

Monitorizazio txantiloia - UPRIGHT ONGIZATEA GUZTIONTZAT



UPRIGHT ONGIZATEA GUZTIONTZAT programa ezartzeko jarraibideak

ONGIZATEA GUZTIONTZAT programak hainbat jarduera proposatzen ditu ikastetxeetan ongizatearen kultura bat sortzeko helburuarekin. Hauek dira proposatutako jarduerak:

1. Posterrak ipintzea (paperean edo digitalak);
2. UPRIGHT mezu laburrak partekatzea (paperean edo bitarteko digitalekin);
3. Ikasturtean zehar mindfulness egitea lau alditan;
4. Ikasturtean zehar proposatutako zerrendako lau jarduera egitea.



Txantilo honen **UPRIGHT Ongizatea Guztiontzat** programaren gauzatzearen aurrerapena gainbegiratzeko balio du. Markatu txantiloan, beherago, saioen gauzatze maila.

Egoera:

1 = Gauzatu gabe

2 = Neurri batean gauzatu da

3 = Erabat gauzatu da

	1	2	3
1. Posterrak – Guztien erakusketa			
1.1 Mindfulness posterra ikasturtean zehar erakutsi da			
1.2 Aurre egiteari buruzko posterra ikasturtean zehar erakutsi da			
1.3 Eraginkortasunaren posterra ikasturtean zehar erakutsi da			
1.4 Ikaskuntza soziala eta emozionalaren posterra ikasturtean zehar erakutsi da			
1.5 UPRIGHT posterra ikasturtean zehar erakutsi da			
2. Mezu laburrak – Guztien argitalpena			
2.1 “Ezin dituzu olatuak gelditu, baina surfean ikas dezakezu” mezua erakutsi da			
2.2 “Noranahi zoazela, hor zaude” mezua erakutsi da			
2.3 “Bizitza dantza baten modukoa da; mindfulness-a dantzari begiratzean datza” mezua erakutsi da			
2.4 “Bizi uneko momentuan. Uneko momentu hau bakarrik da bizitza” mezua erakutsi da			
2.5 “Aurre egitea – Komunikazio-estrategiak” mezua erakutsi da			
2.6 “Osasun mentala” mezua erakutsi da			
2.7 “Aurre egitea – Aldaketa kognitibo-konduktuala” mezua erakutsi da			
2.8 “Aurre egitea – Gatazken ebazpena” mezua erakutsi da			
2.9 “Eraginkortasuna – Gorabeherak gainditzen...” mezua erakutsi da			
2.10 Hazkuntza mentalitatearen mezua erakutsi da			
2.11 Autoeraginkortasunaren mezua erakutsi da			
2.12 Erresilientzia sozialaren mezua erakutsi da			
2.13 Lidergoaren mezua erakutsi da			
2.14 “Maite nazazu gutxien merezi dudanean, orduan beharko baitut gehien” mezua erakutsi da			
2.15 “Irribarre batek adiskidetasun bat sortaraz dezake...” mezua erakutsi da			
2.16 “Inor ez da bizilagunik gabe bizitzeko adina aberatsa” mezua erakutsi da			



2.17 "Ahaltsuena da bere burua menderatzen duena" mezua erakutsi da			
2.18 "Erabakiak dira -ez zoria- zure patua zehazten dutenak" mezua erakutsi da			
3. Mindfulness jarduerak			
3.1 Mindfulness saioa aire zabalean			
3.2 Mindfulness: krispeta-saioa			
3.3 Aingura (audioa)			
3.4 Mugitu-baretu, gorputza eta arnasketa (audioa)			
3.5 Soinuak eta pentsamenduak (audioa)			
3.6 Gorputza eskaneatzea (audioa)			
3.7 Bihotzaren kontzientzia (audioa)			
3.8 Aldatu martxa - ibilaldi arretatsua (audioa)			
3.9 Entzun guztia - entzunaldi arretatsua (audioa)			
4. Jarduera kolektiboak – Hautatu 4			
4.1 UPRIGHT trebetasunen inguruko "Egin zuk zeuk" posterrak			
4.2 UPRIGHT azoka			
4.3 Zer ikasi dugu UPRIGHT programatik? UPRIGHT trebetasunen eta osagaien berrikusketa			
4.4 UPRIGHT ikasleek UPRIGHT trebetasunak irakatsiko dizkiete ikasle gazteagoi			
4.5 Ausazko ontasun ekintza: Itzuli mesedea			
4.6 Film baten proiektzioa: Esaterako, "Pay it forward" (gaztelaniaz, Cadena de favores)			
4.7 Esker-gutunak			
4.8 Talde-jokoa: Zorionaren itzulia			
4.9 Hizlarien hitzaldiak: Gonbidatu kirolari bat			
4.10 Irakasle gidari nagusiek UPRIGHT programari buruzko aurkezpen bat egitea			
4.11 Irakasle gidari nagusiek UPRIGHT programari buruzko tailer bat egitea			
4.12 Gobernu Kanpoko Erakunde (GKE) batekin lankidetzan aritzea			



"Zer da UPRIGHT?"			
4.14 Erresilientzia argazkitan edo bideotan			
4.15 Ziber-gorespenen ekitaldia			
4.16 Lagundu besteei sare sozialak erabiltzen			
4.17 Sortu sare sozialetarako bideo-istorio bat			

