

AUSOLAN Hezkutza Proiektua





MASSANA SUSTATZAILE
Esperientzia Osasungarriak
Elikatzen ditugu





Ausolan Hezkuntza Proiektua



Osasun
heziketa



Aisialdirako eta denbora
librerako heziketa



Bizikidetzarako
heziketa



Osasun Heziketa

Ausolanetik etxera eramango dizkizuegu zuen seme-alabek eskolako jantokian egiten dituzten jarduerak. Txikiekin egin ahal izateko egokitutako jarduerak.





Massanarekin sukaldata



hasi aurretik...

- ✓ Janaria prestatzea zoragarria da, baina inoiz ez lan egin helduen ikuskaritzarik gabe. Labana, labea edo edozein etxetresna elektriko erabili aurretik, edo errezeta egiterakoan zalantzarik izanez gero, eskatu laguntza. Gogoratu "sukaldari handi orok lagun ona duela beti ondoan".
- ✓ Erabili beti amantala eta garbitu eskuak hasi aurretik. Mahuka luzeko alkandora bat badaramazu, jaso mahukak!
- ✓ Lanean hasi aurretik, irakurri arretaz errezeta. Adierazitako osagaiak eta kopuruak erabiltzen saiatuko gara.
- ✓ Mahai gainean jarri behar duzun guztia, baina utzi leku libre bat lan egin ahal izateko.
- ✓ Janaria nahasten duzunean, eutsi sendo janaria duen ontzia.
- ✓ Eskura izan baieta edo paper bat, beharrezkoa denean garbitzeko.
- ✓ Lurrera zerbait erortzen bazaizu, garbitu berehala, bestela irrist egin zenezake.
- ✓ Zure sorkuntzak zerbitzatu baino lehen, garbitu ondo eskuak.
- ✓ Janaria prestatzen amaitu ondoren, erabiltzen duzun guztia garbitzen eta gordetzen lagundu.
- ✓ Eta, batez ere, gogoratu gozatu eta ondo pasatu behar dela, eta eskuak zikindu!!



CESAR ENTSALADA Errezeta

Osagaiak:

- 200 g erromatar letxuga
- César saltsa
- Ogi-pikatosteak
- 40 g gazta parmesano
- 1/2 Oilasko bularkia
- Gatza
- Piperbeltz beltza

César saltsaren osagaiak:

- 50 g antxoa
- Limoi erdiko zukua
- Koilaratxokada 1 Dijon ziapea
- Koilaratxokada 1 Worcester Saltsa/ Perrins
- Arrautz gorringo 1
- Baratxuri hortza 1/2
- Oliba-olio birjina edo birjina estra





CESAR ENTSALADA Elaboratzea

- Lehenik eta behin, Cesar saltsa nola egiten den jakin behar dugu; izan ere, entsalada horren toke bereizgarria da, eta horretan oinarritzen du bere ospea.
- Irabiagailuaren edalontzian arrautza-gorringoa, saltsa ingelesa edo Worcestershire saltsa, ziapea, limoi-zukua, antxoak eta baratxuri-hortza jarriko ditugu.
- Irabiagailuarekin birrinduko dugu dena, pixkanaka olio botatzen dugun bitartean. Maionesa itxurako saltsa lortu arte. Hozkailuan gordeko dugu.
- Gatza eta piperra jarriko diogu oilasko bularkiari eta plantxan egingo dugu, gerorako gordeko dugu.
- Letxuga garbituko dugu, nahi duzuen barietatea erabil dezakezue, baina errezetarik tipikoena egin nahi baduzue, erabili letxuga erromatarra. Lehortu eta xehatu egingo dugu.
- Platerean letxuga jarriko dugu, gainean oilasko bularkia zati txikitik moztuta, ogi pikatoste batzuk eta gazta parmesano zatitxo batzuk.
- Saltsa pixka bat botako dugu, nahastu eta gazta parmesanoa birrinduko dugu gainetik.
- Osagarriak Letxuga Intxaurrak Sagarra Gatza Piperbeltza Modenako ozpina.



Gosari osasungarria

Gosari osasungarriak nolakoa izan behar du?

Goizean 10 minutu besterik ez dituzu behar gosaltzeko.
Zer behar dugu gure gorputza osasuntsu egon dadin?



Proteinak



Beste batzuk

Fritu lehorrak , ezta , txokolatea ,
(kakaoa) , azukreak...



Zerealak



Frutak



Esnekiak



Oliba olioa





Gosari osasungarriak nolako izan behar du?



- ✓ Egunari aurre egiteko behar dugun energia eta indarra **zerealek** ematen dizkigute . Ezagunena ogia da.
- ✓ **Frutak** bitaminak eta mineralak ematen dizkigute.
- ✓ **Oliba-olioak** gure bihotza osasuntsu mantentzen laguntzen digu.
- ✓ **Esneak eta bere deribatuek** gure hezurak indarrez egoten laguntzen digute.
- ✓ Proteinak hartzen ez badituzu, goiz erdian hartzea gomendatzen dizuegu, indioilarra, urdaiazpikoa etb.
- ✓ Noizean behin, fruitu lehorrak, eztia, kakaoa eta azukreak hartzea ere gomendatzen dizuegu, egunari aurre egiteko energia ematen baitigute.

Orain badakigu nola gosaldu behar dugun. Etxean zuen familiarekin proba dezazuen animatzen zaituztegu.

Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

Aste hauetan, etxean, materialak berrerabiltzea landu dezakegu, beren jokoak sortzeko.
Horrela kontsumismoa ekidingo dugu.





ADINA 4 - 7 urte.

**IRAU-
PENA** 20 minutu.

LEKUA Ni etxean geratzen naiz.

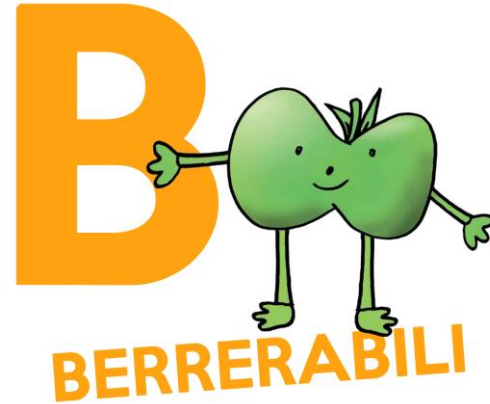
**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

- Tapoiak
- Klarionak



TAPOIAK ZIRKULUAN

Pistan zirkunferentzia bat marraztuko dugu eta jokalaria bakoitza saiatu egingo da zirkunferentziaren barruan 10 tapoi edo gehienak sartzen, minutu bat pasatu baino lehen, tapoiei putz eginez
Taldeka ere egin daiteke jolasa. Hala egitekotan, talde bakoitzak 3 kide izango ditu eta minutu batean zirkuluaren barruan 20 tapoi sartzen saiatuko da.

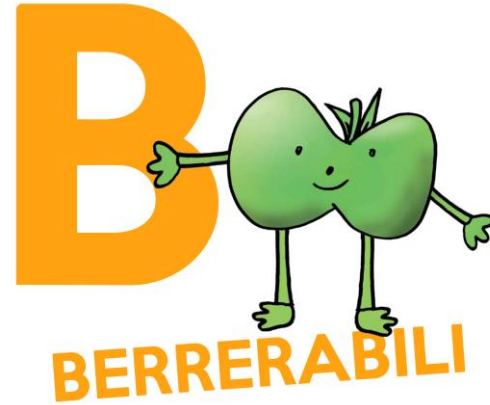
1



Jardueren garapena

materialak...

- Egunkariko papera
- Jogurt pote hutsak



2



JOGURT POTEAREN BARRUAN SARTZEA

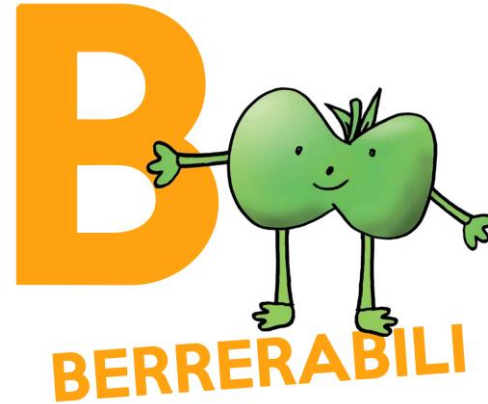
Jokalari bakoitza jogurt potean paperezko bola bat sartzen saiatuko da, jaurtiketa kopuru maximo batekin.



Jardueren garapena

materialak...

- Egunkariko papera
- Klarionak



3



EGUNKARI PAPELAREN JOLASA

Zoru laua eta zimurrik gabekoa duen leku bat behar dugu, egunkaria ondo labaintzeko. Helburua da jokalariek bi oinak egunkariko bi orrien gainean jartzea eta, orriak zapalduta dituztela, geuk esaten dugun lekutik lekura ibiltzea, oinen azpian ditugun egunkariko paperak ez apurtzen ahaleginduta edo, apurtzen badira, ahalik eta gutxien apurtzea saiatuta.



**Aisialdirako eta denbora
librerako heziketa**



HELBURUAK

- ✓ Kontsumismoari EZETZ esatea baloratzea.
- ✓ Jostailuak norberak sortzea bultzatzea.

BALORAZIOA

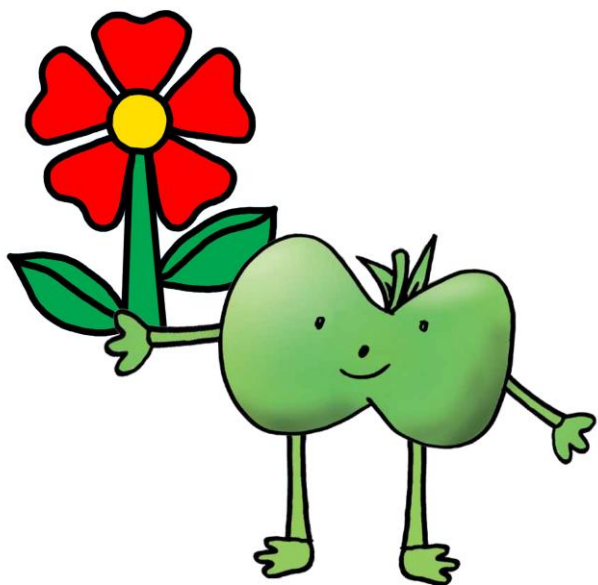
Irudimena bultzatu al da jolas berriak pentsatuta?

Ausolan Hezkuntza Proiektua

Arnasa hartzen ikasiko dugu

Aste honetan...

Lorearen arnasketa.



Zentzumenak erabiliko
ditugu beti estimulatzeko:
usainak, koloreak eta
soinuak, usaimena, ikusmena
eta entzumena aktibatu
daitezten.



Ausolan Hezkuntza Proiektua

LOREAREN ARNASKETA

HASTEKO ADINA 5 - 6 URTE
10 URTE BETE ARTE

HAURREI loreen usain eta kolore deigarriak erakartzen dizkie. Beraientzat deskubritzeko zerbait da, inoiz arretaz begiratzen hasi ez badira ere, edo usainaren bidez lore batzuk besteetatik bereizten saiatu.



Aukeratu etxean duzun lore bat. Etxean landaririk ez baduzue, beraiekin marratzu lore bat. Hala ere, hobe da usain handia duen lorea izatea, kolore deigarriak dituena eta kolore asko konbinatzen dituena, arraro samarra izatea. Esan haurrari sudurretik arnasa sakon hartzeko. Ahal duen guztia. Eta bota dezala ahotik. Hasteko, ondo dago. Geroago, apurka-apurka eta adinaren arabera, airea segundo batzuk mantentzen irakatsiko zaie (5 edo 6 urte; 10 segundo, 10 urte badituzte). Eta denborarekin airea ahotik astiro botatzen dela ikasiko dute, eta ez dena bat-batean, seguru egingo dutela. Airea gordetzen badute, zenbatu 6ra arte inspiratzeko eta berriro 6ra arte airea kanporatzeko. 10 aldiz minutu bat eta 5 minutu nahikoak dira arnasketa lantzeko.



Ausolan Hezkuntza Proiektua

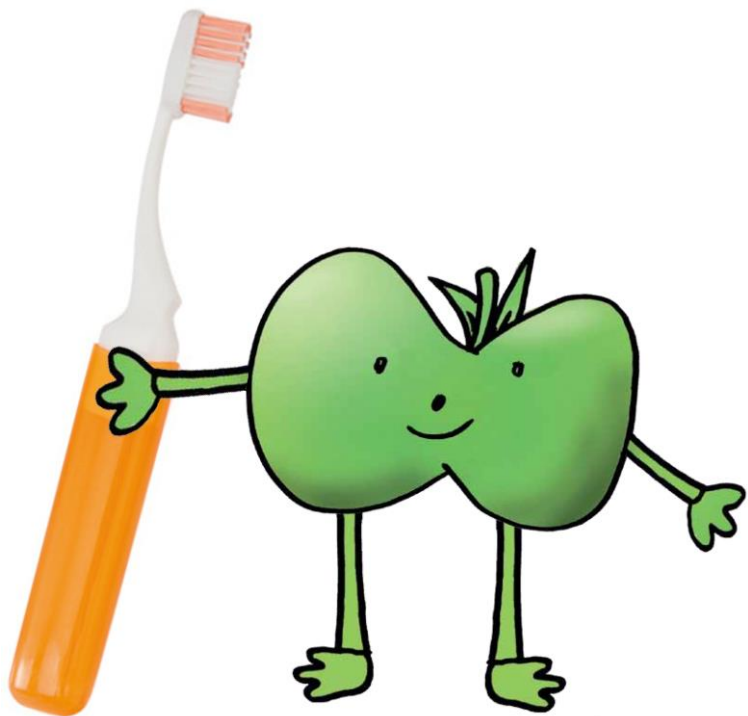
Bizikidetzarako heziketa

Ausolanen urte asko daramagu hurrekin lan handiak egiten ohitura kontuetan. Baita aho-hortzen osasunari dagozkion higiene ohiturak ere. Aste hauetan ez dezagun ahoko higienearen praktika ahaztu.



Massanaren aholkua

GOGORATU HORTZAK BETI OTORDU
BAKOITZAREN ONDOREN GARBITZEA.

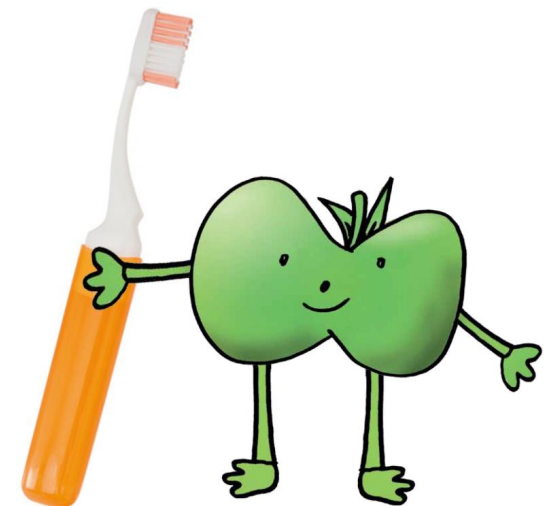


**AUSODENT
programa**

Ausolanen urte asko daramagu hurrekin lan handiak egiten ohitura kontuetan. Baita aho-hortzen osasunari dagozkion higiene ohiturak ere. Aste hauetan ez dezagun ahoko higienearen praktika ahaztu.

Haur Hezkuntza eta Lehen Hezkuntzarako osatu dugun aho-hortzen osasunerako programarekin 3 eta 12 urte bitarteko hurrek aho-hortzen higieneari ohitura osasuntsuak har ditzaten saiatzen gara, horretarako ezinbestekoa da familien inplikazioa.

AUSODENT PROGRAMAK Haurren artean ahoko higiene ohiturak sustatu eta erraztea da helburua, hortz oietako gaixotasunak eta txantxarrak saihestu edo murrizteko, hauek baitira Haur eta Lehen Hezkuntzako haurren artean kasurik ohikoenak. Eta ez ahazteko, elementu dinamizatzaile eta motibatzaileak eramango dizkizuegu etxera.





Hortzen garbiketa

Hortzak garbitzea ohiko aho-higienearen parte garrantzitsua da. Hona hemen profesionalen hainbat gomendio:

- Hortzetako eskuilak neurri eta forma egokia izan beharko du ahoan ongi sartu eta leku guztietara erraz iris dadin.
- Hortzetako eskuila hiruzpalau hilabetean behin aldatu, lehenago ileak gastatuz gero. Gastatutako eskuilak ez du hortzak garbitzeko balio.
- Hortzetako pasta egokiena erabili.





Hortzetako pasta

Lehenik, pasta fluorra duten eta ez duten pastak desberdindu behar ditugu. Fluorra dutenek beti markatuko digute daukaten fluor ioi kopurua eta PPM delakoarekin adieraziko dute, hau da, milioi bakoitzeko zenbat ale.

- **3 urtetik aurrera:** fluor kopurua 1000 eta 1450 ppm artera igoko da eta eman beharreko kantitatea ez da ilar bat baino handiagoa izan behar.
- **6 urte eta hortik gorako haurrak:** pastak 1450 ppm fluor izanen du beti eta eman beharreko kantitatea ilar baten neurria. Txantxar arriskua duten hurrei 5000 ppm-rainoko pasta ematen ahalko zaie, betiere odontopediatrak emanda.

Egun zapore eta formatu asko dugu, horrela, hainbat pasta ontzi dibertigarriak izanen dituzte, modako marrazki eta guzti. Zapore goxoek eta auren pertsonaia gustukoenek haurrak motibatuko dituzte eta errazagoa izanen da hortzak garbitzeko ohitura hartzea, horrela emaitza hobeak lortuko ditugu



Margotzeko, mozteko eta
itsasteko Perez Sagutxoaren
kuboa.



MAILA
Haur edo
Lehen Hezkuntza

