

Monitorizazio txantiloia - UPRIGHT ONGIZATEA GURETZAT



UPRIGHT ONGIZATEA GURETZAT programa ezartzeko jarraibideak

Gutxieneko prestakuntzak 40 minutuko 18 saio izango ditu (gutxienez). Egunean saio bat baino gehiago egin daitezke, saio bakoitza gutxienez 40 minutukoa izanda:

-1. **saioa**: UPRIGHT aurkezpena + Mindfulness

- **14 saio** (40 minutuko saio bat trebetasun bakoitzarentzat, + mindfulness audioa + transferentzia ariketa)

- **3 klase** lehentasunezko trebetasunak azpimarratzeko, eskualdeko ezaugarrien arabera.

Elementu bakoitzaren hasieran eta amaieran emandako jarraibideak erabiltzea gomendatzen da.

18 saio hauez gain, ikastetxe bakoitzari gomendatzen zaio sei saio gehiago egiteko (gehienez, 24 saio). Sei saio gehigarri horiek edukia irakasleek erabakiko dute (malgutasuna) eskura dituzten aukeren eta talde bakoitzaren lehentasunen arabera. Saioak **interaktiboak** izan beharko dira, **ikasleei zuzendutako galdera irekiekin** eta **ikasleen behar eta interesak kontuan hartuta**. **Tokiko testuingurua kontuan hartuta, erabili eskualdeko atala inspirazio moduan.**

Ikasleekin saio bat egiteko jarraibideak

Ikasleekin izaten dituzun 18 saio guztiek, gutxienez, honako atal hauek izango dituzte. Hala ere, urratsen ordena alda daiteke, bereziki sekuentzia bera behin baino gehiagotan egin baduzu.

1. Hausnartzeko gaiak
2. Oinarrizko informazioa
3. Trebetasunaren ilustrazioa
4. Eztabaidatzeko istorioa edo 5. dilema (gutxienez praktikatu bat)
5. Ariketak (gutxienez praktikatu bat)
6. Mindfulness-eko ariketa
7. Film-iradokizunak
8. Transferentzia-ariketa
9. UPRIGHT etxean



Txantiloï honek **UPRIGHT Ongizatea Guretzat** programaren gauzatzearen aurrerapena gainbegiratzeko balio du. Markatu txantiloian, beherago, saioen gauzatze maila.

Egoera:

1 = Gauzatu gabe

2 = Neurri batean gauzatu da

3 = Erabat gauzatu da

	1	2	3
1. Mindfulness			
1.1 UPRIGHT aurkezpena eta Mindfulness			
2. Aurre egitea 4 saio			
2.1 Aldaketa kognitibo-konduktuala			
- Eztabaidarako istorioa			
- Jorratuko diren gaiak: Annaren istorioa			
- Autoelkarrizketa			
- Pentsamendu automatikoak			
- Pentsamenduen detektibea; pentsamenduaren tranpei erronka egiten			
- Bilatu zure pentsamenduak			
- Mindfulness-eko ariketak: Aingura			
2.2 Gatazken ebazpena			
- Eztabaidarako istorioa			
- Gatazka-mota ezberdinak			
- Gatazketarako hurbilpenak			
- Gatazken analisia			
- Ni-mezua			
- Negoziazio-eredu integratiboa			
- Mindfulness-eko ariketak: Aingura			
2.3 Asertibitatea eta komunikazio-estrategiak			
- Eztabaidarako istorioa: Pertza eta burruntzalia			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Erantzun-motak			
- Beira-alez betetako poltsikoa			
- Entzute aktiboa			



- Ohitura txarrak			
- Bizitza errealeko adierazlea			
- Mindfulness-eko ariketak: mugitu–baretu			
2.4 Osasun mentalaren gaineko alfabetizazioa			
- Eztabaidarako istorioa			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Antsietate-inkesta			
- Talde-eztabaida			
- Antsietatearen bideoa			
- Depresio-inkesta			
- Marrazki bizidunak: Depresioa			
- Laguna deprimituta al dago?			
- Idatzi gutun bat depresioa zer den azaltzeko			
- Mindfulness-eko ariketak: mugitu–baretu			
3. Eraginkortasuna 5 saio			
3.1 Autoeraginkortasuna			
- Eztabaidarako istorioa: Lurrun-makina txikia			
- Eztabaidarako istorioa: The Fight Song			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Menderatze-esperientziak: izar-uneak			
- Jokabide-eredua: gogoratu			
- Ahoz konbentzitzea			
- Egoera psiko-fisiologikoak: ebaluazio berria			
- Irudikatzea: egin dezakezu			
- Mindfulness-eko ariketak: Soinuak eta pentsamenduak			
3.2 Hazkuntza mentalitatea			
- Eztabaidatzeko istorio bat: elefantearen mentalitatea			
- Ikasgelan eztabaidatzeko gaiak			
- Autoelkarriketa			
- Mentalitateak aztertzen			
- Mentalitate finkotik hazkuntza mentalitatera			
- Goraipamen-mota ezberdinak			



- Mindfulness-eko ariketak: Soinuak eta pentsamenduak			
3.3 Erresilientzia emozionala			
- Eztabaidarako istorioa: Stronger			
- Positibotasun-ratioa			
- Gogo-aldarteen zerrenda			
- Itxaropena erabiltzea nire helburua betetzeko			
- Borondatea topatzea			
- Amets-harrapagailua			
- Azalpen-estiloak			
- Mindfulness-eko ariketak: Aingura			
3.4 Erresilientzia soziala			
- Eztabaidarako istorioa: The Miracle Season (gaztelaniaz ¡A ganar!)			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Erresilientzia soziala			
- Mariaren istorioa			
- A erresilientzia-orria			
- Erresilientzia sozialeko nire gaitasun propioa			
- B erresilientzia-orria			
- Puxikak			
- Hondakin toxikoak			
- Mindfulness-eko ariketa: gorputza eskaneatzea			
3.5 Lidergoa			
- Eztabaidarako istorioa: John			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Jonen istorioa lantzen.			
- Lidergo-trebetasunaren A erregistro-orria			
- Zure lidergo-trebetasunak			
- Lidergo-trebetasunaren B erregistro-orria			
- Spiderman ikaragarriaren ikuskizuna			
- Simonek dio			
- Ikuspegia, misioa, eta plangintza			
- Mindfulness-eko ariketa: gorputza eskaneatzea			
Transferentzia-ariketa			



4. Ikaskuntza soziala eta emozionala 5 saio			
4.1 Autokontzientzia			
- Eztabaidarako istorioa: Zure indarguneak baliatzea – benetako istorio bat.			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- «Ona honetan / txarra honetan» zerrenda			
- Sendotasun-profila			
- Jarri iezaiozu prezioa zure buruari			
- Konfiantzaren galdetegia			
- Indarguneak antzematea			
- Mindfulness-eko ariketa: Bihotzaren kontzientzia			
4.2 Autorregulazioa			
- Eztabaidarako istorioa: Jim Carrey-ek egindako diskurtsoan agertutako 10 inspirazio aipu			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Nire motibazioa			
- Bost ekintza autorregulazioa garatzeko			
- Kontrolatu zure bultzadak eta nahiak			
- Jan elefantea			
- Ordezko plana (B plana)			
- Mindfulness-eko ariketa: Bihotzaren kontzientzia			
4.3 Kontzientzia soziala			
- Itzuli mesedea			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Gure emozioak irudikatzea			
- A eranskina			
- B eranskina			
- Beste pertsona batzuen emozioak			
- Ekintza onak egitea			
- Robin Hood			
- Inklusioa			
- Mindfulness-eko ariketa: Bihotzaren kontzientzia			
4.4 Gizarte-trebetasunak			
- Eztabaidarako istorioa: Bi lagunak			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			



- Sare soziala			
- Zer egin dezakegu gure lagunak mantentzeko?			
- Gure eskola unerik onenean			
- Baztertua edo onartua sentitzea			
- Su-bola handiak			
- Mindfulness-eko ariketa: Aldatu martxa - ibilaldi arretatsua			
4.5 Erabaki arduratsuak hartzea			
- Eztabaidarako istorioa: Neska baten istorioa			
- Ikasgelan eztabaidatzeko dilema			
- Erabaki arduratsuen motak:			
- Rol-jolasa: Nola hartu erabaki on bat?			
- Taldeko erabakiak			
- Erabakiaren kalitatea egiaztatzeke zerrenda			
- Bernard-en kasua			
- Mindfulness-eko ariketa: Entzun guztia - entzunaldi arretatsua			
Transferentzia-ariketa			
5. Lehenasunezko trebetasunak			
5.1 Lehenengo trebetasuna			
5.2 Bigarren trebetasuna			
5.3 Hirugarren trebetasuna			
6. Aukerako saioak			
6.1 Lehenengo saioa			
6.2 Bigarren saioa			
6.3 Hirugarren saioa			
6.4 Laugarren saioa			
6.5 Bosgarren saioa			
6.6 Seigarren saioa			
7. Komunikazioa gurasoekin			
7.1 Gurasoei bidalitako UPRIGHT programaren inguruko informazioa			
7.2 Liburuxka			
7.3 Entregatutako gurasoen eskuliburua			
7.4 Gurasoei bidalitako programaren gauzatzeari buruzko aldi behingo eguneraketak			
7.5 Bilera gurasoekin			



8. Beste irakasle eta ikastetxeko langile batzuk			
8.1 UPRIGHT programaren berri eta egin dezaketek ekarpenaren berri dute			

