶ gupida eta jakin-nahia lantzeko.
- ▶ inpulsibitatea murrizteko.





ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren katalogoak

The activities of the WELL-BEING FOR ALL programme are listed in separate catalogues, depending on the type of activity:

A. Jarduera kolektiboen katalogoa

B. Mindfulness saioen katalogoa

D. Posterren katalogoa

E. Mezu digital laburren katalogoa

Jarraian aurkituko diren katalogoetan jarduera bakoitzaren azalpena eta jarduera burutzeko jarraibideak ikus daitezke.

D

Posterren katalogoa



ONGIZATEA GUZTIONTZAT programak eskolan ongizatearen kultura sortzeko mezu garrantzitsuak dituzten posterrak ematen dizkie eskolei. Poster horiek paperean jar daitezke eskoletan eta haien inguruetan (ahal izanez gero), edo formatu digitalean (web-plataformak). Poster horiek batera jar daitezke, edo pixkanaka ikasturtean zehar (bigarren aukera hori gomendatzen da, jakin-mina pizteko). Telebistako informazio-panelak dituzten ikastetxeek txandaka ere erakuts ditzakete UPRIGHT posterrak, are gehiago ikus daitezen. UPRIGHT webgunetik deskarga daitezke posterrak, eta eskolan inprimatu.

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa inplementatzeko, erakutsi poster guztiak ikasturtearen amaierarako.



Posterren erakusketa

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Gutxi gorabehera 30 minutu.

JARDUERAREN IRAUPENA: Posterrak ikasturte osoan zehar erakutsiko dira, denak elkarrekin edo banaka ikasturtean zehar. Poster bakoitzeko kopia bat baino gehiago inprima daitezke eskolako toki desberdinetan ipintzeko.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Eskolako langile batek edo bik posterrak ipiniko dituzte eskolako hainbat hormatan eta eskolako inguruetan, baimenik izatekotan.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Posterrak paper formatuan eta/edo fitxategi digital moduan eskolaren web plataformetara igotzeko. Posterrak hormara finkatzeko txintxetak. Telebista pantailak, eskolan halakorik bada.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskola eta, ahal bada, inguruko eremuak.

Hartzaileak



- Eskolako langile guztiak, eskolako ikasle guztiak, familiak eta eskolara hurbiltzen diren eskolaren inguruetako pertsonak.

HEDAPEN ESTRATEGIAK: Posterrak inprimatuta jar daitezke, eta formatu digitalekoak, berriz, telebista-pantailetan (halakorik badago). Eskolek beren web-orrietan edo sare sozialetan ere jar ditzakete posterrak.

Jarraibideak

- Hautatu non jarriko diren posterrak, bai inprimatuak, bai formatu digitalekoak. Deskargatu telebista-pantailetan jarri beharreko posterrak UPRIGHT webgunetik. Koloretan ere inprima ditzakezu (46 × 61 cm). Poster bakoitzak UPRIGHT programari buruzko mezu garrantzitsuak izango ditu. Poster guztiak eskolan jarri behar dira ikasturtearen amaierarako.
- Nerabeek posterrak eskolako leku desberdinetan jartzen parte hartzea gomendatzen da.
- Ipini eta erakutsi posterrak eskolako hainbat eremutan, eskola-komunitate osoak ikus ditzan.



Informazio gehigarria



Eskolek nahi duten ordenan ipiniko dituzte posterrak eskolan. Baldintza bakarra da poster guztiak agertu izana ikasturte amaiera baino lehen. Poster guztiak aldi berean jar daitezke edo pixkanaka, beharren arabera.

Eskolako kideek elkarrizketak izan ditzakete ikasleekin posterren edukiaren inguruan eta ikasleen zalantzak argitu. Esaterako: "Zein da poster honen mezu nagusia? Nola azalduko genieke poster honen mezua gure lagunei edo gurasoei?".

Edozein mailatako ikasleekin egin daiteke hau.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko prestakuntzarekin eta ikaskuntzarekin jarraitzeko.
- eskolako kideen artean elkarrizketak sustatzeko posterren edukien inguruan.
- UPRIGHT programa ikasgelatik haratago zabaltzeko, eskolaren inguruko komunitatearen esparruan.



Posterren galeria



ONGIZATEA GUZTIONTZAT jardueren **katalogoak**

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programako jarduerak katalogo desberdinetan ageri dira, jarduera motaren arabera:

A. Jarduera kolektiboen katalogoa

B. Mindfulness saioen katalogoa

D. Posterren katalogoa

E. Mezu digital laburren katalogoa

Jarraian aurkituko diren katalogoetan jarduera bakoitzaren azalpena eta jarduera burutzeko jarraibideak ikus daitezke.

E

Mezu digitala laburren katalogoa



Eskolaren sare sozialak eta webgunea parte-hartzaile guztien eskura dauden komunikazio-kanalak dira. Ikasturtean zehar, informazio-mezu laburrak argitaratuko dituzte osagai bakoitzeko trebetasunen inguruan (mindfulness, aurre-egitea, eraginkortasuna eta ikaskuntza sozial eta emozionala).

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa inplementatzeko, irakurri noizean behin eskolaren web-orrietako informazio-mezu digital laburrak.



Informazio mezu digital laburrak

Beharrezko denbora

JARDUERA PRESTATZEKO: Ez du denbora eskakizunik. Hala ere, eskolak informazio mezu digital labur hauek bere webguneetara igotzeko erabakia har dezake. Kasu horretan, mezu bakoitza igotzeko beharrezko denbora hau izango da: 10 minutu.

JARDUERAREN IRAUPENA: 5 minutu mezu bakoitzeko. Mezua irakurtzea eta horren inguruan hausnartzea.



Beharrezko baliabideak



- ▶ **PARTE HARTUKO DUTEN ESKOLAKO LANGILEAK:** Informazioaren teknologiez dakien norbait behar da mezuak plataforma egokira kargatzeko.
- ▶ **KANPOKO GONBIDATUAK/PERTSONAK:** Batere ez.
- ▶ **BEHARREZKO MATERIALAK:** Eskolaren web plataformetara igoko den fitxategi digitala. Telebista pantailak, eskolan halakorik bada.
- ▶ **KOKALEKURAKO IRADOKIZUNAK:** Eskolaren web-orria, hainbat sare sozialetako kanal digitalak (Facebook, Twitter, LinkedIn).

Hartzaileak



Eskolako langile guztiak, eskolako ikasle guztiak, familiak eta eskolara hurbiltzen diren eskolaren inguruetako pertsonak.

- ▶ **HEDAPEN ESTRATEGIAK:** Formatu digitalean dauden mezu laburrak telebista pantailetan ager daitezke (eskolan halakorik bada) eta kanal digitaletan. Era berean, eskolek beren webguneetara eta UPRIGHT plataformara igo ditzakete mezu hauek komunitateko kideak etiketatuta (ikasleek eta eskolek horretarako baimena eman ondoren).

Jarraibideak

Informazio mezu laburrak lagungarriak izango dira irakurleak UPRIGHT trebetasunaren ideia nagusia ahalik eta azkarren ulertzeko.

- Bisitatu aldian behin plataforma digitalak UPRIGHT trebetasun bakoitzaren inguruko informazio mezu laburrak irakurtzeko (www.uprightprogram.eu, Facebook, Twitter, LinkedIn, eskolaren webgunea).
- Gomendagarria da nerabeek, familiek eta eskolako langileek gizarte-sareetako plataformak bisitatzea.



Informazio gehigarria



Eskolako kideek elkarrizketak izan ditzakete ikasleekin informazio mezu laburren edukiaren inguruan eta ikasleen zalantzak argitu. Esaterako: "Zein/zeintzuk dira mezu hau laburtzeko erabil daitezkeen funtsezko hitzak?" Zeintzuk dira burura datozkizuen lehenengo hitzak mezu labur hau irakurtzean? Nola azalduko genieke mezu hau gure lagunei edo gurasoei?"

Edozein mailatako ikasleekin egin daiteke hau.

Aurreikusitako onurak

JARDUERA HAU ONURAGARRIA DA

- UPRIGHT trebetasun eta osagaien inguruko ulermena sustatzeko, ekintza bultzatzeko eta hausnarketa estimulatzeko.
- eskolako kideen artean elkarrizketak sustatzeko mezu laburren edukien inguruan.
- UPRIGHT programa ikasgelatik haratago zabaltzeko, eskolaren inguruko komunitatearen esparruan.



Informazio mezu digital laburren galeria

AURRE EGITEA

KOMUNIKAZIO-ESTRATEGIAK

LOTSAGABEA

Nolakoa zaren hitz egiten dut

Interesatzen zaidana esaten dut besteen arrazoiak eta beharrak kontuan hartu gabe

Nik epaitzen zaitut

ASERTIBOA

Nire sentimenduez eta beharrez hitz egiten dut

Sentitzen naiz... Behar dut... Zer egin dezakegu elkarrekin?

Besteen beharrak kontuan hartzen ditut

Uste dudana esaten dut ireki eta zintzoki

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 701516. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

AURRE EGITEA

Iker denbora luzez prestatu zen azterketa egin aurretik

Pentsatzen du...
Alferrikakoa naiz, ez dakit ezer

Sentitzen du...
Estresa

Aritzen da...
Ez dut ezer idazten eta akats asko egiten ditut

Pentsatzen du...
Egingo dut, badakit lor dezakedala

Aritzen da...
Konzentratuta egoten naiz eta erantzunak idazten ditut

Probaren emaitza
✓✓✓

Probaren emaitza
✓✓✓

Ezagutza bera, bi pentsamendu ezberdin. Bi emaitza ezberdin azterketan

Zure pentsatzeko era aldatzea da arrakasta izateko lehen urratsa! Irten "pentsamendu tranpetatik"! Pentsatu positiboan

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 701516. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Osasun mentala

Herri sinesmen, mito eta estereotipo asko daude antsietatearen eta depresioaren inguruan, benetazkoak EZ direnak.

Ba al zenekien...?

Depresioa eta tristura **EZ** dira gauza bera. Tristuraaldi baterako sentimendua da; depresioak, berriz, etsipenaren antza du, eta 2 aste baino gehiago irauten du.

Depresioa gaixotasun medikoa da, eta **ADIN GUZTIAKO** pertsonen eragiten die (haurrak eta nerabeak barne). Baita era guztietako pertsonen ere.

Depresioa **EZ** da ohultasun zeinu bat.

Depresioa eta antsietatea **SENDA** daitezke.

Benetako gaizonek **BAITA** negar egiten dute. Pertsona guztiok oharazten ditugu gure sentimenduek, eta triste edo deprimitu egin gaituzke.

Benetate indarra **EZ** da nahikoa depresioa botetik ateratzeko. Depresioak joto bazoate, psikologiko edo psikiatriko profesionalen laguntza behar duzu.

DEPRESIOA ETA ANTSIETATEA OSASUN ARAZOAK DIRA, EZ DIRA AHULEZIA PERTSONALAKI. SERIO HARTU BEHAR DITUGU, ETA PSIKOLOGIAKO EDO MEDIKUNTZAKO ESPEZIALISTEK TRATATU BEHAR DITUZTE. DEPRESIOA EDO ANTSIETATEA DUTEN PERTSONAK ERREKUPERATU EGIN DAITEZKE.

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 701516. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

AURRE EGITEA

Hori nirea da!

Ez! Hau nahi dut!

Emaidazu!

Nik ere behar dut! Ez daukat beste ezer idatzeko, eta azterketa daukat orain!

Ikus dezagun zeintzuk diren gure beharrak!

Nire boligrafoa ahaztu dut eta klasean behar dut orain!

Ex gaitu inora eramango - Borrokan hastear gaude, ikus dezagun zeintzuk diren gure beharrak!

Haren lekuan jartzen saiatuko naiz.

Egia da, azterketa oso gauza serioa da!

Hmm... boligraforik gabe ezingo duzu ikasgelan notarik hartu.

Irtenbide komun bat aurkituko dugu!

Agian gure irakasleari galdetuko diogu ea boligrafo bat utz diezagukeen.

Eta ez bado? Beharbada Fran gure gelakideari galde diezakegu.

Primeran! Plan bat dugu!

Arrakasta!

Lortu dugu!

Bail!

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 701516. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Informazio mezu digital laburren galeria

ERAGINKORTASUNA

ERRESILIENTZIA EMOZIONALA

**Ikasi
ezustekoetatik
berreskuratzen**



**Baikortasuna, itxaropena eta
ikuspegia emozio positiboetan**

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

ERAGINKORTASUNA

HAZKUNTZA MENTALITATEA

**Saiatu
aurrerapenaren alde,
ez perfekzioaren
alde**

T • A = E

Trebetasunak • Ahalegina = Emaitza

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

ERAGINKORTASUNA

ERRESILIENTZIA SOZIALA

**Denok lagundu
behar dugu gelan
giro ona egon
dadin**



UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

ERAGINKORTASUNA

LIDERRA DA...



**...BIDEA
EZAGUTZEN
DUENA**



**...BIDETIK
DOANA**



**...BIDEA
ERAKUSTEN
DUENA**



UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

ERAGINKORTASUNA

AUTOERAGINKORTASUNA

**Ahal duela
uste duenak
konkistatu
dezake**



**Begiratu dortoka. Aurrera
egiten du lepoa ateratzen
duenean.**

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 750119. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Informazio mezu digital laburren galeria



Informazio mezu digital laburren galeria





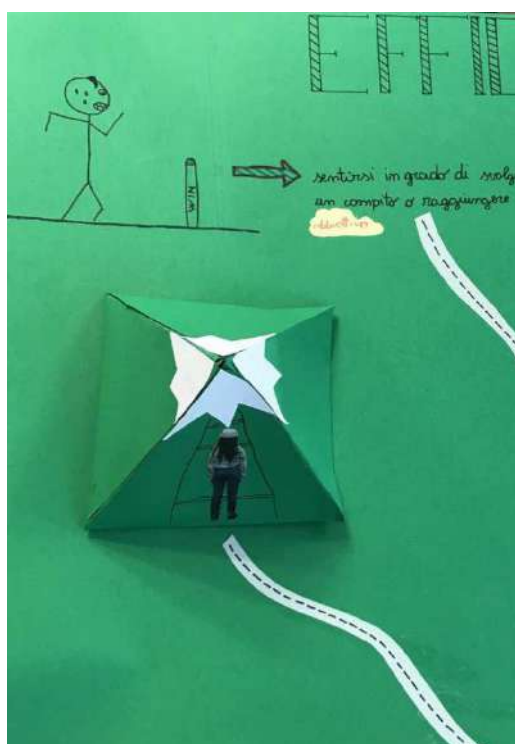
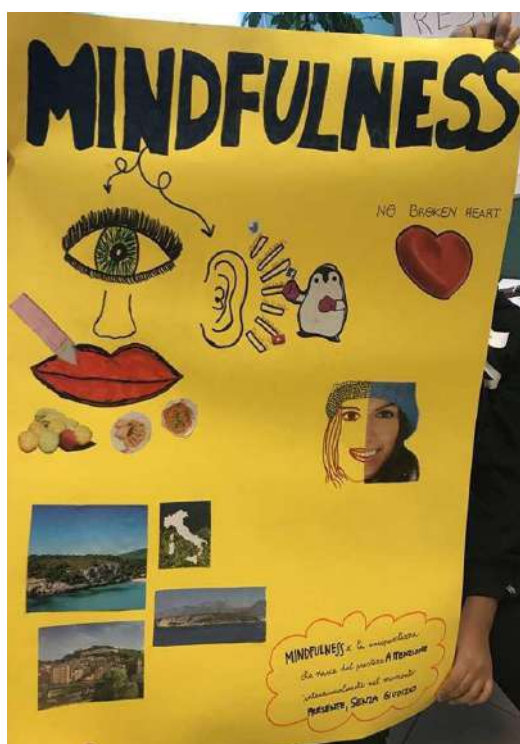
Eranskina

Jardueren bizitza errealeko adibideak



Egin zuk zeuk: UPRIGHT trebetasunei buruzko posterrak

- Hiru eskolak kartoi meheak, margoak eta egunkarietako irudiak erabili zituzten posterrak egiteko.

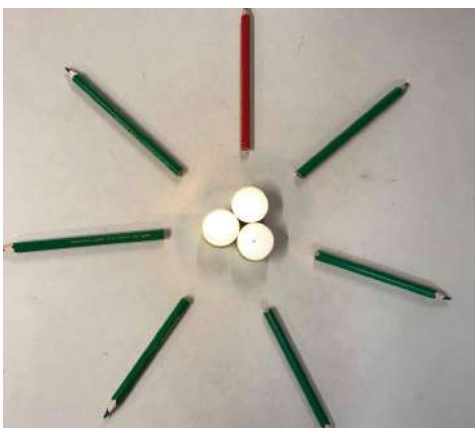
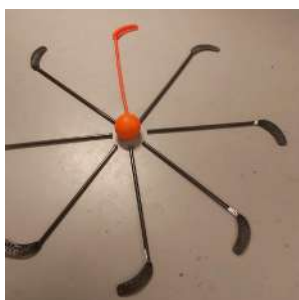
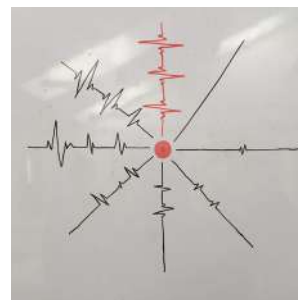


UPRIGHT azoka

- Eskolan UPRIGHT programa antolatzen dutenek urteko emozioen azokan sartuko dute UPRIGHT azoka. UPRIGHT trebetasunei buruzko stand bat izango dute. Stand horretan, ikasle batzuek UPRIGHT trebetasunak azalduko dizkiete bertaratzen direnei.

Ausazko ontasun-ekintza

- 14 urteko ikasle guztiek argazki-lehiaketa nazional batean parte hartu zuten minbizi-loreak sortzen, Minbiziaren aurkako Fundaziorako dirua biltzeko.



Ausazko ontasun-ekintza

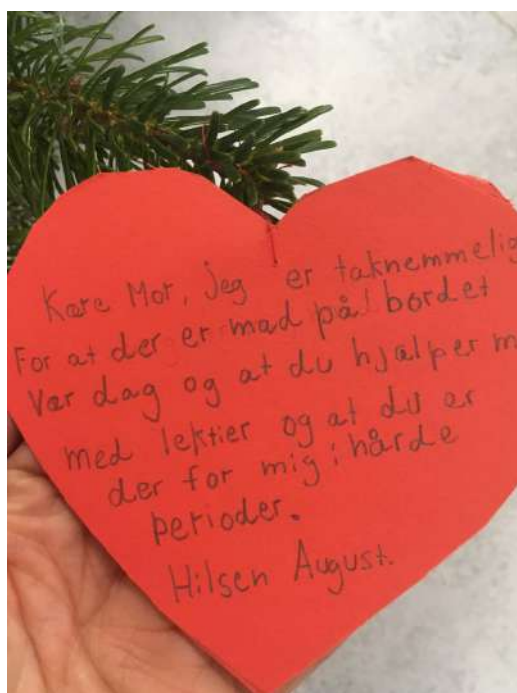
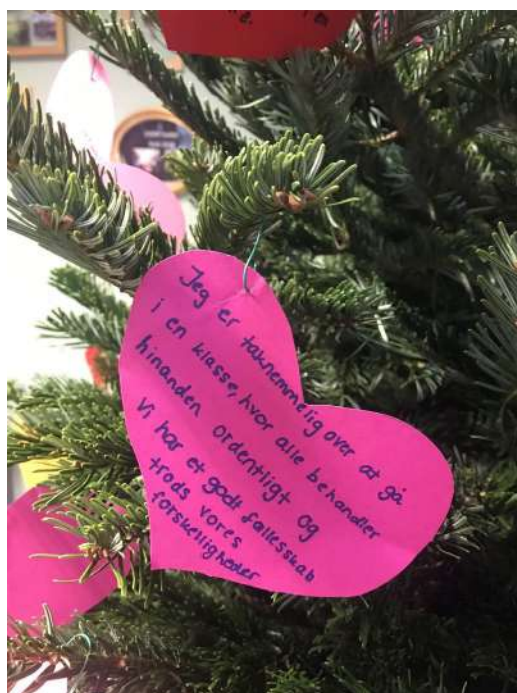
- ▶ 13 eta 14 urteko ikasle guztiei astebetez ausazko bost ontasun-ekintza egiteko eskatu zitzairen, eta eskolan haien berri emateko. Bertako merkataritza-zentroan hasi ziren, eta etxean amaitu zuten.

Beste eskola batean, 13 eta 15 urte bitarteko ikasle guztiek "Bizitza orain da" zioten eskumuturrekoak egin eta saldu zituzten, eta bildutako dirua Kraftur-i eman zioten; hau da, minbizia duten haur eta gazteei eta haien familiei laguntzeko erakunde bati. Goiz oso bat eman zuten eskumuturrekoak egiten, eta txokolate beroa eta gailetak izan zituzten. Oso goiz polita igaro zuten ikasleek, familiek eta irakasleek, eta denek egin zuten zerbait besteen alde.



Esker-gutunak

- ▶ 13 eta 14 urteko ikasleek esker-gutunak prestatu zituzten, bihotz gorrien formakoak, eta eskolako atarian zegoen Gabonetako zuhaitzetik zintzilik jarri zituzten.



Zorionaren itzulia

- ▶ COVID-19aren garaiko istorio bat: Islandiako ikasleak bi egunez behin etorri ziren eskolara, edo egunero bi ordu inguruz. Gure UPRIGHT irakasleetako batek asko erabili zuen zorionaren itzulia denboraldi horretan bere ikasleekin. Kopia bana eman zien ikasleei, baita dado pare bat ere, eta elkarrekin aritu ziren jolasean, elkarrengandik behar besteko distantziara jarrita. Primeran atera zen.
- ▶ Eskuliburuko jarraibideen arabera egin zen jarduera, eta amaieran eman zen informazio osagarria.



Hizlari gonbidatuaren hitzaldiak

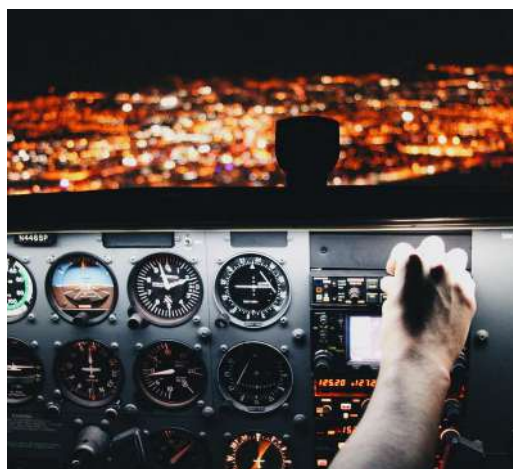
- Hitzaldi bat eman zuen taekwondoko atleta batek 2020ko urtarrilean, eta sokatirako atleta batek 2020ko otsailean. Emakume kirolaria izateari eta horrek dakartzan zailtasunei buruz hitz egin zuten.

Beste hizlari gonbidatu bat mendizale bat zen; beste mendizale batekin mendira joana zela, bihotzekoak eman zion. Irakasleak ikasleei esan zien hitzaldia erresilientziari buruzkoa izango zela eta gai horri buruzko galderak pentsatu behar zituztela.



Hizlari gonbidatuaren hitzaldiak

- ▶ Gerrako pilotu bat pilotu izatearen gatazkei, bere lanaren erronkei eta haiei aurre egiteko moduari buruz hitz egitera gonbidatu zen.



- ▶ Idazle dislexiko bat desgaitasun bati aurre egitearen eta idazle daniar ospetsu bihurtzearen gatazkei buruz hitz egitera gonbidatu zen.



Gobernuz kanpoko erakunde batera (GKE) egindako bisitaldia

- ▶ Aldizka eskolaren laguntza jasotzen duen GKE bat eskolara joan zen hitzaldi bat ematera. Eskuliburuan jasotako protokoloari jarraitu zitzaion. Ikasleek zenbait galdera egin zizkioten GKEari. Adibidez, jarduera horretan, Anorexiaren eta Bulimiaren aurkako Elkartea edo Elikagaien Bankua egon daitezke.

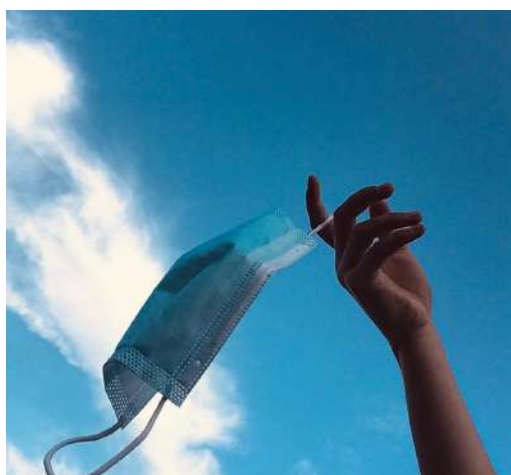


Erresilientzia argazkitan edo bideotan

- ▶ COVID-19ko konfinamendu-neurriek eragindako egoera berezian gauzatu zen jarduera hau. Eskolak itxita zeuden, eta ikasleek etxean jasotzen zituzten klaseak.

Harreman positiboen kultura sortzen laguntzeko, eskolaren online plataformak erabiliz implementatu zen UPRIGHT programa. Jarduera hau egin zuten ikasleek: "Lortu telefono mugikor bat, argazkiak ateratzeko edo bideo labur bat grabatzeko (gehienez 1 minutukoa)."

Zuk bakarrik edo lagunekin/senideekin, atera argazki bat edo grabatu bideo bat erresilientzia zer den islatzeko. Ondoren, webgune batean jarri ziren argazkiak, denek ikusi ahal izateko.



Erresilientzia argazkitan edo bideotan

- ▶ 13 urteko 3 gelatako ikasle guztiek eta 14 urteko gela batekoek argazki-lehiaketa bat eta erakusketa bat egin zuen erresilientziari buruz.

Irakasleek 4 kategoria nagusi aukeratu zituzten: erantzukizuna (erabaki arduratsuak hartzea), komunikazioa (komunikazio-estrategia asertiboak), harremanak (gizarte-trebetasunak) eta gatazkak (gatazken ebazpena).

Gela bakoitzari kategoria nagusi horietako bat egokitu zitzaion, eta, gela bakoitzean, ikasle bakoitzak argazki bat atera behar zuen, adibidez erresilientzia eta erantzukizuna edo erresilientzia eta harremanak haren ustez zer diren islatzeko.



Erresilientzia argazkitan edo bideotan

- Online egin zen jarduera osoa, COVID-19aren pandemia hasi zenean etxean konfinatu gintuztelako.

Jardueraren antolatzaileek "erresilientziari buruzko argazkiak" egiteko deialdi bat egin zuten eskolaren Facebook-eko orrian. Boluntarioz osatutako online epaimahai bat (argazkilari profesional bat barne) sortu zen argazki onenak aukeratzeko. Erresilientzia sozialaren ikuspegiaren arabera, lehiaketa irabaztea gela osoarentzako saria zen. Hiru argazki hautatu ziren COVID-19aren pandemiagatik Europa osoan indarrean dauden murrizketen testuinguruan erresilientziaren kontzeptuaren erakusgarri nagusi gisa. Facebook-eko orrian eta online plataforman iragarri ziren irabazleak. Bi eskolatan, arteen irakasgaiko urruneko klaseen parte izan zen jarduera.

Jardueran jende gehiagok parte har zezan, mezu elektroniko zehatz bat bidali zitzaien esku-hartzean parte hartzen ari ziren eskoletako familia eta irakasle guztiei, eta promozio-kanpainak egin ziren Facebook-eko orriaren bidez. Jarduera erakargarriagoa egiteko iradokizun bikainak: irakasleek ikasleei jardueraren berri ematea, eta parte hartzeko motibatzea; UPRIGHT elementuak sortzea, lehiaketako sari gisa.



Zibergorespeneko ekitaldia (online bertsioa)

- COVID-19ko konfinamendu-neurriek eragindako egoera berezian gauzatu zen jarduera hau. Eskolak itxita zeuden, eta ikasleek etxean jasotzen zituzten klaseak.

Harreman positiboen kultura sortzen laguntzeko, UPRIGHT programako antolatzaileek hauek egiteko eskatu zieten ikasleei, eskolaren online plataformen bidez:

1. Eskolako (lagun edo irakasle bat) edo etxeko norbait aukeratu, hari buruz zerbait atsegina esateko "zibergorespeneko ekitaldian".
2. Pertsona horri argazki bat atera (haren baimenarekin).
3. Goraipamenezko esaldi bat gehitu (zerbait ona pertsona horri buruz).
4. Argazkiaren kopia bat irakaslearen helbide elektronikora bidali. Irakasleak eskolaren sareetan partekatuko du.





UPRIGHT Bazkideak

kron+kgune

osasun zerbitzuen ikerketa institutua
instituto de investigación en servicios de salud



HÁSKÓLI ÍSLANDS



This document is part of a project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains