

Unitate didaktikoa

# Naturarekin konektatzen

**25/26** ikasturtea



 **planeta  
dantzan**

 **malandain**  
ballet | ibarritz

 **cristina  
enea**  
FUNDAZIOA

*Fondation  
d'Ici-Tokiko*

avec le généreux soutien d'  
Aline Foriel-Destezet

**SG**  **SUD  
OUEST**

# Planeta dantzan

*Planeta Dantzan*, Malandain Ballet Biarritzek eta Donostiako Cristina Enea Fundazioak, D'Ici-Tokiko Fundazioak, SG Sud Ouest-en eta Aline Foriel-Destezet-en laguntzarekin garatutako hezkuntza-programa da.

Malandain Balletaren errepertorioko lanetan oinarrituta, ibilbide pedagogikoak sortu ditugu, ikasleak itxuraz elkarrengandik urrun dauden bi mundu hauetara hurbiltzen dituztenak: batetik, dantza adierazpen artistiko gisa, eta bestetik, ingurumen- eta gizarte arazoak. Proiektu honek mugak gurutzatu nahi ditu: artea eta zientzia bereizten dituen muga, hiriak eta herrialdeak bereizten dituzten mugak, hizkuntzak eta kulturak bereizten dituzten mugak... Azken finean, elkartzen direnean konponbideak aurkitzeko gai diren pertsonak batzen dituen programa bat da.

2025-2026 denboraldian Thierry Malandainen azken sorkuntzan oinarritu da hezkuntza programa, *Midi pile ou le concerto du soleil*. Francis Poulencen bi piano eta orkestrarako kontzertuaren musikarekin girotzen den obra honek, haurtzaroko alaitasun argitsueta garmatza. Edertasunez eta bizitasunez beteriko kantua, energia basati eta indartsu batean gainezka egiten duena. Haurtzaroaren inozentzia, ingurune naturalarekiko lotura hain da sakona eta aberasgarria, ezen emozioaren eta benetako bizipenaren ezinbesteko iturri bihurtzen baita. Hala ere, denboraren poderioz, lotura hori lausotu eta galdu egiten da, gure izaeran hutsune bat utziz.

Galera horrek, gure emozio primarioenaren iturriarekiko deskonexio horrek, gaur egun bizi dugun errealitatera eramane al gaitu?

Hemen aurkezten dugun unitate didaktikoa urrats bat da ibilbide pedagogikoan, eta naturarekin dugun lotura horri buruz hausnartzen eta sakontzen lagunduko digu.

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| <b>Sarrera</b>                                     | 4  |
| <b>Irakasleei zuzendutako materiala</b>            | 6  |
| 1. JARDUERA: <b>Ni eta natura</b>                  | 7  |
| 2. JARDUERA: <b>Zeri buruz ari gara?</b>           | 8  |
| 3. JARDUERA: <b>Denborarekin dena aldatzen doa</b> | 10 |
| 4. JARDUERA: <b>Onurak eta beharrak</b>            | 13 |
| 5. JARDUERA: <b>Azken proiektua</b>                | 17 |
| <b>Itzul gaitezen hasierara</b>                    | 21 |
| <b>Bibliografia</b>                                | 21 |
| <b>Ikasleentzako edukia eta ariketak</b>           | 22 |
| 1. JARDUERA: <b>Ni eta natura</b>                  | 23 |
| 2. JARDUERA: <b>Zeri buruz ari gara?</b>           | 24 |
| 3. JARDUERA: <b>Denborarekin dena aldatzen doa</b> | 25 |
| 4. JARDUERA: <b>Onurak eta beharrak</b>            | 27 |
| 5. JARDUERA: <b>Azken proiektua</b>                | 32 |

# Sarrera



Gero eta azkarragoa den mundu batean bizi gara, pantailaz, zarataz eta presaz betea. Hala ere, oso gertu dugu lasaitasuna, ikaskuntza eta ongizatea eskaintzen dizkigun leku bat: natura. Naturarekin harremanetan haztea eta bizitzea ez da paisaia ederrak ikustea bakarrik; gure burua hobeto ezagutzea, osasuna zaintzea eta inguruan dugun mundua ulertzea ere bada. Baina, paradoxikoki, nahiz eta fisikoki gertu izan, gero eta urrutiago sentitzen dugu gure eguneroko bizimoduan.

Naturak onura handiak ekartzen dizkigu bai gorputzarentzat baita emozioentzat ere. Aire zabalean denbora pasatzeak estresa murrizten du, kontzentrazioa hobetzen du eta mugitzera zein besteekin elkarlanean aritzera bultzatzen gaitu. Gainera, landareak, animaliak eta ekosistemak behatzeak balio garrantzitsuak irakasten dizkigu, hala nola errespetua, ardura eta ingurumenaren zaintza. Ildo horretatik jarraituz, beharrezkoa da ikuspegi antropozentrikotik (gizakia erdigunean jartzen duen ikuspegitik) urrundu eta ikuspegi biozentrikoan finkatzea, non bizitza oro, bere adierazpen guztietan, garrantzitsua den.

Aldiz, naturarekin harreman gutxi izateak ondorio negatiboak ere izan ditzake. Aire zabalean gutxi egoteak sedentarismoa areagotu dezake, nekea eta estresa handitu, eta kontzentrazio-arazoak edo aldarte txarrak sortu. Halaber, naturatik urrun bizi bagara, ingurunea zaintzearen garrantziaz gutxiago jabetu gaitezke, eta horrek ingurumenarekiko

axolagabekeria ekar dezake. Urruntze horrek biofobia dakar: naturarekiko beldurra edo errezeloak, barneko zein kanpoko naturarekiko lotura hautsi izanaren ondorioz sortuak.

Unitate didaktiko honetan, naturak gure garapen pertsonalean, pentsatzeko moduan eta besteekin ditugun harremanetan duen eraginaz hausnartuko dugu. Pedagogia berdearen ikuspegitik abiatuta, hezkuntzak gizarte-eraldaketan duen eginkizuna azpimarratuko da; izan ere, pedagogia berdeak ez du soilik “Lurra salbatzea” helburu, baizik eta “Lurra maitatzea”, naturarekiko lotura afektiboa berreskuratuz. Jarduera desberdinen bidez, gure sentipenetan murgilduko gara eta naturak gure bizitzan duen presentziaz jabetuko gara, gutako bakoitza ere naturaren parte garelako.

Proposamenak hausnarketa, behaketa, elkarrizketa, talde-lana eta proiektu bidezko ikaskuntza uztartzen ditu, ikasleak ingurumenarekiko kontzientzia hartzera eta jarrera aktiboagoak garatzera bideratuz. Ariketa hauen helburua izango da errealitate horiez ohartzea, naturarekiko harremana berreskuratzeko lehen pausuak ematea eta behar hori eskola-komunitate osoari transmititzea, hezkuntzatik hasita gizarte-eraldaketa posible dela ulertuz. Unitateak, amaieran, ikastetxera edo auzora zabal daitekeen proiektu praktikoa batekin egiten du itxiera.

## Helburuak

Unitate honen bidez, honako helburu hauek lortu nahi dira:

- Ikasleek naturarekin duten harreman pertsonalaz jabetzea eta hori modu kritikoan aztertzea.
- Naturak gure ongizate fisiko, emozional eta sozialean duen garrantzia ulertzea.
- Gizakiaren eta naturaren arteko elkarmenpekotasuna identifikatzea.
- Belaunaldien arteko aldaketak ezagutzea eta gaur egungo bizimoduaren ondorioez hausnartzea.
- Ingurumenarekiko errespetua, ardura eta zaintza sustatzea.
- Behatzea, adieraztea, entzute aktiboa eta talde-lana bezalako gaitasunak garatzea.
- Ikasitakoa testuinguru erreal batean aplikatzea, proiektu baten bidez.

## Iraupena

Unitate didaktikoak, osorik garatuz gero, gutxi gorabehera 8-10 saio hartzen ditu, saio bakoitza 60 minutukoa izanik. Banaketa orientagarria honakoa izan daiteke:

- **1 jarduera: 1 saio.**
- **2 jarduera: 2 saio.**
- **3 jarduera: 2-3 saio (elkarriketa barne).**
- **4 jarduera: 2-3 saio (ikastetxea eta auzoaren azterketa).**
- **5 jarduera: 2 saio edo gehiago, testuinguruaren arabera.**

Iraupena moldagarria da ikastetxearen erritmoaren, ikasleen adinaren eta aukeratutako azken proiektuaren arabera.



## Baliabide materialak

Unitatea garatzeko, ingurune hurbila bera da baliabide nagusia. Dena dela, jardueren arabera, honako baliabide hauek erabil daitezke (aukerakoak eta moldagarriak):

- Arbela edo arbela digitala.
- Koloretako txartelak, zirkuluak edo gometxak (iritzien semaforoa egiteko).
- Papera, kartulinak, errotulagailuak, margoak.
- Ordenagailua edo tableta (idazteko, aurkezpenak egiteko edo audio/bideoak entzuteko).
- Grabagailua, bideokamera, mugikorra edo tableta (elkarriketak grabatzeko, baimenarekin).
- Argazkiak, liburuak, abestiak, irudiak edo bestelako material kulturalak.
- Begiak estaltzeko zapiak, erlojuak, poltsa txiki bat hainbat elementu gordetzeko.
- Ikastetxeko espazioak: ikasgela, patioa, pasilloak.
- Inguruko espazio naturalak: parkea, berdegunea edo auzoa.

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, several large, dark brown and grey rocks are scattered on a light green, textured ground. Behind the rocks is a line of green trees and foliage. The sky is a mix of light blue and white, with a few small birds flying in the upper right corner. The overall style is soft and artistic, typical of watercolor painting.

# **Irakasleei zuzendutako materiala**

# Ni eta natura

Hasteko, 1. ariketan ageri den galdetegia erantzunez, norberak naturarekin duen harremana neurtuko dugu. Bakoitzaren egoera X batekin adierazi beharko dute: erabat ados, ados, ez ados ez kontra, kontra edo erabat kontra.

- Naturan soinu ezberdinak entzutea gustatzen zait.
- Naturan basaloreak ikustea gustatzen zait.
- Triste edo kezkatuta nagoenean kanpora irten eta naturaz gozatzea gustatzen zait
- Lorezaintza gustatzen zait.
- Inguru natural batean kirola egiten gozatzen dut.
- Ez zait gustatzen animaliak sufritzen ikustea, ezta erasotzen ikustea ere.
- Animalia basatiak dagozkien lekuan bizi behar direla uste dut.
- Niretzat, animaliak zaintzea garrantzitsua da.
- Animaliak eta landareak ukitzeak erakartzen nau.
- Pertsonak naturaren parte dira.
- Ezin dugu animalia edo landararik gabe bizi.
- Aire librean egoteak zoriontsu egiten nau.
- Badakit nik egiten dudana eragina daukala naturan.
- Lurrera zaborrik ez botatzeak ingurumenari lagunduko lioke.
- Pertsonok ez dugu natura kaltetzeko eskubiderik.

Galdetegia bakarka erantzun ondoren, guztienak partekatu eta horrela, taldeko “argazki” orokorra izango duzue. Askotariko dinamikak egon daitezke horretarako.

## Iritzien semaforoa

### Beharrezko materiala

- Koloretako txartelak:



- Arbela edo kartel handi bat, koloretako gometxeekin emaitzak irudikatzen.

### Garapena

Galdera bat irakurri ondoren, ikasle bakoitzak dagoen kolorea altxatuko du. Jarraian, horretarako prestaturiko grafikoan, dagozkien koloretako gometxak erantsiko dituzue.

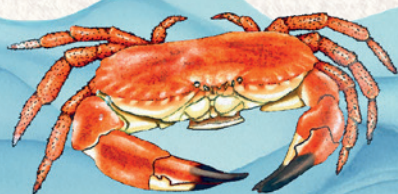
Ariketa arintzeko “erabat ados” eta “ados” erantzunak elkartu ditzakezue (gometxa berdea) eta “kontra” eta “guztiz kontra” ere (gometxa gorria).

Azkenik, galdera guztien irakurketa globala egin. Adibidez, berde asko ikusten da hemen, beste honetan iritzi zatituak daude, zergatik daude berde/hori/gorri gehiago? Zer beharko genuke kolorez aldatzeko?

### Sormenezko itxiera

Aukera ezberdinak dituzue gelako argazkia islatzeko.

- Galdera bakoitzeko esaldi labur bat sortu: “taldeak uste du..., gehienek uste dugu...”
- Ikono edo koloredun horma-irudi bat egitea.
- Ondorio kolektibo bat idatzi.



Oharra: Arbela digitala erabiliz gero, irakasleak ordenagailuan presta dezake taula eta erantzunen arabera, koloreak markatzen joan.

# Zeri buruz ari gara?

# 2

JARDUERA

## Bakarkako lana

Natura hitza entzuten duzuenean, zer gauza, ideia, leku, izaki edo sentazio etortzen zaizkizue burura? Galdera horri erantzunez, idatzi dezala bakoitzak hitz zaparrada bat.

## Elkartze lana

Jarraian, guztien hitzak elkartzeko ariketa burutu. Adibidez, idatzi arbelean guztiek pentsatutakoak NATURA hitzaren inguruan. Denak izango dira baliagarriak, bakoitzak dugun pertzepzioa ezberdina izan daitekeelako.

Multzokatu itzazue, adibidez, hurrengo irizpidea kontuan izanik: elementu naturalak, lekuak, sentazioak, ekintzak...

Ondoren, emaitzak aztertzeko honako galderak egin daitezke:

- Zeintzuk dira gehien ageri diren hitzak?
- Ba al dago baten bat arreta eman dizuena?
- Ba al dago faltan bota duzuen zerbait?
- Non kokatzen gara gu eta naturarekin guk dugun harremana?
- ...

Oharra: Arbela digitala erabiliz gero, irakaslearen ordenagailua erabil daiteke ikasleen ekarpenak biltzeko eta multzokatzeko. Horretarako, Mentimeter edo antzeko tresna digitalak erabil daitezke; Mentimeter ikasleen erantzunak unean bertan jaso eta modu bisualean (adibidez, hitz-hodeien bidez) ikusteko aukera ematen duen tresna digitala da (<https://www.mentimeter.com/es-ES>).

## Harreman mota ezberdinak

Izaki bizidunen arteko harremanak azaltzeko kontzeptu ugari daude. Ariketa honetan, horietako batzuk aztertzea proposatzen da.

Hurrengo hitzak baliagarriak dira harreman horietako batzuk barneratzeko: biofilia, biofobia, antropozentrismoa eta biozentrismoa. Ikertu ditzatela eta saia daitezela beraien esanahia aurkitzen. Ondoren, jarri dezatela bakoitzaren adibideren bat. Aukeran, marrazki batekin ere irudikatu dezakete.



Kontzeptu horiek gizakiaren eta naturaren arteko harremana ulertzen laguntzen digute. Naturan gertatzen diren gauzak ez dira kasualitate hutsa: izaki bizidun guztiak nolabait lotuta gaude, eta guk naturari begiratzeko moduak gure jokabidean eragina du.

- **Biofilia:** Gizakiok modu naturalean dugun naturarekiko atxikimendua da. Agerian gelditzen da adibidez ume txikiek animaliak gustuko izatearen joeran, zaintzarako joera edo izaki bizidunekin jolasteko joeran (animaliak ukitu, harrapatu...).
- **Biofobia:** Kontrara, naturarekiko harremana galtzen goazen heinean beste mota bateko sentimenduak gailentzen hasten dira, zikintzeko beldurra, animalienenganako nazka, ingurune irekietan egotearen arriskuak...
- **Antropozentrismoa:** Pentsamolde bat da, non gizakia dela garrantzitsuena uste den, eta natura gizakiaren beharretarako erabiltzen dela. Adibidea: Basoa moztea etxeak egiteko, animaliak eta landareak kontuan hartu gabe.
- **Biozentrismoa:** Pentsamolde bat da, non izaki bizidun guztiak garrantzitsuak direla uste den, gizakiak barne, baina ez gizakiak bakarrik. Adibidea: Basoa babestea ez soilik gizakiei oxigenoa ematen dielako, baizik eta bertako animaliak eta landareak ere bizitzeko behar dutelako.

Hitz hauetako bakoitza bi ataletan banatu dezakegu. Bakoitzaren esanahia agertzeak hitz osoaren esanahia ulertzen lagundu dezake:

**BIO** = bizitza

**ANTROPO** = gizakia

**FILIA**

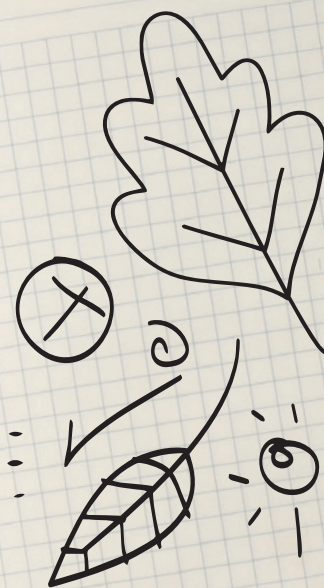
gauza edo egoera jakin batzueganako erakarpena

**FOBIA**

gauza edo egoera jakin batzueganako justifikaziorik gabeko neurritz gabe beldurra

**ZENTRO**

erdigunea



# Denborarekin dena aldatzen doa

# 3 JARDUERA

## Belaunaldien arteko konparaketa

Adineko pertsoneri galdetuz gero zer den natura beraientzat, seguru askotariko erantzunak jasoko genituzkeela. Bere txikitako eta gaztetako bizipenetatik abiatuta erantzungo dutelako. Eta hor, aldagai asko elkartzeko dira: jatorria, bizilekuaren ezaugarriak, ohiturak, lagunen arteko harremanak...

Egin ezazue frogak! Ikasleen familian edo gertu izan dezaketen adinez nagusi den pertsona bati egin diezaiotela elkarrizketa. Nahi izanez gero, zahar etxe batera joan zaitezke elkarrizketak egitera. Kasu honetan, ikasleak talde txikitik antolatu daitezke. Era batera edo bestera egin ondoren, guztiek bildutako informazioa alderatu ezazue.



## Elkarrizketa prestatzeko aholkuak

Aukera izanez gero, ikasleak izan daitezela elkarrizketen nondik norakoak erabakiko dutenak. Bestela, hemen dituzue hainbat aholku.

### A - Prestaketa

- Nor elkarrizketatu: 65 urte baino gehiago dituen (aitona-amona, bizilaguna, ezaguna...).
- Pentsatu ondo zer jakin nahi duzun pertsona horrek naturarekin duen harremanaren inguruan.
- Prestatu 8 galdera inguru.
- Galdera irekiak erabili, “bai” edo “ez” batekin erantzuten direnak saihesten saiatu.
- Errespetua adierazi eta moztu gabe entzun, zuzendu eta epaitu gabe.

## B - Galdera adibideak

- Adierazi pertsona horren generoa, jatorria, non bizi zen (herria, hiria, beste herrialde bat...) eta lanbidea (ikasketak, lana).
- Haurtzaroa eta gaztaroa:
  - Non bizi zinen haurra zinenean?
  - Zer harreman zenuen naturarekin?
  - Aire zabalean jolasten zenuen? Zertan?
  - Zelaiak, basoak, ibaia, itsasoa, baratzeak zeuden inguruan?
- Eguneroko bizitza:
  - Natura zure lanaren edo egunerokoaren parte zen?
  - Nondik lortzen zenituzten elikagaiak?
  - Ba al zenuen animaliekin kontakturik?
  - Kontaiguzu naturarekin zerikusia duen istorio edo pasadizo bat.
- Aldaketak eta konparazioa:
  - Zure ustez, naturarekin lehen genuen harreman bera dugu gaur egun?
  - Zer gauza aldatu dira hoberako?
  - Zer gauza aldatu dira okerrerako?
  - Zerk kezkatzen zaitu ingurumenaren egungo egoeraz?
  - Zer aholku emango zeniguke gazteei natura zaintzeari buruz?

## C - Jaso erantzunak

- Idatziz: elkarrizketan zehar oharrak idatzi eta ondoren, ordenagailura pasa.
- Audioa grabatuz: grabatu eta ondoren, ideia nagusiak laburbildu.
- Bideoa: grabatu bideoz elkarrizketa, zati interesgarrienak aukeratu, testu labur batekin lagundu.

*Garrantzitsua: elkarrizketatutako pertsonari baimena eskatu eta materiala ez dela zabalduko ziurtatu.*

## D - Atera ondorioak

- Zer izan da elkarrizketatik gehien harritu zaituena?
- Naturarekin hark duen edo izan duen harremana eta zuk duzuna antzekoak al dira?
- Zeintzuk dira ezberdintasun handienak?
- Uste duzu jatorriak eragina daukala?
- Zer egin dezakegu gaur egun naturarekin dugun harremana hobetzeko?

## E - Azken emaitza (aukeran)

- Testu idatzi bat (1-2 orrialde)
- Kartel edo aurkezpen bat “lehen/orain” konparatuz.
- Talde osoko elkarrizketen dossier txiki bat
- Taldean eztabaida bat egitea, ondorioetatik abiatuta.

## Naturarekin nik dudan harremana argazkitan

Gure bizitzan zehar naturarekin dugun harremana aldatzen doa. Honen inguruan hausnartzeko ariketa bat proposatzen dizuegu. Nolakoa zen nire harremana lehen eta orain? Oroitzapenetan arakatzen, eskatu neska/mutilei pentsatu dezatela naturan pasa duten momentu atsegin bat eta deskribatu dezatela. Horretarako, argazki batez baliatu daitezke. Aukeratu dezatela gogoan duten argazki bat eta eraman gelara.

Zenbat urte zenituen?, Non zeunden?, Norekin?, Nola sentitu zinen?, Gaur egun ere bizi al dituzu horrelako momentuak?, Ba al dago zerbait faltan botatzen duzunik?

**OSAGARRIA:** Natura nire bizitzan (istorioak, doinuak eta irudiak).

Denen artean, naturarekin izandako nolabaiteko harremana irudikatzen dituzten elementuan bildu ditzakezue. Galdetu ikasleei:

- Gogoratzen al duzue txikitan irakurri edo entzundako istorioren bat naturarekin lotuta?
- Zein abestik hitz egiten du mendiez, itsasoaz, loreez, animaliez...?

Animatu ikasleak horietako elementu bat edo bi gelara ekartzera: liburua (txikitakoa edo egungoa), abestia, film zatia, marrazkia, olerkia, esaera zaharra... Non agertzen da natura horietako batean? Zer sentiarazten dizue?

### NATURARI BEGIRATZEKO MODUA BESTE GARAI BATZUETAN

#### Sanmartin txikiren mitoa

Sanmartin txikik, mendian bizi ziren jentilei entzunda jakin zuen noiz erein behar ziren artoa eta garia: Hosto irtete, arto ereite. Hosto erortze, gari ereite.

#### Esaera zaharrak

Enarak lurretik urrian dabiltzanian, euria urrian

Haizea nondik jo, euria handik etorri

Azeri zaharra, tranpa berririk ez



# Onurak eta beharrak

# 4 JARDUERA

## Ez gaude naturatik kanpo: naturako kide gara

Naturak ondo bizitzeko behar dugun guztia eskaintzen digu, nahiz eta askotan ez garen konturatzen.

Behar horiek modu errazagoan identifikatzeko, istorio bat erabili dezakezue oinarri bezala. Taldeka elkartuz, irakurri dezatela Marenen egun baten istorioa. Azpimarratu beharko dute bere beharrak adierazten duten hitzak edo ekintza orokorrenak. Jarraian, behar horiek nola ase dituen eta nondik lortu dituen idatziko dute. Amaitzeko, partekatu dezatela taldeko lana gelako kideekin. Ondorioan, guzti horren atzean natura dagoela konturatuko dira.

### **Egun bat Marenen bizitzan**

**Marenen iratzargailuak zazpiak puntuan jo zuen, eguzki izpi bat gaizki jaitsitako pertsianaren artean sartzen ari zenean. Jaiki zenean, leihua ireki eta sakon hartu zuen arnasa: goizeko airea fresko zegoen eta lur hezearen usaina nabaritu zuen, gauean euria egin zuelako. Egun horretan soinketa zuenez, txandala jantzi eta sukalderantz abiatu zen.**

**Tostada bat prestatu zuen gurina eta marmeladekin eta baso bat esne edan zuen, amonaren esanetan, hezurak sendo izateko. Motxila hartu, zapatilak jantzi eta etxetik irten zen.**

**Ikastetxeko bidea, egunero, bere bizilagun eta lagun mina den Ekirekin egiten du oinez. Txoriek etengabe kantatzen zuten parke txiki batetik igaro ziren. Zorua hosto eroriez beteta zegoen, eta biak jolasean aritu ziren hosto pila baten gainetik salto eginez. Klasera sartu baino lehen, patioko iturritik ur pixka bat edan zuten.**

**Goizean Musika, Soinketa eta Zientziak izan zituen. Atsedendian eguzkitan eseri ziren, hotz pixka bat egiten zuelako oraindik. Marenek oihalezko**

**poltsatxoan bilduta zeraman ogitartekoa atera eta jan egin zuen lagunekin asteburuko planez hitz egiten zuten bitartean. Bukatutakoan, bilgarria jaso eta zeruan astiro mugitzen ziren hodeiei begira geratu zen pixka batean.**

**Ikastetxetik irtetean, oinez itzuli zen etxera. Egun hartan dilistak zeuden jateko. Mahaira eseri eta apur bat errepikatu zuen, gose zelako. Gero, mahaia bildu eta bere gelara joan zen etxeko lanak egitera. Idazmahaiko lanpara piztu zuen, zerua lainotuta zegoelako eta leihotik ez zelako nahikoa argi sartzen.**

**Amaitu zuenean, bizikleta hartu eta kalera jaitsi zen. Auzoari buelta batzuk eman eta gero etxe atzeko zelaira joan zen lagunengana. Lurra pixka bat lokaztuta zegoen euriagatik, baina horrek ez zien axola. Korrika aritu ziren, barre eginez eta galtzak orbanek beteta amaitu zuten. Marenen bihotza taupadaka eta aurpegia bero nabaritzen zuen, baina bikain sentitzen zen, poz pozik lagunekin tarte horiek disfrutatzegatik.**

**Etxera itzultzean, dutxa bero bat hartu zuen. Baporeak bainua bete zuen eta ispilua erabat lausotu zen. Pijama jantzi eta sofan eseri zen pixka batean irakurtzen, kanpoan iluntzen hasia zen bitartean. Leihotik kaleko argiak banan-banan pizten ikusten ziren.**

**Afaria arina izan zen: tortilla bat, entsalada pixka bat eta postrerako fruta. Familiarekin afaldu ondoren eta eguneko kontuak errepasatu eta gero, ohera joan zen Maren. Argia itzali zuen, autoen urruneko hotsa entzun zuen segundo batzuetan, haizeak patioko zuhaitzaren adarrak mugitzen zituen... Begiak itxi eta, asko pentsatu gabe, lo geratu zen, antzeko beste egun bat hasteko prest... baina inoiz ez berdin-berdina.**

Adibidez:

| BEHARRA                    | NOLA ASETZEN DA                                          | NONDIK LORTZEN DA                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Jatea</b>               | Elikagaiak kontsumituz.                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Landareek frutak, barazkiak, zerealak eta lekaleak ematen dizkigute.</li> <li>Animalia belarjaleak landareez elikatzen dira.</li> <li>Lur emankorrak eta intsektu polinizatzaileek janaria egotea ahalbidetzen dute.</li> </ul> |
| <b>Janztea</b>             | Arropa eta oinetakoak erabiliz.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroparen osagaien arabera: kotoia, artilea, petrolioa (sintetikoak).</li> <li>Oinetakoak: larrua, petrolioa.</li> </ul>                                                                                                        |
| <b>Edatea, hidratatzea</b> | Ura edanez.                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ibaiek, aintzirek, akuiferoek eta euriak osatzen dute uraren zikloa.</li> <li>Basoek ura garbitzen eta biltegitratzen laguntzen dute.</li> <li>Naturak “edateko uraren fabrika” gisa jokatzeko du.</li> </ul>                   |
| <b>Arnastea</b>            | Airean dagoen oxigenoaren bidez.                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Landareek oxigenoa sortzen dute.</li> <li>Basoek eta ozeanoek klima erregulatzen dute eta kutsadura murrizten dute.</li> </ul>                                                                                                  |
| <b>Garbitzea</b>           | Ur beroa eta garbikarien bidez.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ura berotzeko energia iturri bat behar da: gasa, elektrizitatea... Iturriaren oinarria Lurrak ematen digu.</li> <li>Garbikarien osagaiak landareak izan daitezke.</li> </ul>                                                    |
| <b>Argia</b>               | Egunez eguzkiaren bitartez eta gauez, lanparak piztuz.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Eguzkia dugu gure energiaren oinarria.</li> <li>Argi artifiziala lortzeko modu ugari daude baina guztiek behar dituzte naturatik ateratako baliabideak.</li> </ul>                                                              |
| <b>Babesa</b>              | Etxeak eta babeslekuak eraikiz.                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zura, buztina, harria, harea, landare-zuntzak, metalak.</li> <li>Isolamendu naturala (artilea, kortxoak).</li> <li>Klimak eta erliebeak eragina dute eraikitzen dugun moduan eta tokian.</li> </ul>                             |
| <b>Osasuna</b>             | Ohitura osasungarriak izanez eta sendagaiak erabiliz.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Botika asko landare eta onddoetatik datoz.</li> <li>Aire garbiak gaixotasunak murrizten ditu.</li> <li>Naturan egoteak estresa murrizten du eta aldarteak hobetzen du.</li> </ul>                                               |
| <b>Entretene-mendua</b>    | Aisialdi guneak.                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jolastu eta erlaxatzeko parkeak, hondartzak, mendiak eta basoak.</li> <li>Aire zabaleko jarduerak: ibiltzea, igeri egitea, animaliak behatzea.</li> <li>Lotura emozionala ingurune naturalarekin.</li> </ul>                    |
| <b>Giza harremana</b>      | Familia artean, lagunekin egonez eta harremanak sendotu. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Natur guneak elkargune gisa erabili daitezke.</li> <li>Naturarekin lotutako tradizioak (paseoak, aire zabaleko otorduak).</li> </ul>                                                                                            |
| <b>Lasaitasuna</b>         | Erlaxazioaren eta atsedeneren bidez.                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Soinu naturalek erlaxatu egiten dute.</li> <li>Paisaia berdeek antsietatea murrizten dute.</li> <li>Naturan isiltasuna eta erritmo naturalak aurki daitezke.</li> </ul>                                                         |

Puntu honetan, beste bi kontzeptu landu daitezke: **ekodependentzia** eta **interdependentzia**. Egin hurrengo galderak eta Marenen bizitza adibide moduan erabiliz, definitu ditzatela bi kontzeptuak:

— **Naturarik gabe bizi al gaitzke? Zenbat denbora?**

*Adibide errazenak jarritz, airerik gabe minutu gutxi batzuk, urik gabe egun batzuk, janaririk gabe aste batzuk... Hauek dira oinarritzko beharrak eta zuzenean naturaren menpe daude.*

— **Zer gertatuko litzateke natura desagertuko balitz?**

*Ez genuke janaririk izango, ez genuke ur garbirik izango, airearen kalitatea okertuko litzateke... Gizakiok ezingo genuke bizi. Gure bizitza naturaren existentziari lotuta dagoela erakusten du.*

Aurreko galderarekin batera, gizakiok naturarekiko mendekotasuna dugula erraz ulertu daiteke. Hau da, **EKODEPENDIENTEAK** gara.

— **Egin al dezake Marenek hau guztia berak bakarrik?**

*Marenek bere eguneroko bizitza egiteko beste pertsonen lana behar du (nekazariak, irakasleak, herriko zerbitzuen arduradunak...), azpiegiturak behar ditu (saltokiak, eskola, etxebizitza...), batzuetan guraso edo lagunak laguntza behar du... Marenek ezin du bakarrik bizi edo funtzionatu, beste pertsonen beharra duelako.*

Kasu honetan, **INTERDEPENDENTZIAZ**, ari gara hitz egiten. Gizakiok beste pertsonen beharra dugulako.

Laburbilduz:

- **Ekodependentzia:** gizakiok naturaren mende gaude bizitzeko. Harremana noranzko bakarrekoa izan da. Txori intsektujaleak intsektuen menpe dauden bezala (intsektuak ez daude txorien menpe).
- **Interdependentzia:** gizakiok elkar behar dugu gizartean bizitzeko. Kasu honetan, harremana bi noranzkoko da eta biak dira onuradunak. Naturan ere horrelako adibidea ugariak dira: erleek loreen polena eramaten dute, eta horrela loreek ugaltzen laguntzen diete; erleek, berriz, nektarra jasotzen dute elikatzeko.



# Gure inguruan behar horiek asetzeko nahikoa aukera ba al ditugu?

Atal honetan, ikasleen ingurune hurbilena aztertzea bilatzen da, naturak duen presentziaz jabetzeko. Talde txikitan elkartuz burutzeko ariketa proposatzen da. Hiru eremu ikertuko lirateke, gelatik hasita, auzoan egon daitekeen parke eta berdegune batera iritsiz.



## Ikasgela eta inguruko pasilloak behatzen ditugu

Minutu batzuetan behatu eta erantzun:

- Ba al dago naturako elementurik ikastetxe barruan? Landareak, argi naturala, leihoak (airea, argi naturala), espazio irekiak, material naturalak (zura, papera)...
- Zer behar betetzen dituzte? Aire garbia, ongizatea, lasaitasuna, osasuna
- Nolakoa izango litzateke gela naturarekin inolako harremanik gabe?
- Nola hobetu dezakegu?

## Ikastetxeko jolas eremua esploratzen dugu

Egin ibilbide bat patioan edota jolas eremuan zehar.

- Ba al dago “natura” adieraz lezakeen elementurik? Zuhaitzak edo landareak, baratzea, berdeguneak, animaliak ikusteko aukera (hegaztiak, tximeletak, intsektuak...).
- Zer behar betetzen dituzte? Osasuna eta ariketa fisikoa, aisialdia eta atsedena, airea, bizikidetzatza, lasaitasuna
- Nola hobetu dezakegu dugun egoera?

## Auzoa aztertuko dugu

Atera ikastetxe ingurura eta aztertu itzazue kaleak, plazak, parkeak... Taldeak banatu ditzakezue bakoitzaren behaketa eremu ezberdin batean zentratuz.

- Zer naturagune edo elementu daude auzoan? Parkeak, zuhaitzak kaleetan, lorategiak, ibaiak edo inguruko berdeguneak.
- Zertarako erabiltzen ditugu? Jolasteko, atsedean hartzeko, paseatzeko, lagun artean egoteko...
- Zer behar betetzen dituzte? Lasaitasuna, segurtasuna, adiskidetasuna eta familia, osasuna, aire garbia...

**BATERATZE-LANA**

Gelara itzuli ondoren, taldeka jasotako emaitzak elkartu itzazue. Eta ondorioak ateratzeko, honelako galderak egin ditzakezue:

- **Non dago natura gehiago: ikasgelan, ikastetxean ala auzoan?**
- **Zer behar daude ondoen beteta?**
- **Zer gune hobe litezke?**

Ixteko funtsezko galdera: Zuen ustez, natura hurbilago izateak gure bizi-kalitatea hobetzen du?

**AZKEN GOGOETA** Gizakiaren eraginik gabeko ingurunerik ez badago ere, naturaz gozatzeko eremu eta modu asko daudela konturatzea. Eta gure esku egon daitekeela aukera horiek ugaritzea eta horietaz gozatzeta.

# Azken proiektua

# 5 JARDUERA

Bi proiektu mota burutu ditzakezue. Bata errazagoa eskola komunitateari begira pentsatutakoa eta beste zabalagoa, landutako gaia gizarteratzeko.

**A** | Egindako lanekin ikastetxean erakusketa moduko bat prestatu dezakezue. Horretarako, aztertutako atal bakoitzean lortutako hitzak, irudiak, bildumak... elkartu itzazue eta ateratako ondorioekin batera, horma-irudiak egin ikastetxean zehar informazioa zabalduz. Horrekin batera ikastetxea “berdetzeko” lantaldea sortu dezakezue eta egoera hobetzeko egindako proposamenak martxan jartzen saiatu.

**B** | Auzoko parke edo berdegune bat aukeratu eta bertan zentzumenak erabiliz, naturarekin konektatzeko ibilbide proposamen bat egin, hainbat kokapenetan egiteko ariketa sorta bat bilduko dituen. Azken proiektua familien edota auzotarren artean zabaltzeko modukoa izango litzateke, aukeratutako ibilbidea mapa baten gainean irudikatuz.

Ariketa hau **“baso bainuekin”** alderatu daiteke (Japoniatik datorren Shinrin Yoku). Basoan lasai ibiltzeak, inolako helbururik gabe, gure gorputzean eragina duela diote. Zientifikoki frogatuta omen daude batez ere hurrengo 5 onurak:

- Sistema immunologikoa indartzen du, zuhaitzetatik datozen fitoentzimek esker. Beraz, gure defentsak hobetzen dira.
- Kortisol-mailetan eragiten du, estresa murriztuz.
- Gogo-aldartea hobetzen du.
- Kontzentrazioa eta sormena hobetzen eta indartzen ditu.
- Loaren kalitatea hobetzen du.



Ikasleak taldeka banatuz, parkea zentzumenen bidez aztertu beharko dute. Zentzumen bakoitzari arreta berezia jarriko diote eta nabaritzen dituzten gauza guztiak gogoratzen saiatuko dira. Bidean zehar, entzumen, ukimena, ikusmena eta usaimena trebatzeko ariketa motzak egingo dituzte. Ariketa batzuetan, elkarren laguntza beharko dute, beraz, talde lanean ere arituko dira.

Aukeratutako naturagunearen tamainaren arabera, bi garapen mota egon daitezke:

- Talde bakoitzak zentzumen bat aukeratzea eta beraiek frogatu egin ondoren, gainontzekoei ariketa eginaraztea beraiek gidari izanik. Parkearen tamaina txikia balitz eta gune ezberdinak izango ez balitu, agian haxe izan zitekeen aukerarik egokiena. Amaierako mapa guztien artean diseinatuko litzateke.

- Parkea handia balitz eta egindako taldeak espazioan banatzeko aukera emango balu, talde guztiek zentzumen guztiekin jokatzeari interesgarria izan daiteke, ariketa bakoitzean taldeko kide bat gidaria izanik. Eta amaieran, guztien sentsazioak partekatu eta konparatuko lirateke. Zeintzuk dira kolore nagusiak bakoitzak aztertutako parkearen zatian? Eta hotsak? .... Azken mapa gauzatzeko ere aukeratu ezazue bakoitzak aztertutako ibilbidea (4 edo 5 mapa eginez) edo denen artean, aztertutako zentzumen bakoitzari dagokion ibilbide egokiena aukeratu eta mapa bakarra diseinatu.

Bukatzeko, ibilbide osoan zehar deigarriak iruditu zaizkien elementuak eta sentimenduak mapan markatuko dituzte, ariketa proposamenarekin batera. Horrela, bidean zehar sortutako zentzumenen mapa bat eraikiko dute, esperientzia osoa jasotzeko. Azken lanketa errazteko, txandakatuz, ariketa bakoitzaren ondoren, taldekide batek hartuko du ondorioak idaztearen ardura.

## Ariketa adibideak

Ikasleen atalean ariketa hauek txarteletan idatzita aurkituko dituzue. Txartelak moztu eta txandaka, taldeko partaide batek ariketa irakurtzen duen bitartean, besteek ariketa egingo dute. Txartelak aldeztu aurretik irakurtzea komeni da, beharrezko materiala eramateko: begiak estaltzeko zapiak, erloju edo kronometro bat, koadernoak eta boligrafoak, zorro bat...



### Ikusmena

#### **1. ariketa: BEGIRADA MOTELA**

Behatu eremu zehatz bat 2 minutuz (zuhaitza, belarra, lurra...). Saiatu ondorengoak detektatzen: kolore desberdinak, forma bitxiak eta itzalak. Ondoren komentatu ohiko baldintzetan ikusi ohi ez dituzunak. Zein da kolore ugariena? Zergatik?

#### **2. ariketa: LUPA JARRITA**

Ibili kamera geldoan bezala eta aukeratu elementu bat. Gerturatu aurpegia esku baten distantziara eta behatu gertutik aukeratutako. Zer diferentzia dago elementu bat urrutitik ala gertutik begiratzerakoan? Koadroei izena jartzen zaien bezala, animatuko al zinateke gertutik ikusi duzun irudiari izen bat jartzen?

#### **3. ariketa: IKUSI INOIZ IKUSI EZ DUZUNA**

Ohikoa ez den beste modu batean begiratzean datza ariketa, alegia, buruz behera. Minutu batez (edo buruak jasan dezakeenaren arabera) tolestu beherantz eta begiratu paisaia buruz behera zure bi hanken erditik. Behatu eta pentsatu, nola aldatu da ikusten dudana? Antzeko ariketa egin daiteke etzanda. Hostotza zabaleko zuhaitz bat aukeratu eta bere azpian etzanda jarri. Gozatu minutu pare bat gora begiratzuz. Zer da ikusten dena? Nola mugitzen da aurrean duzuen begirada horrekin? Adarrak, hostoak, hegaztiren bat, hodeiak... haizearen eragina nabarmena izango da.



## Entzumena

### **1. ariketa: ENTZUN BEGIAK ITXITA**

Itxi begiak 1-2 minutuz eta identifikatu: gertuko hotsak, urrutikoak, soinu naturalak eta ez naturalak. Bakoitzeko bat idatzi. Zein hots identifikatu duzue lehenengo aldiz? Zein soinu da deigarriena eta zergatik? Atsegina? Desatsegina?

### **2. ariketa: SOINUEN MAPA**

Bikoteka jarritz, batek begiak itxita izanik seinalatu nondik datorren entzuten duzun soinua, eta taldekideak egin dezala mapa bat norabideak markatuz. Zein soinuren jatorria aurkitu duzu erraz? Zein zailtasun izan dituzu soinuen norabideak identifikatzeko?

### **3. ariketa: LASAITASUNAREN SOINUA**

Begiak estalita, entzun minutu batez isiltasun osoan. Aukeratu lasaitasun handiena transmititzen dizun hotsa eta azaldu zergatia.



## Ukimena

### **1. ariketa: ESKU ESPLORATZAILEAK**

Ukitu bost elementu desberdin (enborra, hostoa, hazia, likena...) eta deskribatu testura, tenperatura eta gogortasun/leuntasuna.

### **2. ariketa: NON NAGO?**

Jarri bikoteka. Batek zapi batez begiak estalita izango ditu eta besteak, eskutik helduta, ibilbide labur baten zehar eramango du zuhaitz batera. Ukimenaren bidez esploratu dezala ondo zuhaitza eta jarraian, oraindik ere begiak estalita, itzuli berriz ere hasierako tokira. Begiak zabaldu ondoren, ireki begiak eta ukitutako zuhaitza aurkitu beharko du. Ondoren, egin txanda.

### **3. ariketa: ZER DA?**

Begiak estalita dauzkatela, beste taldekide batek hiru elementu txiki emango dizkiete (hazi berezi bat, harri bat, hosto bat...). Poltsa edo zorro baten barruan egon daitezke. Ukimena erabiliz aztertu dezala leuna ala zakarra den, gogorra ala biguna, handia ala txikia... eta erantzun ondorengo galderari: Zer dela uste duzu?



## **1. ariketa: USAINA ETA EMOZIOA**

Aukeratu elementu zehatz bat (lurra, loreak, goroldioa...) eta usaindu. Idatzi nola sentiarazten zaituen usain horrek.

## **2. ariketa: ZER USAIN DA?**

Begiak itxi eta beste taldekide batek jarri sudur azpian elementu bat (lorea, belarra, lurra...). Usainaz baliatuz asmatu beharko du zein elementu den.

## **3. ariketa: INOIZ USAINDU GABEKO**

Ibili kamera geldoan ingurutik eta usaindu bidean aurkitutako elementu ezberdinak. Aukeratu inoiz usaindu gabeko elementuren bat. Zen emozio edo sentipen sortzen du usain horrek? Zer lotura du sentipen horrek inguruenarekin?

Ariketa ugari egin daitezke. Aukeratu itzazue gehien komeni zaizkizuenak edo taldera ondoen egokitzen direnak. Batzuekin zentzumen ezberdinak batera landu daitezke. Adibidez: egin bikoteak eta biak makil luze batekin lotuta jarri, bakoitza punta batetik esku batekin eutsiz. Batek begiak estalita eramango ditu. Bestea gidari izanik, pixka bat ibiliko dira. Gero txanda egin. Aukeratu estropezu egin gabe ibil daitezkeen espazio bat.

## **ARTELAN EFIMEROA**

Amaieran sakabanatu denok parketik zehar eta hartu lurretik gustatu zaizuen objektu bat. Aukeratu laua izan daitekeen zoru bat eta jaso dituzuen elementu guztiekin eraiki bertan artelan bat.

Atera iezaiozue argazki bat egindakoaren ebidentzia izateko.

Sortutakoa bertan geratuko da, nahiz eta jakin ez duela asko iraungo!



# Itzul gaitezen hasierara

Itxiera bezala, prozesuan zehar zerbait aldatu den jakitea interesgarria litzateke. Horretarako, errepika ezazue hasierako galdetegia, gelako argazki orokor berria lortuz. Konpara itzazue hasieran jasotako emaitzekin. Nabaritu al da nolabaiteko alderik? Zein izan da emaitza aipagarriena?

## Bibliografia

- **Educación social a la luz de los 7 saberes de Edgar Morin** (koordinatzaileak: Jose Manuel Gutiérrez Bastida, Jose Ignacio de Guzmán Alonso)  
[https://www.espace-ressources.org/wp-content/uploads/2024/03/EducacionEcosocial\\_ALaLuzDeLos7SaberesDeEdgarMorin.pdf](https://www.espace-ressources.org/wp-content/uploads/2024/03/EducacionEcosocial_ALaLuzDeLos7SaberesDeEdgarMorin.pdf)
- **Nature Therapy: Relaxing Full Motion Forestry with Natural Sounds** (30'41")  
<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE&t=1318s>
- **Un baño de bosque despierta los sentidos (Alex Gesse)**  
<https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/20180414/alex-gesse-un-bano-de-bosque-despierta-los-sentidos-6751087>
- **Baños de Bosque o Shinrin Yoku: aprende a disfrutarlos en 7 pasos** (10'06)  
<https://www.youtube.com/watch?v=AxeJAWNMIU>
- **Basona**  
<https://www.basona.org/bosque-eu.html>
- **Basotik fundazioa**  
<https://www.basotik.eus/eu/basoa-gara>
- **Cristina Enea Fundazioa**  
<https://www.cristinaenea.eus/eu/basobainuak-sarrera>
- **Entre les arbres: Qu'est ce qu'un bain de forêt?**  
<https://entrelesarbres.com/quest-quun-bain-de-foret/>
- **Bain de forêt en pleine nature | Reportage** (2'52")  
[https://www.youtube.com/watch?v=J\\_clhrgZuBg](https://www.youtube.com/watch?v=J_clhrgZuBg)
- **Les bienfaits du bain de forêt - La Fabrique de Résilience** (9'52")  
<https://www.youtube.com/watch?v=8eP-FvE8FVc>

# Ikasleentzako edukiak eta ariketak

Naturan egotea atsegina izateaz gain, oso onuragarria da gure osasunerako eta ongizaterako. Baso batean murgiltzen garenean, txorien kantuek entzuten ditugunean edota haizea aurpegian sentitzen dugunean, gorputza eta burua lasaiago sentitzen dira. Arreta gehiago jartzen dugu, maiz zoriontsuago sentitzen gara, eta gainera gure eguneroko bizitzan aplikatu daitezkeen balioak ikasten ditugu, hala nola, errespetua, pazientzia eta ardura.

Aitzitik, naturatik urrun bizitzeak ondorio txarrak izan ditzake. Denbora gehiegi eremu itxietan edo ingurune naturalik gabe egoteak urduritasuna, nekea edo etsipena sentitzera bultzatu gaitzake. Gainera, ingurumenari errespeturik ez badiogu, konturatu gabe kalte egin diezaiokegu. Horregatik, behaketa, ezagutza eta zaintza ez dira onak naturarentzat soilik, gizakiontzat ere funtsezkoak dira.

Gizakiaren eta naturaren arteko harremana pentsatzen duguna baino sakonagoa da. Landare bakoitzak, animalia bakoitzak eta paisaia bakoitzak zerbait erakusten digu. Baina... nola erlazionatzen gara benetan gure ingurunearekin? Zer sentitzen dugu parke batean, basoan edo auzoan? Eta nola aldatzen da gure ikuspegia eta natura zaintzeko modua denborarekin?

Prest egon behatzeko, pentsatzeko, ideiak partekatzeko eta batzuetan ohartzen ez garen arren gure bizitzaren parte den naturarekin berriro konektatzeko.



# Ni eta natura

Ondorengo ariketan pentsatu ondo galdera eta egin X bat zure iritzia adierazten duen zutabean:

| 1  | Naturan soinu ezberdinak entzutea gustatzen zait.                                 |  |  |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 2  | Naturan basaloreak ikustea gustatzen zait.                                        |  |  |  |  |  |
| 3  | Triste edo kezkatuta nagoenean kanpora irten eta naturaz gozatzea gustatzen zait. |  |  |  |  |  |
| 4  | Lorezaintza gustatzen zait.                                                       |  |  |  |  |  |
| 5  | Inguru natural batean kirola egiten gozatzen dut.                                 |  |  |  |  |  |
| 6  | Ez zait gustatzen animaliak sufritzen ikustea, ezta erasotzen ikustea ere.        |  |  |  |  |  |
| 7  | Animalia basatiak leku garbietan bizitzen ikustea gustatzen zait.                 |  |  |  |  |  |
| 8  | Niretzat animaliak zaintzea garrantzitsua da.                                     |  |  |  |  |  |
| 9  | Animaliak eta landareak ukitzen gozatzen dut.                                     |  |  |  |  |  |
| 10 | Pertsonak naturaren parte dira.                                                   |  |  |  |  |  |
| 11 | Ezin dugu animalia edo landararik gabe bizi.                                      |  |  |  |  |  |
| 12 | Aire librean egoteak zoriontsu egiten nau.                                        |  |  |  |  |  |
| 13 | Badakit nik egiten dudanak eragina daukala naturan.                               |  |  |  |  |  |
| 14 | Lurrera zaborrik ez botatzeak ingurumenari lagunduko lioke.                       |  |  |  |  |  |
| 15 | Pertsonok ez dugu natura kaltetzeko eskubiderik.                                  |  |  |  |  |  |

Ondoren, partekatu guztien erantzunak eta atera ideia nagusienak.



# Zeri buruz ari gara?

# 2 JARDUERA

Natura hitza entzuten duzunean, zein gauza, ideia, leku, izaki edo sentazio etortzen zaizkizu burura?

**Idatzi zure hitz zaparrada:**

Elkartu itzazue guztien hitzak NATURA hitzaren inguruan eta multzokatu hurrengo irizpidea kontuan izanik: elementu naturalak, lekuak, sentazioak, ekintzak...



Nolako harremana dute elementu horiek euren artean? Hurrengo hitzak baliagarriak dira harreman horietako batzuk deskribatzeko. Ikertu itzazue eta saia zaitezte beraien esanahia aurkitzen. Ondoren, jarri bakoitzaren adibideren bat, marrazki batekin lagunduz.

## BIOFILIA

Zer da?

Adibidea:

## BIOFOBIA

Zer da?

Adibidea:

## ANTROPOZENTRISMOA

Zer da?

Adibidea:

## BIOZENTRISMOA

Zer da?

Adibidea:

### Pista!

Hitz hauen zati bakoitza aztertzeak hobeto ulertzen lagunduko dizue!

# Denborarekin dena aldatzen doa

# 3 JARDUERA

## Belaunaldien arteko konparaketa: natura lehen eta orain

Denborarekin, pertsonok naturarekin dugun harremana asko aldatu da. Lehen, jendeak denbora gehiago ematen zuen kanpoan, naturarekin harreman estuagoa zuen eta eguneroko bizitza ingurune naturalari lotuago zegoen. Gaur egun, berriz, bizimodua ezberdina da, eta horrek naturari begiratzeko eta harekin harremantzeko modua ere aldatu du.

Jarduera honen bidez, belaunaldi ezberdinetako pertsonen esperientziak ezagutuko ditugu, elkarrizketa baten bidez. Helburua da antzekotasunak eta desberdintasunak identifikatzea, eta gure gaur egungo harremanaz hausnartzea.



### Zer egin behar duzu?

- Aukeratu 65 urtetik gorako pertsona bat (aitona-amona, bizilaguna, laguna edo ezaguna).
- Prestatu gutxi gorabehera 8 galdera, naturarekin izan duten harremanari buruz. Saiatu bai/ez erantzuneko galderak saihesten eta erabili galdera irekiak, azalpenak emateko aukera ematen dutenak.

### Elkarrizketa egitean

- Entzun errespetuz, ez moztu eta ez zuzendu.
- Hartu oharrak edo grabatu audio edo bideo labur bat (baimenarekin).

### Ondoren

- Alderatu zure elkarrizketa taldeko beste ikaskideen elkarrizketekin.
- Hausnartu eta idatzi ondorioak:
  - Zer izan da gehien harritu zaituena?
  - Zeintzuk dira antzekotasun eta ezberdintasun nagusiak?
  - Zer egin dezakegu gaur egun naturarekin dugun harremana hobetzeko?

## Naturarekin dudan harremana argazkitan

Aukeratu argazki bat naturan pasa duzun momentu atsegin batekin eta idatzi deskribapen txiki bat.



*Non zeunden? Norekin?*

*Nola sentitu zinen?*

*Gaur egun bizi al dituzu horrelako momentuak?*

*Zer botatzen duzu faltan?*

*Aipatzeko gauza gehiago*

# Onurak eta beharrak

# 4 JARDUERA

## Ez gaude naturatik kanpo: naturako kide gara

Naturak eskaintzen digu ondo bizitzeko behar dugun guztia, nahiz eta askotan konturatu gabe pasatzen diren gauzak.

Elkartu taldeka eta irakurri Marenek egun batean bizi duen istorioa. Azpimarratu istorioan agertzen diren hitzak edo ekintzak, bere beharrei buruzkoak direnak. Ondoren, idatzi nola ase dituen behar horiek eta nondik lortu duen beharrezkoa.

### **Egun bat Marenen bizitzan**

*Marenen iratzargailuak zazpiak puntuan jo zuen, eguzki izpi bat gaizki jaitsitako pertsianaren artean sartzen ari zenean. Jaiki zenean, leihoa ireki eta sakon hartu zuen arnasa: goizeko airea fresko zegoen eta lur hezearen usaina nabaritu zuen, gauean euria egin zuelako. Egun horretan soinketa zuenez, txandala jantzi eta sukalderantz abiatu zen.*

*Tostada bat prestatu zuen gurina eta marmeladekin eta baso bat esne edan zuen, amonaren esanetan, hezurak sendo izateko. Motxila hartu, zapatilak jantzi eta etxetik irten zen.*

*Ikastetxeko bidea, egunero, bere bizilagun eta lagun mina den Ekirekin egiten du oinez. Txoriek etengabe kantatzen zuten parke txiki batetik igaro ziren. Zorua hosto eroriez beteta zegoen, eta biak jolasean aritu ziren hosto pila baten gainetik salto eginez. Klasera sartu baino lehen, patioko iturritik ur pixka bat edan zuten.*

*Goizean Musika, Soinketa eta Zientziak izan zituen. Atsedenaldira eguzkitan eseri ziren, hotz pixka bat egiten zuelako oraindik. Marenek oihalezko poltsatxoan bilduta zeraman ogitartekoa atera eta jan egin zuen lagunekin asteburuko planez hitz*

*egiten zuten bitartean. Bukatutakoan, bilgarria jaso eta zeruan astiro mugitzen ziren hodeiei begira geratu zen pixka batean.*

*Ikastetxetik irtetean, oinez itzuli zen etxera. Egun hartan dilistak zeuden jateko. Mahaira eseri eta apur bat errepikatu zuen, gose zelako. Gero, mahaia bildu eta bere gelara joan zen etxeko lanak egitera. Idazmahaiko lanpara piztu zuen, zerua lainotuta zegoelako eta leihotik ez zelako nahikoa argi sartzen.*

*Amaitu zuenean, bizikleta hartu eta kalera jaitsi zen. Auzoari buelta batzuk eman eta gero etxe atzeko zelaira joan zen lagunengana. Lurra pixka bat lokaztuta zegoen euriagatik, baina horrek ez zien axola. Korrika aritu ziren, barre eginez eta galtzak orbanek beteta amaitu zuten. Marenen bihotza taupadaka eta aurpegia bero nabaritzen zuen, baina bikain sentitzen zen, poz pozik lagunekin tarte horiek disfrutatzeagatik.*

*Etxera itzultzean, dutxa bero bat hartu zuen. Baporeak bainua bete zuen eta ispilua erabat lausotu zen. Pijama jantzi eta sofan eseri zen pixka batean irakurtzen, kanpoan iluntzen hasia zen bitartean. Leihotik kaleko argiak banan-banan pizten ikusten ziren.*

*Afaria arina izan zen: tortilla bat, entsalada pixka bat eta postrerako fruta. Familiarekin afaldu ondoren eta eguneko kontuak errepasatu eta gero, ohera joan zen Maren. Argia itzali zuen, autoen urruneko hotsa entzun zuen segundo batzuetan, haizeak patioko zuhaitzaren adarrak mugitzen zituen... Begiak itxi eta, asko pentsatu gabe, lo geratu zen, antzeko beste egun bat hasteko prest... baina inoiz ez berdin-berdina.*



Oraingoan beste bi kontzeptu landuko ditugu: **ekodependentzia** eta **interdependentzia**. Erantzun hurrengo galderak eta Marenen bizitza eredu moduan erabiliz, aurkitu itzazue bi kontzeptuen adibideak.



Naturarik gabe bizi al gaitzeko?  
Zenbat denbora?

Zer gertatuko litzateke natura  
desagertuko balitz?

Egin al dezake Marenek hau  
guztia berak bakarrik?

EKODEPENDENTZIA

INTERDEPENDENTZIA



## Gure inguruan behar horiek asetzeko nahikoa aukera ba al ditugu?

Elkartu talde txikietan eta burutu ezazue ikerketa hau: ikasgelan, ikastetxe barruko jolas-eremuan eta auzoan begiratu inguruan dauden naturako elementuak, pentsatu zer behar asetzen dituzten eta hausnartu nola hobetu daitezkeen.

Ondoren, alderatu taldeko kideek ikusi dutena eta idatzi ondorio nagusiak naturaren presentziari eta gure bizi-kalitateari buruz.



### Ikasgela eta inguruko pasilloak behatzen ditugu

*Ba al dago naturako elementurik?*

*Zer behar betetzen dituzte?*

*Nola hobetu daitezke gunek horiek?*

### Ikastetxeko jolas eremua esploratzen dugu

*Ba al dago naturako elementurik?*

*Zer behar betetzen dituzte?*

*Nola hobetu daitezke?*

## Auzoa aztertuko dugu

Zer naturagune edo elementu daude?

Zer behar betetzen dituzte?

Ba al dago zerbait faltan botatzen duzuenik?

## ONDORIOAK

Non dago natura gehiago?

Zein hobetu daiteke?

Natura hurbilago izateak gure bizi-kalitatea hobetzen al du?

# Azken proiektua

# 5 JARDUERA

## A | PROIEKTUA

Orain arte egindako lana ikastetxean zabalduko dugu, besteek ere ikus dezaten!

Ariketa honakoa da:

1. Orain arte egindako jardueretan lortutako azterketetatik duzuen informazio guztia batu:

- Entzun eta ikusi dituzuen gauzak.
- Hitz-gakoak, deskribapenak.
- Argazkiak, marrazkiak edo bildutako objektu txikiak.

2. Horrekin guztiarekin kartel edo panel polit bat prestatu (handia, koloretsua eta erakargarria). Kartel bakoitzean jarri:

- Zer aurkitu duzue?
- Zer gustatu zaizue gehien?
- Zer hobetu beharko litzateke?

3. Ikastetxeko korridoreetan, jangelan edo patioan erakusketa txiki bat muntatu, denek ikus dezaten.

Eta gainera, ikastetxea berdeago bihurtzeko **TALDE BERDEA** sortuko dugu!

Zuen ideia eta proposamenak idatzi: landare gehiago jartzea, txori-habiak, plastikozko hondakin gutxiago sortu, ura aurrezteak...

Proposamen bakoitza konpromisoarekin garatzea garrantzitsua da, horrela agian ikastetxeak hobekuntzak ezartzeko erabakia hartuko du. Nor izango da taldeko kide?



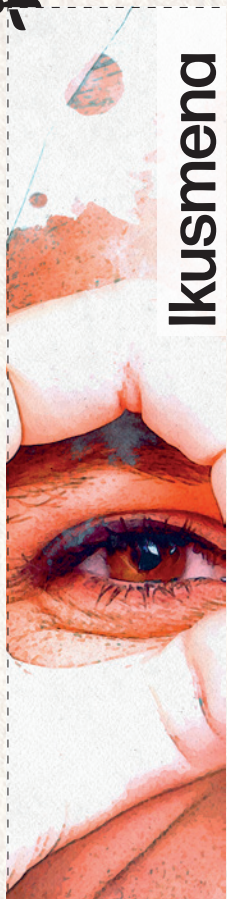
# B | PROIEKTUA

Gure inguruko espazio berdeek naturarekiko lotura sendotzeko aukera eskaintzen digute, eta esperientzia hori zentzumen guztien bidez bizi daiteke. Ikastetxearen inguruan dagoen parke edo naturagune bat hautatu, taldeka antolatu, eta inguruaz goza ezazue entzumena, ikusmena, ukimena eta usaimena baliatuz. Esperientzian jasotako behaketak idatziz bildu, eta amaieran, egindako ekarpenekin ibilbide bat diseinatzea izango duzue helburu.

Erabili hurrengo txartelak. Moztu eta banatu zuen artean; batek irakurriko du eta besteek entzun eta esandakoa egingo dute. Jarritako iraupenak gutxi gorabeherakoak dira, taldekideen arabera. Irakurri aldeztu aurretik bakoitzari egokitutako txartela, behar den materiala eramateko eta zalantzarik baduzu argitzeko. Taldeko giroa lantzea garrantzitsua izango da: irakurketa lasaia izan dadila, behar den denbora hartu, isiltasunak tartekatatu...



## Ikusmena



### 1. ariketa: BEGIRADA MOTELA

BEHARRAK: **erlojua, koaderno, boligrafoa.**

1. Jar zaitezte denak borobil batean, eta ondo kokatuta zaudetenean, borobilaren kanpora begira jarri.
2. Orain, begirada zuen aurrean dagoen eremura zuzendu ezazue. Isiltasunean behatu zer dagoen inguruan: zuhaitzak, belarra, lurra, eraikinen bat...
3. (Bi minutu pasa ondoren) Saiatu ondorengoak detektatzen: kolore desberdinak, forma bitxiak, itzalak eta argiak...
4. Mantendu begirada lasaia 2 minutuz, ingurua arretaz aztertuz.
5. Denbora amaitzean, pixkanaka buelta eman eta jarri borobilaren barrualdera begira. Eztabaidatu taldekideekin aurkitutako kolore, forma eta elementu deigarriak. Zein da kolore ugariena? Zergatik? Zeintzuk dira forma nagusiak? Ikusi al duzue elementuren bat lekuz kanpo egon daitekeena?
6. Idatzi itzazue jasotako inpresioak.



## 2. ariketa: LUPA JARRITA

BEHARRAK: **erloju edo kronometro bat, koaderno, boligrafoa.**

1. Ibili kamera geldoan bezala hemen ingurutik eta fijatu bidean aurkitzen dituzun elementuetan (zuhaitzak, landareak, arroka bat, gizakiak egindako elementuren bat...) eta gerturatu atentzioa eman dizuen elementu batera. Hartu bi minutu honetarako.
2. Aukeratu duzuenean gerturatu aurpegia esku baten distantziara eta behatu gertutik aukeratu duzuen hori. Gelditu pixka bat postura horretan eta fijatu ondo kolorean, tolesturak edo zartadurak dituen, zerbait ote dagoen bertan itsatsita, animaliairen bat pasatzen den bertatik...
3. 2 minutu pasa direnean bueltatu berriz kamera geldoan hasierako lekura eta jarri borobilean.
4. Partekatu taldekideen artean: zer diferentzia dago elementu bat urrutitik ala gertutik begiratzekoan?, koadroei izena jartzen zaien bezala, animatuko al zinateke gertutik ikusi duzun irudiari izen bat jartzen?
5. Idatzi ariketa hau egiterakoan sentitu duzuen, zerbaitek harritu zaituzten...



## 3. ariketa: IKUSI INOIZ IKUSI EZ DUZUNA

BEHARRAK: **erlojua, koaderno, boligrafoa.**

1. Aukeratu guztien artean ariketa egiteko modua:
  - A. Zutik zaudetela, tolestu aurrerantz eta begiratu paisaia buruz behera, bi hanken artetik.
  - B. Aukeratu hostotza zabaleko zuhaitz bat eta etzanda jarri haren azpian, gora begira.
2. Behin kokatuta, 2 minutuz behatu arretaz aurrean duzuna.
3. Erreparatu ikusten diren elementuei: adarrak, hostoak, hegaztiak, hodeiak... Kontuan hartu haizearen eragina eta elementuen mugimendua.
4. (Utzi denbora pasatzen). Orain, pentsatu eta eztabaidatu:
  - Nola aldatu da ikusten dudana ohiko begiradarekin alderatuta?
  - Zer ikusi duzu normalean oharkabea pasatzen dena?
  - Zer sentsazio sortu dizkizu ikuspegi aldaketak?
  - Nolakoa dela esango zenuke dela basoaren mugimendua?
5. Jaso idatziz erantzunak.





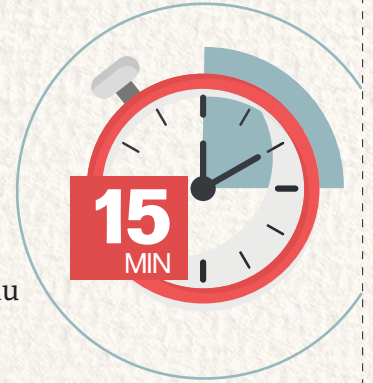
## Entzumena



### 1. ariketa: ENTZUN BEGIAK ITXITA

BEHARRAK: **erlojua, koaderno, boligrafo.**

1. Eseri guztiak borobil batean eta itxi begiak.
2. Entzun arretaz inguruko soinuak: lehendabizi gertuko hotsak, gero urrutikoak, desberdindu soinu naturalak eta ez naturalak.
3. (Utzi bost minutu pasatzen) Orain esan norberak kategoria bakoitzean identifikatutako soinu bat. Gertuko hots bat? Urrutiko bat? Entzun duzun soinu natural bat? Naturala ez dena?
4. Eztabaidatu:
  - Zein hots identifikatu duzue lehenengo aldiz?
  - Zein soinu da deigarriena eta zergatik? Atsegina? Desatsegina?
5. Jaso idatziz erantzunak.



## Entzumena



### 2. ariketa: SOINUEN MAPA

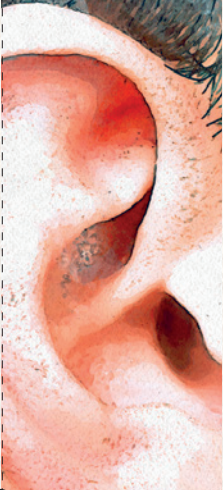
BEHARRAK: **erlojua, begiak estaltzeko zapiak, koaderno, boligrafo.**

1. Ariketa honetan bikoteka jardungo dugu. Bikotekide batek ariketa egingo du eta besteak orri bat izango du ondoren azalduko duguna apuntatzeko. Bukatutakoan, alderantziz egingo dugu.
2. Eseri guztiak borobil batean eta bikotekide batek estali ditzala begiak.
3. Begiak itxita dituzuenak entzun arretaz inguruko soinua eta bakoitza nondik datorren seinالاتu.
4. Utzi bost minutu pasatzen soinuak nondik datozen adierazi ahal izateko.
5. Begiak irekita dituzuenak marraztu orri batean eta egin mapa bat, bikotekideak seinالاتzen dizkizuen norabideak marraztuz, entzuten dituzten soinuen iturriak adieraziz.
6. Amaierako hausnarketa: zer soinuren jatorria aurkitu duzu erraz?, zein zailtasun izan dituzu soinuen norabideak identifikatzeko?
7. Jaso idatziz emaitzak.





## Entzumena



### 3. ariketa: LASAITASUNAREN SOINUA

BEHARRAK: **erlojua, begiak estaltzeko zapiak, koadernoak, boligrafoa.**

1. Jar zaitezte guztiak borobil batean, eta denak ondo kokatuta zaudetenean, estali begiak eta isiltasuna mantendu.
2. Ireki belarriak, erlaxatu eta adi entzun inguruko hotsak.
3. (Bi minutu pasatzen utzi) Aukeratu lasaitasun handiena transmititzen dizuen soinua.
4. Lortutakoan ireki begiak eta itxaron taldekideei.
5. Partekatu bakoitzak hautatutako aukera eta erantzun ondorengo galderari guztien artean: Zergatik uste duzue aukeratutako soinua lasaigarria dela?
6. Jaso idatziz erantzunak.



## Ukimena



### 1. ariketa: ESKU ESPLORATZAILEAK

BEHARRAK: **erlojua, aurkitu bost elementu ezberdin zorroan sartzeko, koadernoak, boligrafoa.**

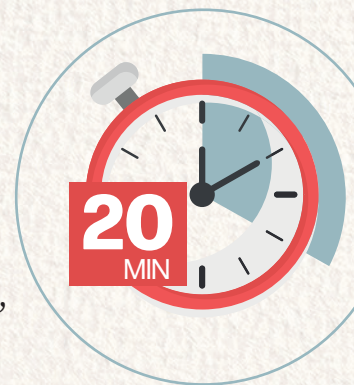
1. Ibili kamera geldoan hemen ingurutik eta ukitu bidean topatzen dituzun elementuak (5 gutxienez): enborra, hostoa, hazia, likena, goroldioa... Aukeratu gehien gustatu zaizuna eta aztertu pixka bat gehiago ukimenean arreta jarriz.
2. Buelatu taldera eta txandaka deskribatu nolakoa den:
  - Leuna ala zakarra?
  - Gogorra ala biguna?
  - Hotza, beroa ala epela?
3. Bildu idatziz jasotako inpresio orokorrak.



## 2. ariketa: NON NAGO?

BEHARRAK: **erlojua, begiak estaltzeko zapiak, koaderno, boligrafoa.**

1. Jarri bikoteka.
2. Batek begiak estali eta bigarrenak eskutik gidatuta, ibilbide labur bat eginez, zuhaitz batera eramango zaituzte.
3. Begiak estalita, ukimenaren bidez esploratu ondo zuhaitza: testura, forma, tamaina, hostoak, enborraren ezaugarriak...
4. Oraindik begiak estalita, berriz ere hasierako tokira itzuliko zarete gidariaren laguntzaz.
5. Begiak ireki ondoren, ukitutako zuhaitza zein izan den aurkituko duzue. Deskribatu dezakezue eta erraz aurkitzeko dituen ezaugarriak aipatu.
6. Orain txanda egin eta gidaria izan denak estali dezala begiak.
7. Jaso idatziz emaitzak.



## 3. ariketa: ZER DA?

BEHARRAK: **erlojua, begiak estaltzeko zapiak, poltsa edo zorro bat, aurkitu hiru elementu ezberdin zorroan sartzeko, koaderno, boligrafoa.**

1. Jar zaitezte bikoteka eta bietako batek begiak estali ditzala.
2. Begiak estalirik ez dituenak elementu bat hartu ingurutik eta begiak estalita dituenari gerturatu.
3. Deskribatu: testura (leuna, zakarra, gogorra...), temperatura (hotza, beroa, epela...), izaera (harria, zura...)
4. Begiak ireki aurretik esan aho betez objektuaren izena eta ondoren ireki begiak.
5. Berdina egin beste kideak begiak estalita.
6. Hausnartu: zein bereizgarritasun du objektuak?, zein zailtasun izan duzu identifikatzeko garaian?
7. Partekatu zuen inpresioak taldearekin.



## Usaimena

### 1. ariketa: USAIMENA ETA EMOZIOA

BEHARRAK: **erlojua, koadernoak, boligrafoak.**

1. Kokatu ariketa egingo duzuen lekuan.
2. Aukeratu bakoitzak elementu zehatz bat (lurra, lorea, goroldioa, zuhaitzen adarra, hostoa...)
3. Usaindu elementua eta idatzi nola sentiarazten zaituen usain horrek. Ez baduzue usain nabarmenik antzematen, aukeratu beste bat.
4. Denbora eman bakoitzak berea idazteko. Amaieran, hausnartu guztien artean:
  - Zein emozio edo sentipen sortzen dizu usainak?
  - Zer lotura du sentipen horrek ingurunearekin?
5. Jaso idatziz zuen sentipen orokorrak.



## Usaimena

### 2. ariketa: ZER USAIN DA?

BEHARRAK: **erlojua, begiak estaltzeko zapiak, koadernoak, boligrafoak.**

1. Hasi aurretik, ariketako gidaria izango denak, gainontzekoek usaindu beharko duten elementu ezberdinak bilduko ditu (lorea, belarra, lurra, hostoak...). Usain gutxi badute, hostoak adibidez, zati txikietan puskatu.
2. Jar zaitezte guztiak borobil batean, eta denak ondo kokatuta zaudetenean, estali begiak.
3. Begiak itxita dituztela sudur azpian objektu bat jarriko dizuet (lorea, belarra, lurra...).
4. Usaindu arretaz elementua. Lasaitasunez hartu arnasa gogor sudurretik eta saiatu asmatzen zer den. Esan aho betez objektuaren izena eta ondoren ireki begiak.
5. Hausnartu: zein usain bereizgarri du objektuak?, zein zailtasun izan duzu identifikatzeko garaian?, oroitzapenen bat datorkizu burura?
6. Jaso idatziz inpresio orokorrak.





## Usaimena

### 3. ariketa: INOIZ USAINDU GABEKOA

BEHARRAK: **erlojua, koadernoak, boligrafoak.**

1. Kokatu ariketa egingo duzuen lekuan.
2. Ibili kamera geldoan zure ingurutik eta usaindu bidean aurkitzen dituzun elementu desberdinak.
3. Orain, aukeratu inoiz usaindu ez duzun elementu bat, usaindu elementua eta idatzi nola sentiarazten zaituen usain horrek.
4. Denbora eman bakoitzak berea idazteko. Amaieran, hausnartu guztien artean:
  - Zein emozio edo sentipen sortzen du usainak?
  - Zer lotura du sentipen horrek ingurunearekin?
5. Jaso idatziz zuen sentipena orokorrak.



