

GIPUZKOAN **emozioak**: EZAGUTU, IKASI, LANDU, BIZI.

adimen

EMOZIONALA

eranskinak

10-12
urte



GIPUZKOA
berrikuntza lurraldea

www.igipuzkoa.net



Nire izena.....da.

.....urte ditut.

.....jaio nintzen eta

.....bizi naiz.

.....anai-arreba ditut.

.....da nire gustuko animalia.

Nire zaletasunak.....

.....dira.

Nire lagunik onenada.

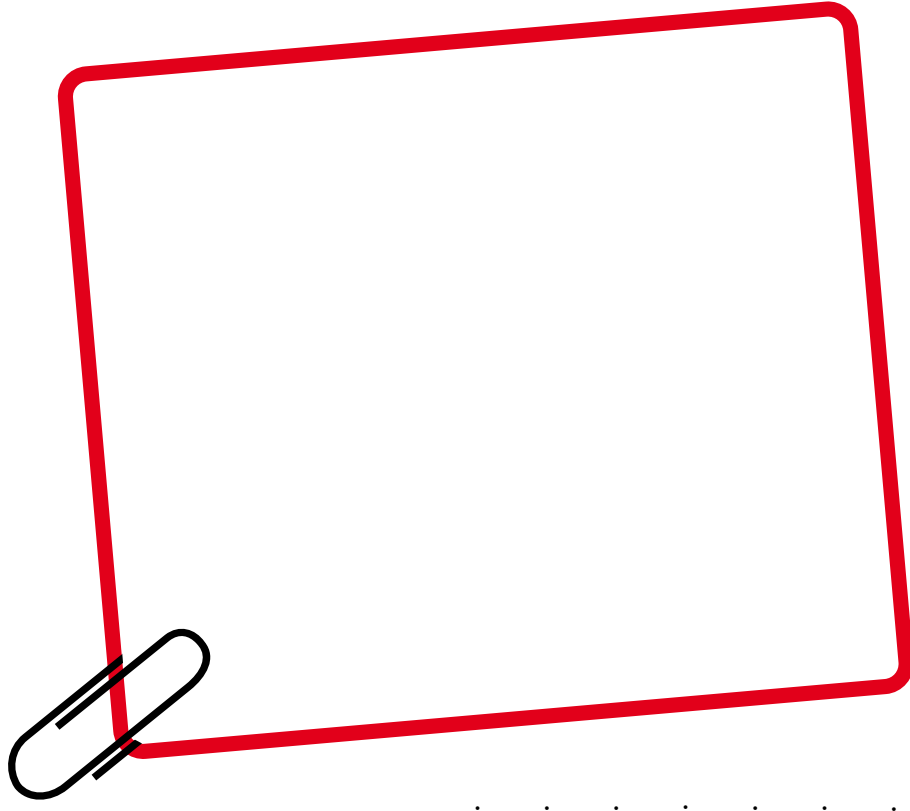
Gustukoen dudan koloreada.

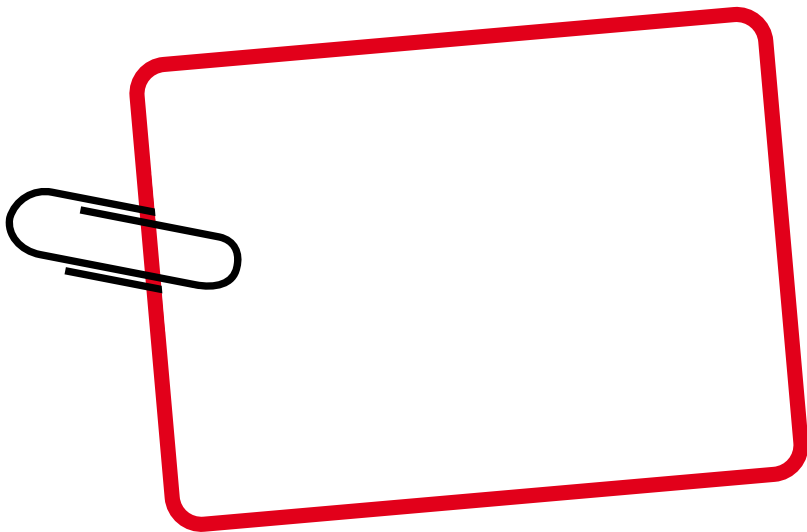
Handitzen naizenean izango naiz.

.....

.....oso ondo egiten ditut.

Nire argazkia





Nire argazkia

NIRE AUTOBIOGRAFIA

Nire izena.....da.

.....urte ditut.

.....jaio nintzen

eta.....bizi naiz.

.....anai-arreba ditut.

.....da nire gustuko animalia.

Nire zaletasunak.....

.....dira.

Nire lagunik hoberenada.

Gustukoen dudan koloreada.

Heldua izaten naizeneanizango naiz.

.....oso

ondo egiten ditut.

Nire gustuko janariak.....,

..... eta

.....dira.

Nire gustuko musika.....da.

Nire bizitzako egunik zoriontsuena

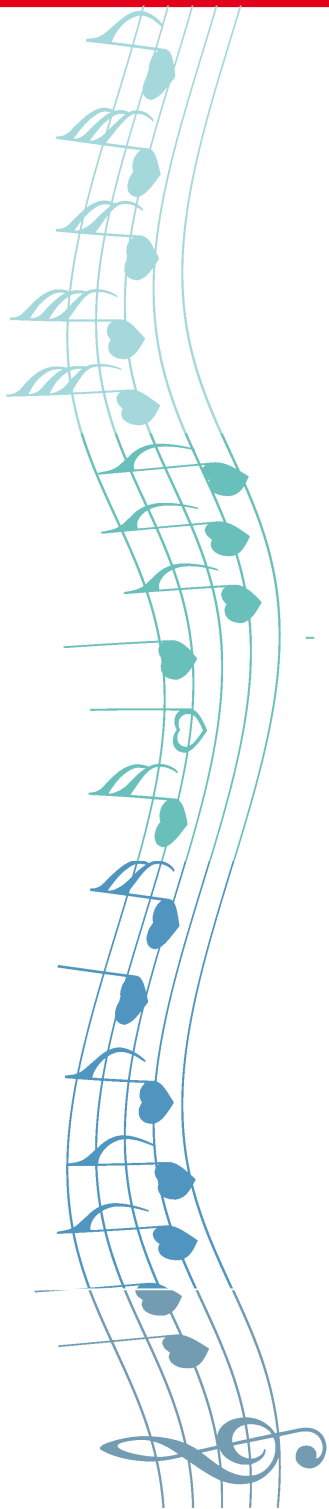
.....izan zen,

.....gertatu

zelako.

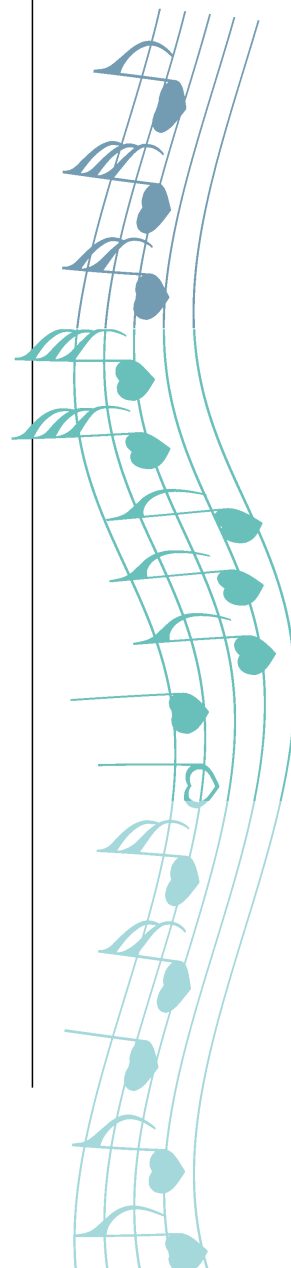


Erretratu



Hauxe da entzun dugun musika: _____

Hauexek izan dira nire sentimenduak: _____





	EMOZIOA	MAILA
Zure irakasleak dio aste honetan ez dagoela etxeko lanik.		
Mamuen pelikula bat ikusten ari zara.		
Bakarrik, ilunpean, etxe bakarti batean, mamuen pelikula bat ikusten ari zara.		
Futbol talde batean aukeratutako laugarren pertsona zara.		
Udako oporretan Eurodisneyra joango zara.		
Zure ustez barregarria zen txiste bat kontatu zenuen eta klaseko ikasleen erdiak egin zuen barre.		
Bi ikasle elkar joka ari dira indar handiz.		
Afaltzeko gehien gustatzen zaizuna jarri dizute.		
Norbaitek tuntuna zarela esan du.		
Azterketan 10 puntutik 6 atera duzu.		
Amak eskolarako bi boligrafo erosi dizkizu.		



	EMOZIOA	MAILA
Zuri eta zure anaiari Gabonetan pijamak oparitu zizkizueten.		
Zure anaiak telebistan nahi duzuna ikusten utzi dizu.		
Zure lagun guztiak gonbidatu dituzte urtebetetze jai batera, baina zu ez.		
Gaur zure laguna isilik dago, eta ez du irribarrerik egiten.		
Kalean 2 euro aurkitu dituzu.		
Zure laguna negar batean dago. Aurpegia gorrituta eta malkoz beteta du.		
Oso ondo ezagutzen ez duzun pertsona baten urtebetetze jaira gonbidatu zaituzte.		
Aitak saskibaloian jokatzeko irakasten dizu.		
Eskola ondoren kirola egitera joango zara.		
Igandero bezala, familiako etxera bazkaltzera joango zara.		
Amatxok gaur ederra zaudela esan dizu.		





EMOZIOAK	EMOZIOAREN INTENTSITATEAK	ADIERAZPEN ONURAGARRIAK	ADIERAZPEN KALTEGARRIAK
TRISTURA	-Malenkonia -Nahigabea -Atsekabea -Bakardadea -Etsipena -Pena -Depresioa -...	-Negar egitea -Arazoa beste pertsona bati kontatzea -Marraztea -Idaztea -...	-Isolatzea -Norbere buruaz beste egitea -Drogak kontsumitzea -...
POZA			
HASERREA			
BELDURRA			
MAITASUNA			
LOTSA			
AMORRUA			
EZUSTEA			



EMOZIOAK	EGOERAK	OHIKO JARRERA	JARRERA EGOKIA(K)	ONDORIOAK
----------	---------	---------------	-------------------	-----------

HASERREA	Adibidez: eskolan, ikaskide batek koadernoaren orri bat puskatu dit	Garrasi egitea.		
----------	---	-----------------	--	--

INBIDIA				
---------	--	--	--	--

ANTSIETATEA				
-------------	--	--	--	--

BELDURRA				
----------	--	--	--	--



IKARA



BELDURRA



IKARA LARRITASUNA ESTUTASUNA

LARRITASUNA



BELDURRA



IKARA LARRITASUNA ESTUTASUNA

ESTUTASUNA



BELDURRA



IKARA LARRITASUNA ESTUTASUNA



MEZU NEGATIBOAK

Oso desordenatua zara.

Zure anaiak zuk baino nota hobek lortzen ditu.

Ez duzu balio azterketetarako, oso urduri jartzen zara.

Tuntuna naiz, berriro hanka sartu dut.

Hau oso zaila da.

MEZU POSITIBOAK

Badakit gela desordenatuta utzi dudala, hurrengoan saiatuko naiz txukunago uzten.

Nik ere gauza asko egiten ditut ondo.

Batzuetan oso ongi egiten ditut azterketak, lasai nago.

Hutsegiteetatik ikasi egiten dut.





Pixkanaka egingo dut, oso zaila dela esanez gero ez baitut inoiz lortuko.



LAGUNEKIN

FAMILIAREKIN

ESKOLAN

			 ONDO EGITEN DUT
			 ZAILTASUNAK DITUT
			 JARTZEN DITUDAN HELBURU TXIKIAK
			 HELBURUAK LORTZEKO EMANGO DITUDAN PAUSOAK



Aukera ezazu egoera bat, zeinean “ez” esatea gustatu arren une hartan ez zenuen egin, eta ahalik eta modu zabalenean azaldu:

Eskatzen dizutena egingo ez duzula esateko eta erabaki horri tinko eusteko arrazoi garrantzitsuak bilatzen has zaitez.

Nire arrazoiak hauek dira:



Egin ezazu eskatzen dizuten ekintzaren ondorioei buruzko hausnarketa, eta pentsa ezazu zure ekintzen erantzulea den bakarra zu zeu zarela.

“Bai” esatearen ondorioak hauek lirateke:

“Ez” esatearen ondorioak hauek lirateke:

Osa itzazu lauki hauek: ezkerrean, ezezkoa behar duten benetako egoerak deskribatu, eta eskuinean, egoera horretan emango duzun erantzuna idatz ezazu.

Egoera hauetan “ez” esatea erabaki dut	Erantzun hauek emango ditut
Ikasgelan:	
Etxean:	
Lagunekin:	





EGOERA ERREPIKATUKO BALITZ, ZEIN ERABAKI HARTUKO ZENUKE?				
GUSTURA GERATU AL ZINEN ONDORIOEKIN?				
ONDORIOAK				
ZERGATIAK (Arrazoiak)				
HARTUTAKO ERABAKIA				
EGOERA				



► Nola uste duzu sentituko dela egoera honetan dagoen pertsona?

EGOERA

Ez duzu lagun bat zure urtebetetze festara gonbidatzen.

Zure anai edo arrebari oso gustuko duen jostailua oparitzen diozu.

Lagunaren arkatz-zorroa galdu duzu.

Lagun bati antzezpena prestatzen lagundu diozu.

.....

EMOZIOAK



HOBETU DEZAKET

GURASOAK 

ANAI-ARREBAK 

LAGUN-MINA 

KONPROMISO HAU HARTZEN DUT



Jaso duzu noizbait bidegabeko tratua norbaiten nagusikeriaren ondorioz? Azal ezazu egoera.

Adierazi al zenuen ez zeundela ados eta bidegabe tratatu zintuztela iruditu zitzaizula? Idatzi ondorioak. Ondorio txarrak izan baziren, adieraz ezazu zein izan zer arrazoia.

► Azaldu bizi izandako portaera bidegabe bat:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

► Osatu taula hau, lehen ikasitako urratsez baliatuz.

Deskribatu kexa

Nori aurkeztuko diozu?

Noiz aurkeztuko diozu?

Zein arrazoi azaldu behar dituzu?

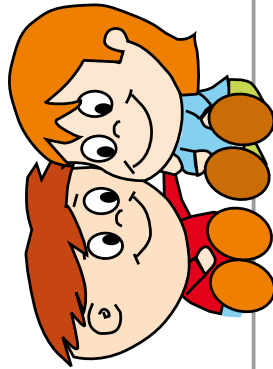




NIRE TALDEA

▶ ALDERDI ONAK

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



▶ HOBETU BEHARREKO ALDERDIAK

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



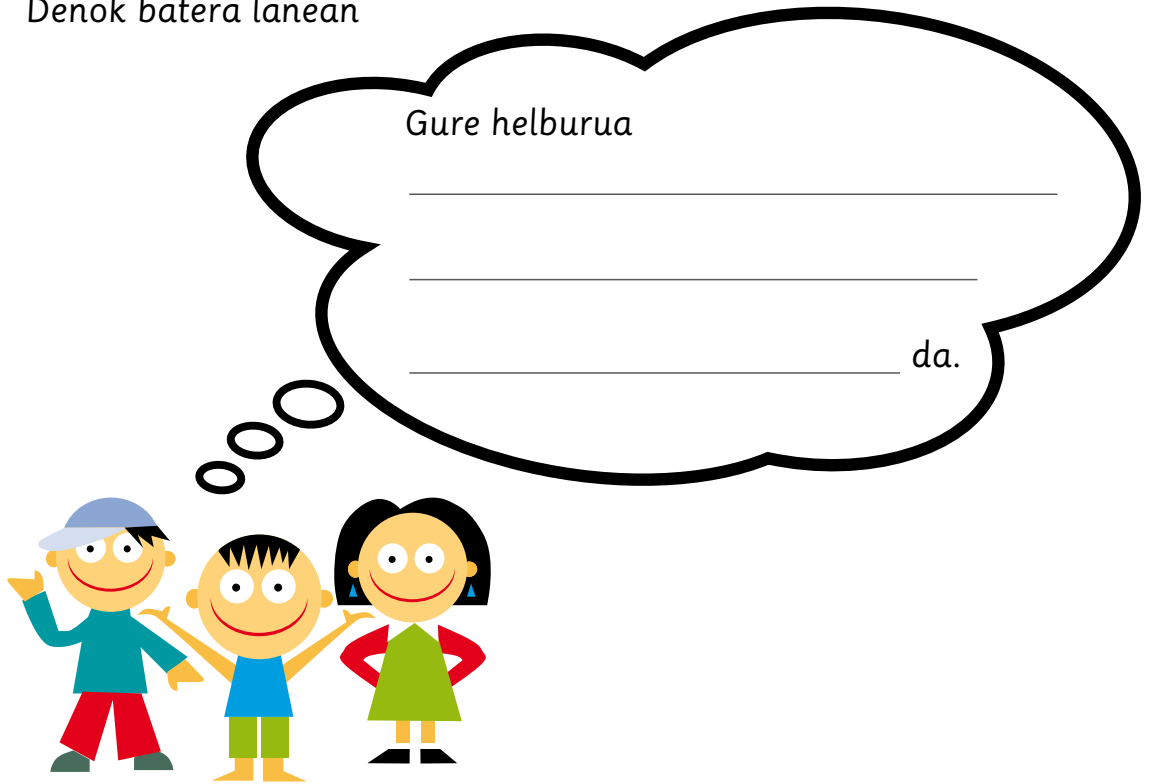
▶ HELBURUAK

Empty rectangular box for writing the objectives.



NOIZ LORTUKO DUGU HELBURUA?

Denok batera lanean



▶ Helburua lortzek onura hauek ekarriko dizkigu:

▶ Baina bidean, oztopo batzuk aurki ditzakegu:

▶ Oztopoei honela egingo diegu aurre:



▶ Horretarako pertsona hauen laguntza beharko dugu:

▶ Egun honetarako lortuko dugu helburua:







PAUSOZ-PAUSO EGINGO DUGU BIDEA

	EPE LABURRERAKO	EPE LUZERAKO
Helburua		
Ekarriko dizkidan onurak		
Aurki ditzakedan oztopoak		
Oztopoei aurre egiteko irtenbideak		
Beharrezko baliabideak:		
Noiz lortuko dut helburua?		



Aztertutako gunea: _____

Data: _____

	ZABORRONTZI KOPURUA	ZABOR KOPURUA	
		ONTZIAN	LURREAN
			
			
			
			
			

- ▶ Ba al dago objekturik lurrian? Bai Ez
- ▶ Materialak ondo zainduta al daude? Bai Ez
- ▶ Jendeak gune honetan sortzen den zaborra ondo sailkatzen al du? Bai Ez

OHARRAK



NIRE DENBORA AZTERTUKO DUT

	ASTELEHENA	ASTEARTEA	ASTEAZKENA	OSTEGUNA	OSTIRALA
8.00-9.00					
9.00-12.30			ESKOLA		
12.30-13.30					
13.30-14.30					
14.30-15.00					
15.00-17.00			ESKOLA		
17.00-18.00					
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					



Mikelek bi orritako idazlan bat idatzi behar du biharko. Normalean asko kostatzen zaion lana da, baina gaur inspiratuta dago eta ideiak berehala etortzen zaizkio burura. Lehenengo orria bukatzeaz dagoela, telefonoak jo du. Leire da; etxeko lanei buruz galdetzeko deitu dio, eta bide batez, atzoko futbol partidiaz hitz egin dute. Ordu laurden pasatxo egon dira hizketan. Telefonoz hitz egin bezain laster Mikel idazlana bukatzera bueltatu da, baina ez da gogoratzen zer idatzi nahi zuen; inspirazioak alde egin dio!

- ▶ Zein izan da egoera honetako “denbora-lapurra”?
- ▶ Nola ekidin daiteke egoera desatsegin hau?

Nerea bere logelan dago etxeko lanak egiten. Bat-batean folio bat behar duela konturatu da eta anaiaren logelara bila joan da. Segidan, argazki bat moztzerakoan, guraizeak sukaldean daudela konturatu da eta hara joan behar izan da. Esertzerakoan, margoak ere falta zituela konturatu eta amarengana joan da non utzi dituen galdetzera.

- ▶ Zein izan da egoera honetako “denbora-lapurra”?
- ▶ Zer egin beharko luke Nereak hurrengoan?

Gaur, egunero bezala, irakasleak zein etxeko lan egin behar dituzten esan die ikasleei. Anek oso buru ona du eta, gogoratuko delakoan, ez du agendan idatzi. Etxera iritsitakoan gogoratzen zituen etxeko lanak egin ditu. Hurrengo goizean, ariketak zuzentzerakoan, irakaslea Anerekin haserretu da ariketa bat egin gabe zuelako.

- ▶ Zer egin beharko luke Anek hurrengoan?

Jonek ingeles oso maila ona du. Hizkuntza honetan erraztasun handia duenez, oso gustura egiten ditu arlo honetako lanak. Matematiketan, berriz, nahiko larri dabil eta ez zaio batere gustatzen lan hauek egitea. Biharko buruketa batzuk eta ingelesezko idazlan bat egin behar ditu. Arratsaldean, etxera bueltatu denean, idazlana egiten hasi da. Bukatu duenean nekatuegi dago buruketak egiten hasteko eta hurrengo goizean egiteko utzi ditu. Biharamunean ez du iratzargailuak jo eta berandu jaiki da: beraz, matematikako lanak egin gabe joan da eskolara.

- ▶ Zer egin beharko luke Jonek hurrengoan?

Aitorrek, Anderren lagunak, zigarro pakete bat etxetik ekarri du. Aitorrek, Anderrek ere erretzea nahi du. Zer erabaki behar du Anderrek?

1. Zeintzuk dira Anderrek dituen aukerak?
2. Zer modu edo eratan esan diezaioke ezetz Anderrek Aitorri?
3. Pentsa zu Ander zarela, zuk zer egitea nahiko lukete zure gurasoek?
4. Jar zaitetz Anderren lekuan eta esan ezazu zer gertatuko zen ondorioz:
 - a. Aukera:
 - b. Gerta zitekeena:

Erantzun desberdinak egongo dira. Hona hemen balizko erantzun batzuk:

1.
 - a) Anderrek bere amari esan eta galdetu zer egin dezakeen.
 - b) Mikeli ez esan diezaioke eta bere sentimenduak azaldu.
 - c) Zigarro bat erre daiteke.
 - d) Anderri ez soil bat esan diezaioke.
2. Erretzea txarra da gure osasunerako, horregatik ez zait ideia ona iruditzen erretzea .
3. Nik erabaki egoki eta osasungarriak hartzea nahi dute nire gurasoek.



Beste egoera batzuk:

- a. Ikasi egin behar duzu eta lagunak, kalera atera zaitezten, zu konbentzitzen saiatzen da.
- b. Taldekideek esaten dizute: ez egin kasurik zure amari eta barre egiten dizute, umekeriak egiten dituzula esanez.
- c. Edari alkoholdun bat proba dezazun konbentzitzen saiatzen dira ezagun edo ezezagun batzuk.
- d. Lagunek ikasgelara beharrean jolastoki batera joatea proposatzen dizute.
- e. Zure lagunek presionatu egiten zaituzte haiek bezala janzteko.

Ikasleak txandaka daitezke Anderrek eman ditzakeen erantzunekin edo beste egoerekin antzezpen bat egiteko.

Bukaeran, ikasleek honako edo antzeko konpromezu hau sina dezakete:

Nire konpromezua : Neure buruari eta nahi dudanean edo beharrezkoa denean ez esatea.

_____ (e)ko _____-aren _____-(e)an
sinatzen dut.

Sinadura:



