

OHIKO GALDERAK

Zein da UPRIGHT programaren oinarrizko ideologia?

Horizon 2020 ikerketa- eta berrikuntza-programak (EB) diruz laguntzeko 754919 kontratuaren pean finantzaturako ikerketa-proiektu bat da UPRIGHT. UPRIGHT akronimoak ikerketa-proiektuaren izen osoa adierazten du: “Universal Preventive Resilience Intervention Globally implemented in schools to improve and promote mental Health for Teenagers”.

Helburu orokorra da **ongizate mentala sustatzea eta nahasmendu mentalak saihestea**, gazteen artean **erresilientzia handituz**. Horretarako, ikuspegi orokorretik jardungo da, nerabeak, haien familiak eta ikastetxeko profesionalak kontuan hartuta. (*WELL-BEING FOR US eskuliburuko 5. or.*)

UPRIGHT programako trebakuntzaren esparru kontzeptualak lau osagarri ditu (mindfulness, aurre-egitea, eraginkortasuna, eta ikaskuntza soziala eta emozionala), eta 14 gaitasun. Horrenbestez, mindfulness ikasteko eta praktikatzeko ariketak programa osoan zehar banatuta daude. (*WELL-BEING FOR US eskuliburuko 7. or.*)



Bihur daiteke gure ikastetxea UPRIGHT ikastetxe?

Ikerketa-proiektuan, Europako herrialde edo lurralde zehatzetako ikastetxeekin estuki lan eginez ezarri zen UPRIGHT. Zazpi hizkuntzatan prestatu ziren materialak: ingelesa, gaztelania, euskara, italiera, daniara, poloniera eta islandiera.

Ikerketa-proiektuan parte hartu ez bazuten ere bihur daitezke ikastetxeak UPRIGHT ikastetxe.

Zer kostu du?

UPRIGHT programako material guztiak, eskuliburua eta online baliabideak barne, doakoak dira. Baliteke ikastetxeak hurrengo ekintzak ordaindu behar izatea: adituek irakasleak trebatzea (informazio gehiago nahi izanez gero, jarri honekin harremanetan:



kronikgune@kronikgune.org), ikastetxeak ekitaldiak antolatzea edo UPRIGHT programako baliabideen artean ez dauden bestelako materialak eskuratzea.

Zer herrialde edo lurraldetan dago ezarrita UPRIGHT programa?

Hona hemen programa ezarrita daukaten herrialde eta lurraldeak:

Italia	<u>Trentinoko lurraldea</u> informazio gehiago: www.uprightprogram.eu/italiano/
Espainia	<u>Euskadi</u> informazio gehiago: www.kronikgune.org
Islandia	<u>Reykjavik hiriburuaren ingurua</u> informazio gehiago: www.landlaeknir.is and www.upright.hi.is
Polonia	<u>Silesia Beherea</u> informazio gehiago: https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/
Danimarka	informazio gehiago: www.projekter.au.dk/upright/

Zer material sartzen dira UPRIGHT programan?

UPRIGHT askotariko trebakuntza-materialez osatuta dago. Bi programa nagusitan banatzen dira materialak: **WELL-BEING FOR US** (gazteentzako esku-hartze nagusia; lau alderdiren inguruko trebakuntza ematen du: mindfulness, aurre-egitea, eraginkortasuna, eta ikaskuntza soziala eta emozionala, eta 18 gaitasunen ingurukoa); eta **WELL-BEING FOR ALL** (ikastetxeko komunitate-erresilientzia sustatzeko diseinatua).

Programa bakoitzak irakasle, ikasle eta familientzako trebakuntza-materialak ditu; besteak beste, hauek:

- Irakasleentzako eskuliburua (WELL-BEING FOR US eta WELL-BEING FOR ALL programak)
- Familientzako eskuliburua
- Aurkezpen-grafikoak
- Bideoak
- Klipak
- Online baliabideak (posterra, mezu digital laburrak, mindfulness audioa...)



Zenbat denbora behar da UPRIGHT ezartzen hasteko?

Gure esperientziaren arabera, UPRIGHT programako materiala ez badago hizkuntza jakin batean, ekoizpen-prozesu osoak gutxi gorabehera urtebete iraungo du. Seihileko oso bat eskaini behar litzaioke material guztia sortzeari (bideoak, eskuliburuak, aurkezpenak, etab.). Materiala dagoeneko hizkuntza jakin batean badago, denbora gutxiago beharko da.

Nola lortzen du UPRIGHT programak gurasoek parte hartzea?

Ikasturtearen hasieran, guraso guztiak ikastetxera gonbidatzen dira, eta UPRIGHT programari eta haren funtzionamenduari buruzko informazioa ematen zaie. UPRIGHT programari atxikitako ikastetxeek komunikazio aktiboa izan behar dute familiekin ezarpen-prozesu osoan zehar. UPRIGHT-ek gurasoentzako eskuliburu bat ere badu, online, eta gurasoentzako aurrez aurreko trebakuntza-saio eta ekintza batzuk egitea gomendatzen du.

