

DBHKO 3. ETA 4. MAILAK

GAZTEEN OSASUN MENTAL INTEGRALAREN SUSTAPENA

BURU OSASUNTUAK

María Candelaria
Hernández Delgado

Osasunerako hezkuntza
(edozein arlotako zeharkako gaia) /
Balio zibikoetan eta etikoetan oinarritutako hezkuntza

Finantzailea:



Proiektu bat:



JÓVENES
Y DESARROLLO
(ONGI SALESIANA)



BOSCO
GLOBAL
ONGD SALESIANA

Testuingurua

Ikastetxe bateko orientazio-sailaren testuinguruan, “Gazteen osasun mentalaren sustapeneko” interesguneak garrantzi handia hartzen du, ikasleen ongizate orokorrek erlazionatuta baitago. Horrela, sail horrek funtsezko funtzioa du ikasleen garapen integrala laguntzen, eta osasun mentala dimentsio nagusia da, errendimendu akademikoan, ongizate emozionalean eta epe luzerako arrakastan eragina duena.

Programazioa **8 saio**

ira

urri

azar

aben

urt

ots

mar

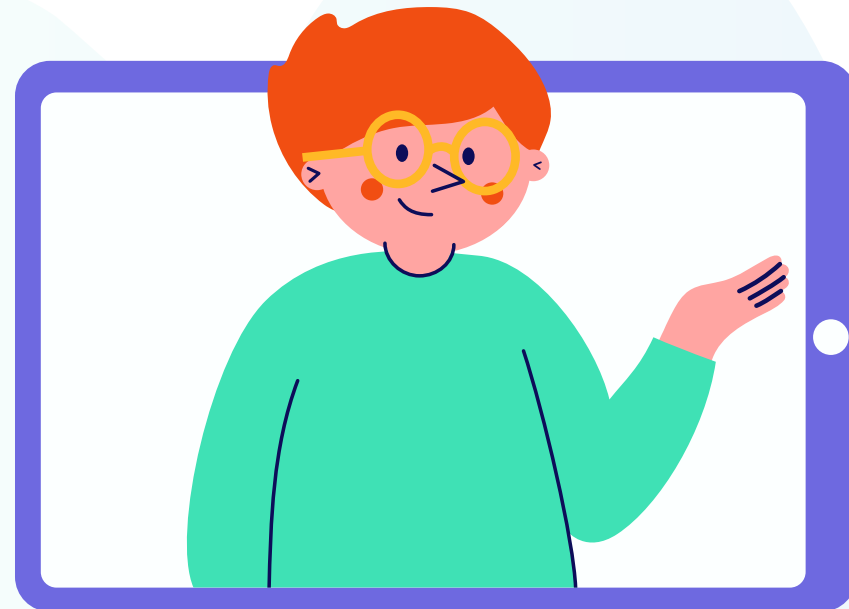
api

mai

eka

Planteamendu metodologikoak

- ✓ **Ikasketa kooperatiboa**
- ✓ **Flipped classroom**
- ✓ **Proiektuetan oinarritutako ikasketa**



Ikasketa-egoera

Gazteen osasun mentalaren sustapena, justifikazioa du hezkuntza-eremuan alderdi horri ekiteak duen garrantziagatik, honako kasu hauen aurrean:

- **Ikasleen errendimendu akademikoan eta garapen integralean eragina.** Hezkuntza ez da soilik ezagutza ekonomikoak eskuratzea, ikasleen garapen emozional, sozial eta pertsonala ere barne hartzen ditu.
- **Estresaren prebentzioa, erresilientziaren eta aurre-egiteko gaitasunen sustapena.** Nerabezaroa erronka asko dituen bizi-fasea da; ondorioz, fase bikaina da erresilientzia eta aurre-egiteko gaitasunak sustatzeko.
- **Ikasketa inklusiboko eta osasun mentalarekiko aurreiritzi eta estigmak gainditzeko giroa sortzea.** Osasun mentala sustatzeko beharrak aztertu eta horiei ekitea; horrela, esperientzia eta erronken aniztasuna baloratzen duen giro inklusiboa sortzen da.

Laburbilduz, gazteen osasun mentalaren sustapenean oinarritutako ikasketa-egoerak diseinatzea funtsezkoa da beren ongizate integrala laguntzeko, ikasketa-gaitasuna indartzeko eta bitzta heldu osasuntsu eta arrakastatsu baterako prestatzeko, lerrokatuta dagoelarik hori 2030 Agendaren Pertsona Esferarekin, zehazki, 3. GJHarekin, osasuna eta ongizatea eta haren 3.5 xedearekin.

Gaitasun espezifikoak

Gaitasun espezifikoak

1. gaitasun espezifikoa:

giza nortasunari eta bizi-proiektuari dagozkion gai etiko guztiak ikertzea eta aztertzea, kritikoki informazio fidagarria aztertuz eta horri dagokion jarrera pentsakorra sortuz, autoezagutza eta planteamendu eta iritzi moralak modu autonomo eta arrazoituan sustatzeko.

Funtsezko gaitasunen deskriptoreak

CPSAA1 / PSAA2 / CPSAA3 / CPSAA5 / CCL5.

Ebaluazio-irizpideak

1.2. Ideiak, emozioak, estimuak eta nahiak identifikatzea, kudeatzea eta komunikatzea gainerako pertsonetikiko ulermena eta enpatia adierazita, autoestimua erakutsiz eta beste pertsonetikiko erlazioek izan behar dutenaren inguruko kontzeptu egokia partekatuz, baita eremu afektibo-sexualean ere.

Oinarrizko jakintzak

A. Autoezagutza eta autonomia morala

Emozioen eta sentimenduen hezkuntza. Autoestimua pertsonala. Berdintasuna eta elkarrekiko errespetua beste pertsonekin izandako harremanetan.

B. B. Gizartea, justizia eta demokrazia

Eztabaidaren bertuteak eta argudiaketa-arauak. Gatazken konponbide baketsua. Enpatia gainerakoekin.

Gaitasun espezifikoak

4. gaitasun espezifikoa:

norbere buruaren eta ingurunearen estimu egokia erakustea, emozio eta sentimendu propioak eta besterenak onartuz eta baloratuz, gainerakoei eta naturari dagokionez, jarrera enpatikoa eta arduratsua lortzeko.

Funtsezko gaitasunen deskriptoreak

CPSAA2 / CPSAA3 / CC1 / CD4 / CCL5.

Ebaluazio-irizpideak

4.1. Emozioak, estimuak eta zaintzak modu orekatuan kudeatzeko jarrera garatzea, norberarenak eta besteenak, emozio eta sentimendu propioak identifikatuz, aztertuz eta asertibitatez adieraziz, eta gainerakoenak onartuz eta baloratuz testuinguru desberdinetan eta sormenezko eta gai etiko eta zibikoei buruzko hausnarketa indibidualen edo elkarrizketa bidez egindako jardueretan.

Oinarrizko jakintzak

C. C. Jasangarritasuna eta ingurumen-etika.

Bizimodu jasangarriak: hondakinen prebentzioa eta baliabideen kudeaketa jasangarria. Mugikortasun segurua, osasuntsua eta jasangarria. Kontsumo arduratsua. Elikadura eta elikagai-burujabetza. Erresilienteak diren eta trantsizioan dauden komunitateak.

Hezkuntza Itun Globalaren arloa

Duintasuna
eta giza
eskubideak

Senidetasuna
eta lankidetzatza

Ekologia eta
teknologia
integrala

Bakearen eta
herritartasuna-
ren sustapena

Kultura eta
erlijioak

GJHa landuko da: Osasuna eta ongizatea.



Ikasketa-helburuak (gai naiz...)

- CR1.** Nire emozioak modu konstantean eta eraginkorrean erregulatu eta adierazten ditut.
- CR2.** Erronkak eta aldaketak erraz kudeatzen ditut eta nire helburu propioekin bateratzen ditut.
- CR3.** Ulertzen ditut faktore sozialekin erlazionatutako osasunerako arriskuak.
- CR4.** Bizimodu osasuntsua egiten dut, maila fisikoan zein mentalean.
- CR5.** Argi eta garbi igartzen ditut bizikidetzaren aurkako portaerak eta estrategia eraginkor eta proaktiboak aplikatzen ditut horiei aurre egiteko.

Sekuentzia didaktikoak

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR3	Orientatu.	<p>1. saioa: hitz ikusezinen batzarra.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: “Osasun mentala” (https://www.youtube.com/watch?v=QmFTLHb-p1As).</p> <p>- Galderak: zer eragin die istorioak? Zer pertsonaia agertzen dira? Zer gertatzen da istorioan? Zer lotura du istorioak “Osasun mentala” izenburuarekin?</p>	<p>Ikasleek egindako amaierako sorkuntza.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
CR3	Orientatu.	<ol style="list-style-type: none">1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?2. Gara dezagun! Indibidualki eta anonimoki galdetegia egingo dugu (A eranskina):3. Ebaluatu dezagun! Galdetegia egin eta entregatu ondoren, gaiak iradoki dizkien hitz eta/edo irudiekin horma-irudi bat sortzea eta galdetegia osatzea proposatuko zaie ikasleei. Paper jarraituan edo partekatutako jamboard batean egin daiteke.4. Gure proiektuari ekingo diogu. Osasun integralaren maparekin hasiko gara eta lehenengo sarrera esleituko dugu bertan.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR4	Aktibatu.	<p>2. saioa: honela kokatuko gara gaiaren aurrean.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdegegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: Osasun mentala nerabezaroan (https://www.youtube.com/watch?v=bRX4e4NXaLo).</p> <p>- Galderak: ezagutzen zenituen bideoak deskribatu dituen errealitateak? Ezaguna egiten zaizue egoeraren bat? Zer pentsatzen duzue agertzen diren kasuez? Zer erlazio du aurreko saioan ikusitakoarekin?</p>	<p>Ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
CR4	Aktibatu.	<p>1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Galdetegiaren emaitzak aurkeztuko ditugu. Emaitzak datuekin eta bideoko kasuekin alderatuko ditugu: antzekotasunik ba al dago? Eta desberdintasunik? Zeintzuk? Zergatik saiatu behar genuke osasun mental ona izaten? - Nire aterkia: osasun mental egoki bat izateko babes-faktoreen inguruko hausnarketa gisa, pertsona bakoitzak aterki bat duen fitxa garbi batean idatziko ditu bere buruarekin ongi sentiarazten dioten pertsonak, ohiturak, zaletasunak edo gauzak. Bateratze-lana borondatezkoa izango da. Aterki hori ondorengo jardueretan erabiliko da. <p>3. Ebaluatu dezagun! Metatze-ikasketen multzoa: lehenengo pertsonak gaurko saioak ikasi duen edo harritu dion kontzeptu edo hitz gako bat komentatuko du “Gaur ikasi dugu / gaur harritu gaitu...” formula erabilita. Hurrengo pertsonak forma bera erabilita, lehenengoaren hitza errepikatu beharko du eta berea gehitu; eta horrela, hurrenez hurren. Joko gisa bideratuko da, ez dio axola huts egiteak eta lagundu egin daiteke sekuentzia gogorarazteko. Hitz bakoitzari keinu bat gehitu dakioko.</p> <p>4. Gure proiektuari ekingo diogu. Denbora-lerroari jarraituko dugu bigarren sarrera eginez.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR1 CR5	Sartu.	<p>3. saioa: kanpora etiketak! Osasun mentalarekiko mitoak eta estigmak apurtuz.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat, irakurketa osagarri bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko dugu (indibiduala edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa eta irakurketa: Ángel Martíni RTVEn egindako elkarrizketa (https://www.rtve.es/television/20220429/angel-martin-libro-salud-mental-depression/2339680.shtml).</p> <p>- Galderak: zer iruditzen zaizue bere istorioa? Zer ideia lotzen dira osasun mentaleko arazoak dituzten pertsonekin?</p>	<p>Saioetan ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR1</p> <p>CR5</p>	<p>Sartu.</p>	<p>1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun!</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apur ditzagun mitoak! Klasea 4 taldetan zatituko dugu. Talde bakoitzari nerabeen osasun mentalaren inguruko mito bat eta haren egia emango diegu (https://www.gub.uy/salud-mental-adolescente/adolescentes-y-jovenes/mitos-y-tabues-sobre-nuestra-salud-mental). - Horren inguruan rol-play, antzezpen txiki edo performance bat prestatu beharko dute. - Rol-play edo performance desberdinak antzeztuko dira. Arbelean edo jamboard batean idatziko dira landutako mitoak. - Osasun mentalari buruzko mitoen inguruko ondorioak landuko ditugu. <p>3. Ebaluatu dezagun! Ondorioak biltzeko lelo bat sortuko dugu. Philips 66 bat erabilia (6 pertsona, 6 minutuz) eguneko ondorioak laburtuko dituen lelo bat asmatu beharko dute. Lelo horiek poster edo infografia batean jasoko dira eta ikasgelan erakutsiko da.</p> <p>4. Osasun mental onaren maparekin jarraituko dugu, saioko ondorio pertsonalak idatzita.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua- zio-tresna	Agentea
<p>CR1</p> <p>CR5</p>	<p>Sartu.</p>	<p>4. saioa: hunkitzearen artea. Hezkuntza emozionalaren has-tapenak.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: Nerabeentzako emozioak (https://www.youtube.com/watch?v=p6TS-QmJnnXQ&t=74s).</p> <p>- Galderak: sentitu al dute inoiz emozioek gain-ditu egin dituztela edo horiek kontrolatzeko gai ez direla? Noiz? Zer egoeratan?</p>	<p>Saioetan ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	<p>Irakaslea.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR1</p> <p>CR5</p>	<p>Sartu.</p>	<p>1. Lotu gaitezen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun! Bideoak erakutsitako bi teknikak praktikan jarriko ditugu: semaforoa eta gurpila. Horretarako, 5 talde egingo dira eta horietako bakoitzak, rol-play bidez, egunerokotasuneko egoera bat antzestu beharko du eta teknika horiek erabili ahal izango dituzte, nola funtzionatuko luketen azalduta. Eszenaratzen laguntzeko, triptiko bat egingo dute, orriek honako hauek jasoko dituztelarik: 1) egoera eta nahasitako emozioak, 2) emozioen semaforoa eta 3) aukeratu daitezkeen aukeren gurpila; egokiena iruditzen zaiena soilik antzestuko dute.</p> <p>3. Ebaluatu dezagun! Proposatutako 5 egoeren bateratze-lana egingo da. Gainerako taldeek konponbide posibleen aukera berriak parteka ditzakete eta talde bakoitzak egindako hautuaren ondorioak aztertu, positiboak eta negatiboak: onena izan zen? zergatik? zer elementu hartu dira kontuan bata edo bestea aukeratzeko?</p> <p>4. Osasun mental onaren maparekin jarraituko dugu, saioko ondorio pertsonalak idatzita.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR2 CR5	Prozesatu.	<p>Sesión 5: saioa: erronkaren aurrean. Aurre-egiteko estrategiak: erresilientzia eta autoestimua.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: er da erresilientzia? (https://www.youtube.com/watch?v=2veJb6zZT-mM).</p> <p>- Galderak: noizbait “erresiliente” sentitu dira? Noiz? Zer egoeraren aurrean? Nola sentitu ziren zailtasun edo une nahasi horiek gaingitzean?</p>	<p>Saioetan ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Prozesatu.</p>	<p>1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun! Erresilientzia sustatzeko horma-irudi kolektibo bat sortuko dugu, ikasgelako korridorean jarriko dena. Horretarako:</p> <ul style="list-style-type: none"> i. Paper jarraitu bat hartu eta boluntario baten silueta marraztuko dugu. Siluetaren barruan, letra larriz, “ERRESILIENTZIA” hitzak idatziko dira. ii. Siluetaren kanpoan erresilientzia erabiltzea eskatzen duten egoera posibleak jarriko ditugu. Horretarako, ideia-zaparrada batetik abiatuko gara. iii. Barruan erresilientzia sustatzen duten elementuak jarriko ditugu. Horretarako, aterkirako erabilitako elementuen bateratze-lan bat egin daiteke (2. saioa). <p>3. Ebaluatu dezagun!</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Horma-irudiko hitzen bateratze-lan bat egingo dugu, baloratu nola eta zer neurritan horiek lagun diezaguketen gure erresilientzia modu desberdinetan hobetzen, enfasia jarri aurre-egiteko estrategien dibertsitateak duen balioan. b. Horma-irudia partekatuko da, ikasgelako korridorean jarrita edo ikastetxeko sareen bidez zabaldua. <p>4. Osasun mental onaren maparekin jarraituko dugu, saioko ondorio pertsonalak idatzita.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR2 CR5	Prozesatu.	<p>6. saioa: zaintzen gaituztenak zaintzen ditugu. Erlazio sozial osasuntsuak.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: Erlazio osasuntsuak vs. osasuntsuak ez direnak. (https://www.youtube.com/watch?v=lie2l7jWwKU).</p> <p>- Galderak: identifikatuta sentitu al zara bideoak deskribatzen dituen egoeraren batekin? Zeinekin? Zergatik?</p>	<p>Saioetan ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Prozesatu.</p>	<p>1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun! krisia aireportuan! (eremu ireki eta argi batean egin beharreko jarduera). Elementuak ere beharko ditugu, hala nola oztopoak egiteko konoak, pikak eta uztaiak, eta begiak estaltzeko 4 zapi edo antzekoak ere bai).</p> <p>Ikasleak bikotetan jarriko ditugu. Pertsona bat aireportura iritsi den hegazkina izango da eta, bestea, lainoa dagoen aireportuan hegazkinari lurra har dezan gidatuko dion kontrol-dorrea (harengana iritsi edo besarkada bat eman beharko dio besteak), pistan jarriko diren oztopoak saihestuta. 4 bikoteek batera egingo dute proba: kontrol-dorreak erdigunean jarriko dira, bizkarrak bizkarren kontra, gurutze bat osatuz. Horietako bakoitzaren parean, 5-6 metroko distantziara eta begiak estalita, beren hegazkinak egongo dira. Gainontzeko ikasleek saihestu beharreko zirkuituak prestatuko dituzte.</p> <p>Hegazkinek arretaz entzun beharko dute, bikotearen ahotsa bereizteko eta fidatzeko. Kontrol-dorreek konfiantza igorri beharko dute ahotsa soilik erabilita eta hegazkinak gidatu beharko dituzte zirkuituan zehar.</p> <p>Ikasle guztiak bizi beharko dute esperientzia, bi paperetan aritu beharko dutelarik.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Prozesatu.</p>	<p>3. Ebaluatu dezagun! -Batzarrean jardueraren emaitzaren inguruan eztabaidatuko da: nola sentitu dira paper bakoitzean? Eta gainontzeko bikoteentzako zirkuitua prestatzean? Zer erlazio dago dinamika honen eta “enpatia” kontzeptuaren eta gizarte-erlazio osasuntsuen artean?</p> <p>- Itxiera gisa, gurutzegrama bat eraikiko dugu (arbelean edo jamboardean), kontuan izan behar duguna gure lagunak zaintzeko eta haiek gu zaindu gaitzaten.</p> <p>4. Osasun mental onaren maparekin jarraituko dugu, saioko ondorio pertsonalak idatzita.</p>



CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR2 CR5	Prozesatu.	<p>7. saioa: corpore sano. Osasun mentalari laguntzen dioten ohiturak.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: “Osasun mentala hobetzeko 8 ohitura osasuntsu” (https://www.youtube.com/watch?v=DW-Wj62NO-jY).</p> <p>- Galderak: aholku onak iruditzen zaizkie? Aipatutako ohituraren bat jarraitzen dute? Gehiago ezagutzen dituzte? Zer ohiturek funtzionatzen diete?</p>	<p>Saioetan ikasleek egindako sorkuntzak.</p> <p>Osasun mental onaren mapa.</p>	<p>Ikasgelako partaidetzaren erregistroa.</p> <p>Karpeta.</p> <p>Errubrika.</p>	Irakaslea.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
<p>CR2</p> <p>CR5</p>	<p>Prozesatu.</p>	<p>1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?</p> <p>2. Gara dezagun! ¡Mens sana eta corpore sano!. Talde handia 4 edo 5 kideko talde txikiagotan zatituko dugu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Talde bakoitzak bizitza osasuntsua sustatzeko iragarki bat egingo du, bideoforumean egindako zerrenda osotik nahi dituzten aholkuak erabilita. Honakoak egin ditzakete: infografia bat, sare sozialetarako bideo bat, rol-play edo performance bat, horma-irudi bat, podcast bat grabatu, mahai-joko baten bertsioa egin, lankidetzako Padlet bat egin, etab. - Sorkuntzaren bateratze-lana eta talde bakoitzak erabilitako edukien errepasoa. <p>3. Ebaluatu dezagun! Bateratze-lana egin ostean, gehien errepikatu diren aholku edo ohiturak berrikusiko dira. Pertsona bakoitzak indibidualki idatziko du eta bere buruarekin akordio bat sinatuko du, egun egiten ez duen eta bildutako aholkuen artean dagoen bat egiteari dagokionez. Borondatez partekatuko dira gainerakoekin, autokonpromisoen adibideak jartzeko.</p> <p>4. Osasun mental onaren maparekin jarraituko dugu, saioko ondorio pertsonalak idatzita.</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR4	Laburbildu.	<p>8. saioa: nire burua ospatuko dut.</p> <p>0. “Flipped” unea: saioaren aurretik, ikasleekin bideo bat eta bete beharreko galdetegi bat partekatuko ditugu (indibidua-la edo talde txikian egitekoa).</p> <p>- Bideoa: Walt Whitmanen “Nire buruari abestia” (https://www.youtube.com/watch?v=aaooqC-4FKpk&t=15s).</p> <p>- Galderak: zer iruditzen zaie poema? Zertaz ari da? Zer erlazio du osasun mentala-ekin eta tratatutako gaiekin? Antzeko gaia lantzen duen beste poema edo abestirik ezagutzen dute?</p>	Prozesuaren laburpena izango den rap baten konposizio kolektiboa.	Ikasgelako partaidetzaren erregistroa. Karpeta. Errubrika.	Irakaslea.

CR

Zeregin /
jarduera
mota

Deskribapen laburra

CR4

Laburbildu.

1. Lotu gaitzen! Eztabaida irekiko dugu galderen eta ikusitakoaren inguruan: zer ideien inguruan daude adostasunak edo desadostasunak?

2. Gara dezagun!

a) “Gorpu fin” bat sortzeko teknika (poema kolektiboa): Paperezko orri batean, goiko zatian, “Nire burua ospatzen dut eta nire buruari abesten diot” bertsoa idatziko dugu eta orria bilduko dugu, esaldi hori ikus ez dadin, eta ikasleari emango diogu. Bakoitzak, bere txanda heltzean, poema osatuko duen lerro bat idatzi beharko du. Osasun mental ona izateko tailerretan bildu diren kontzeptu eta gomendioetako batzuk jaso beharko ditu lerroaren gaiak. Ikasle-kopuruaren arabera, bi poema egin daitezke aldi berean.

b) Bateratze-lana eta balorazioa: nola egin dira poemak? Zer ideia jaso dira? Garrantzitsua den zer ideia falta da? Nolakoak izango lirateke gehitu beharreko lerro horiek?

c) Ikuspegi osoa izanda, ikasleak 5 taldetan banatuko dira. Talde bakoitzak poema handiaren zati bat hartu eta rap bilakatuko du. Lerroak aldatu eta birmoldatu ditzakete zatiari koherentzia handiagoa emateko.

d) Talde bakoitzak, doinu baten gainean (adibidez: <https://www.youtube.com/watch?v=PDPzZ8fOFYU>) bere zatia errezitatu edo rapeatuko du (ahots bakarrarekin edo gehiagorekin) eta grabatzen joango dira ikastetxeko sare sozialetan partekatzeko.

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra
CR4	Laburbildu.	<p>3. Ebaluatu dezagun!</p> <p>a) Egindako raparen bateratze-lana egingo da. Zer iruditzen zaie? Ikasitakoa islatzen du?</p> <p>b) Lortutakoa hasierako galdetegiaren emaitzekin alderatuko dugu: zer aldatu da orain arteko jarrera edo ideiei dagokienez? Zer edo zer berria ikasi dute, pertsonalki edo talde gisa?</p>

CR	Zeregin / jarduera mota	Deskribapen laburra	Ebidentzia	Ebalua-zio-tresna	Agentea
CR4	Metakognizioa.	<p>4. Osasun mental onaren maparen itxiera: ikasleek “Osasun mental onaren mapa” amaitu eta osatuko dute, saioen bidez jarraitutako prozesuaren eta eboluzio pertsonalaren inguruko ekarpen pertsonalak eginez.</p> <p>5. Ikasle bakoitzaren Osasun mental onaren mapa partekatu egingo da, taldearen infografia baten bitartez uztartuko delarik, eta sortutako rapa ere uztartuko da.</p>	Osasun mental onaren mapa.	Karpeta. Errubrika.	Irakaslea. Ikasleak.

Amaierako produktuak

Taldekoa

- ✓ Ikasle guztien Osasun mental onaren mapak jasotzen dituen infografia.
- ✓ Ikasleek landutako gaiaren inguruan sortutako rapa.

Indibiduala

- ✓ Prozesuan zehar egindako jarduerak.
- ✓ Osasun mental onaren mapa pertsonala.

Amaierako produktuaren publiko hartzailea

- ✓ Hezkuntza-maila eta klase-taldea
- ✓ Ikastetxea
- ✓ Familiak
- ✓ Webgunea



Planifikazioa eta baliabideak

Materiala

galdetegiak, paper jarraitua eta marrazketa-tresnak, paper zuriak eta bolalumak.

Eremu analogikoak

Eremu analogikoak: ikasgela, korridoreak eta jolastokiak. Informatikako gela.



IKT baliabideak

Tresnak

irakaslearentzat (ordenagailua eta proiektore edo arbel digitala); ikasleentzat (ordenagailuak edo tabletak).

IKT aplikazioak

Jamboarda edo antzekoa. Googlen aurkezpenak, dokumentuak eta formularioak edo antzekoak. Lineako lankidetzako diseinu-aplikazioak: Canva eta/edo Genially. Google Classroom bat gomendatzen da ikasleen jarduerak bidaltzeko eta haien jarraipena egiteko.



Unitate
didaktikoa
garatzeko
baliabideak

Osasun mental ona laguntzeko aplikazioak:

• **Headspace:** https://play.google.com/store/apps/details?id=com.getsomeheadspace.android&hl=es_419

• **Calm:** https://play.google.com/store/search?q=calm+gratis+espa%C3%B1ol&c=apps&hl=es_419

• **Reflectly:** <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.reflectlyApp&hl=es>

• **Hezkuntza-bideoak eta-dokumentalak:** “It’s Kind of a Funny Story” edo “The Mask You Live In” dokumentalek osasun mentalarekin erlazionatutako gaiak aztertzen dituzte eta abiapuntu izan litezke klaseko eztabaidetarako.

• **Historiak eta narratibak:** erabili osasun mentalaren gaiak lantzen dituzten liburuak eta nobela grafikoak. Adibidez, John Greenen “Turtles All the Way Down” edo Juan Pablo Villalobosen “El azogue”.

• **Suizidioa prebenitzeko materialak:**

- **Suizidioaren prebentziorako linea nazionala.** Laguntzako telefono-zenbaki bat da, suizidatzeko pentsamenduak, ideiak edo jarrera suizida izateko arriskua duten pertsoneri eta horien familiar eta senideei laguntzen diena: <https://www.sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

- **Teléfono de la Esperanza.** Helburu du krisi emozionaleko egoerei presaz, doan, anonimoki eta modu espezializatuan ekitea. 24 orduko telefono bidezko orientazio-zerbitzua: 914 590 050 / 914 590 055. <https://telefonodelaesperanza.org/>

- **Kontzientziazio-kanpainak:** osasun mentalaren mundu eguna (urriaren 10a): <https://consaludmental.org/dia-mundial-de-la-salud-mental>

- **Anexo:** https://docs.google.com/document/d/1AWLT5F_zcmh7IMMk643tkKAOWoafRLnIDmMBni_ZAoU/edit?usp=drive_link

BURU OSASUNTUAK

María Candelaria
Hernández Delgado

Finantzailea:



Proiektu bat:



JÓVENES
Y DESARROLLO
(ONGD CALEZIANA)



BOSCO
GLOBAL
ONGD SALESIANA