

AUSOLAN ASTEA: ②

Hezkutza Proiektua





2

MASSANA SUSTATZAILE

Esperientzia Osasungarriak
Elikatzen ditugu





**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!!

**KALABAZIN-
BOLATXO
KURRUSKARIAK****Errezeta****Osagaiak:**

- Kalabazin 1
- 2 Arrautza
- 120 gr gazta birrindua
- Perrexil hostoak
- Ogi birrindua
- Gatza
- Piperbeltz beltza

**Arrautza- irinetan
pasatzerako
osagaiak:**

- Arrautza bat
- Ogi birrindua
- Oliba olio Birjina Estra





KALABAZIN- BOLATXO KURRUSKARIAK

Nola Egin

- Azalik gabe kalabazina txikituko dugu, era berean, birringailu bat er erabil dezakegu eta kalabazin osoa birrindu. Gerorako gorde.
- Ontzi batean arrautza biak irabiatuko ditugu eta gazta birrindua, perrexil txikitua, piperbeltz pittin bat, gatza eta kalabazin txikitua edo birrindua gehituko dugu.
- Irabiagailuarekin dena birrinduko dugu, pixkanaka olio gehitzen dugun bitartean, maionesa itxurako saltsa bat lortu arte. Hozkailuan gordeko dugu.
- Ondo nahastuko dugu, bolatxoak prestatzeko masa lortu arte ogi birrindua gehitzen joango gara, 4 koilarakada ogi birrindu inguru.
- Masa 10 minutuz hozten utziko dugu izozkailuan.
- Denbora igaro ondoren, masarekin bolatxo txikiak egingo ditugu, esku-azpiekin zapalduko ditugu eta gazta samur zatitxo bat sartuko dugu bolatxoaren barnean, masa ondo itxi, gazta barruan gera dadin, eta bolatxoak egingo dugu berriro. Urrats berdina egingo ditugu gainerako masarekin eta gaztarekin.
- Zartagin bat sutan jarriko dugu, oliba-olio estra ugarirekin.
- Ontzi batean arrautza bat irabiatuko dugu eta beste ontzi batean ogi birrindua prestatu. Bolatxo bakoitza arrautzatik eta ogi birrindutik pasatuko dugu. Zartaginaren barruan jarriko ditugu, bertan olio beroa izanen dugu eta gorritu harte Frijiturko ditu.
- Prest daudenean, sukaldeko paperaren gainean utziko ditugu, gehiegizko olio kentzeko. Ontzi batean edo ebakitzeko taula batean zerbitzatuko ditugu.



Bihotz- osasungarria Menua



Ausolan Hezkuntza Proiektua

Bihotz-osasungarri bat nolakoa da?

Landare-jatorriko elikagaiak erabiltzen dituena da, batez ere lekaleak, frutak, patata eta arraina bezalako landare-produktuak; izan ere, osagai proteinikoak ditu omega-3 gantz-azidoekin.



Lekaleak



Barazkiak



Omega 3



Frutak



Esnekiak



Arrautzak



Bihotz-osasungarri bat nolakoa da?

- ✓ Gantz aseak edo animalia-proteina gutxi dutenen eta zuntzean aberatsak diren elikagaien kontsumoa osasun ezin hobearekin lotuta dago. Gure dietan menu kardio-osasungarriko egun bat sartzea gomendatutako ohitura da.
- ✓ Menu honetan landare-jatorriko elikagai proteikoak sartzen dira, besteak beste, lekaleak, soja barne, ilarrak eta animalia-jatorriko elikagaiak, hala nola arrautzak eta deribatuak eta esnekiak eta deribatuak.
- ✓ Era berean, arrozean oinarritutako platerak aukera ditzakegu, oilaskoa edo urdaiazpikoa bezalako osagaiak gehitzeko.
- ✓ Barazkietan, lekaleetan, esnekietan eta arrautza produktuetan oinarritutako menuak eskola-adineko haurren mantengaien ekarpen egokia bermatzen du.
- ✓ Noizean behin, fruitu lehorrak, ezta, kakaoa eta azukreak hartzea ere gomendatzen dizuegu, egunari aurre egiteko energia ematen baitigute.
- ✓ Lekaleak animalia-jatorrikoak baino kalitate txikiagoko proteina iturri dira, baina zerealekin (arроза, ogia, pasta...) osatzen direnez, proteina osatugabeetan ere aberatsak dira eta haragiaren, arrainaren, arrautzaren edo esnekien kalitate bereko proteinak ematen dituen plater bat osatzea lortzen dute.

Orain, kardio-osasungarria den menu bat nolakoa den dakizuenez, familiarrean probatzera animatzen zaituztegu.



Ausolan Hezkuntza Proiektua

Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

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





ADINA 6 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** Jarduaren arabera.

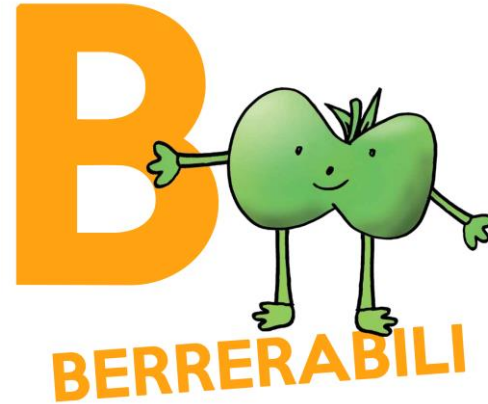
LEKUA Ni etxean geratzen naiz.

**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena materialak...

- Baso bat jogurt edo berrerabilgarri den kristalezko bat
- Substratua
- Kotoi zatitxo bat
- Dilistak, txitxirioak , babarrunak, etab.



1

KOTOIAREKIN HAZIAK EREIN

Lehenik kotoi zatitxo bat busti behar dugu pixka bat eta erdian lekaletako bat jarriko dugu. Edalontzitxo baten barnean jarriko dugu leihoaren ondoan

Hay que tener cuidado de que sea un sitio al que llegue la luz del sol pero que no le dé directamente para evitar que se seque el algodón.

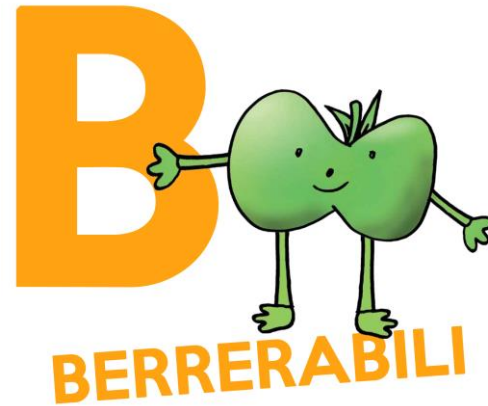
Behin hazitakoan, mantendu nahi baditugu, edalontzian lurra botatzen hasiko gara poliki-poliki.



Jardueren garapena

materialak...

- Askotariko lekaleak
- Elikagai-koloratzailea
- Ontzi edo poltsa hermetikoak
- Ozpin zuria, kolorea pixka bat finkatzeko
- Aleak bustitzeko ur epela
- Lehortzen uzteko erretilu edo gainazal laua

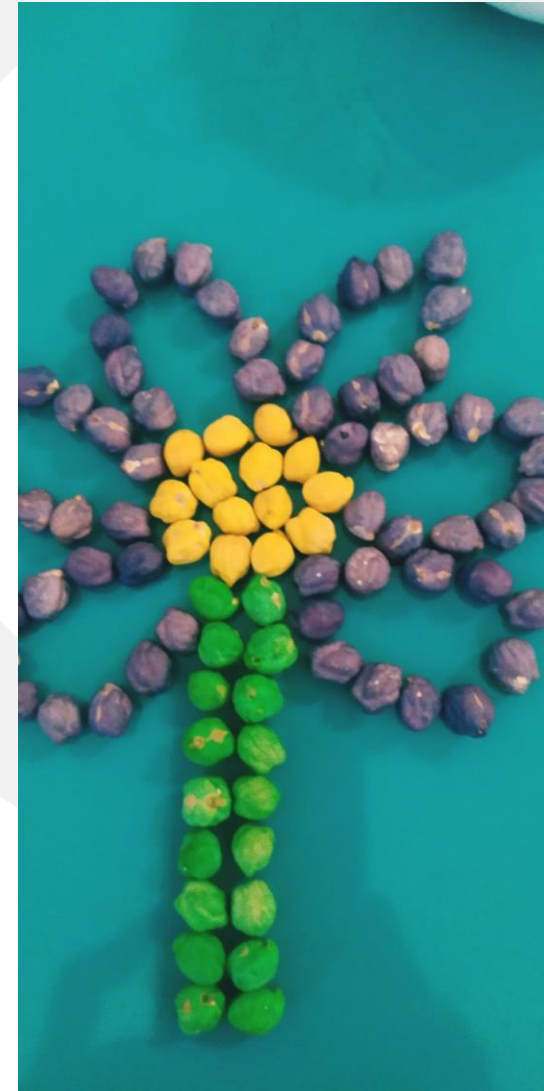


2



LEKALEAK DIBERTIGARRIAK DIRA

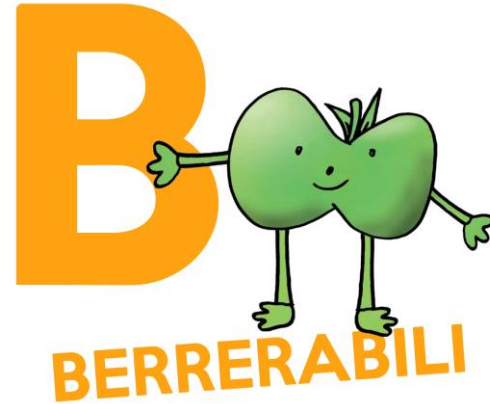
Prestatu ontzi edo poltsa hermetiko bakoitzeko **koloreak** eta lekale bakoitzetik egingo ditugun **kantitateak**. Dena prest daukazuenean, bota lehen koloreko koloratsaileko **tantatxo** batzuk lehenengo poto hutsean, ozpin **txorrotada** bat eta **koilaradatxo** bat ur epel. Ontzia itxi eta **gogor astindu**. Kolorea uniforme denean, aukeratutako lekalea gehitu eta berriro astindu.



Jardueren garapena

materialak...

- Margotutako lekaleak
- Klariona
- Taula bat egiteko papera
- Koloretako margoak



3

3 MARRAN JOLASA MARGOTUTAKO LEKALEEKIN

"Hiru marran" taula-joko bat da, taularen gainean hiru lekale jartzea helburu duena (3x3 posizioak), lerro zuzenean egon daitezen (horizontalean, bertikalean edo diagonalean). Munduan gehien jokatzen den jokoetako bat da.





Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

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

BALORAZIOA

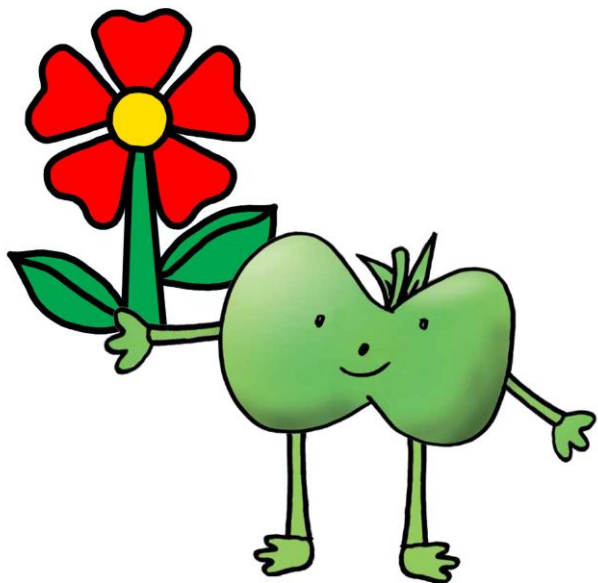
Irudimena bultzatu al da jolas
berriak pentsatuta?

Ausolan Hezkuntza Proiektua

“Zentzuzko ibilaldia”

Aste honetan...

Lorearen arnasketa.



Zentzumenak erabiliko ditugu beti estimulatzeko:
Usainak, koloreak eta soinuak, usaimena, ikusmena eta entzumena aktibatzeko.



Ausolan Hezkuntza Proiektua

**“KONTURATZEN NAIZ...”
“IKUSTEN DUT DESKUBRITZEN
DUDALA...” IBILALDIA**

HASTEKO ADINA 3 – 6 URTE
10 URTE BETE ARTE

HAURREI Konfinamendu egun hauen ondoren, irteerak biziago bihurtzen dira gure zentzumenetara. Haurrentzat asko dago deskubritzeko



Inguratzen dituen guztiari eta, txikia izan arren, gertatzen den guztiari harrera egitera animatzea da kontua, txikia dirudien arren. «Konturatzen naiz urrutian norbait barrezka dabilela», «Konturatzen naiz pasa den jauna triste dirudiela», «Konturatzen naiz urrutian txorikume bat entzuten dela bere amari habiatik deika», «Konturatzen naiz hodei batek eguzkia ezkutatu duela ...»



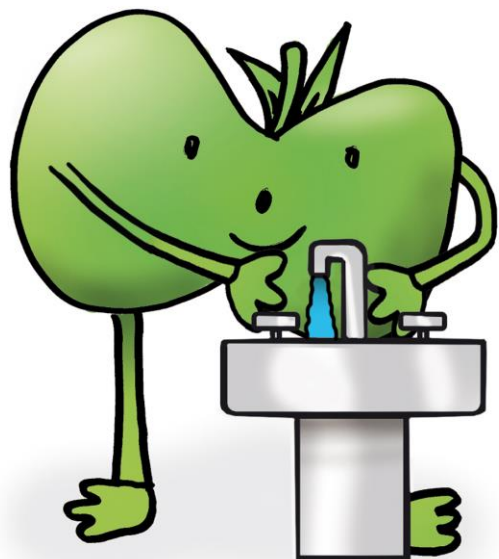
Bizikidetzarako heziketa

Ausolanen urte asko daramagu hurrekin lan handiak egiten ohitura kontuetan. Baita Esku-garbiketa ere. Aste hauetan ez dezagun esku-garbiketa praktika ahaztu.



Massanaren aholkua

GOGORATU ESKUAK MAIZ GARBITZEA
BAZKARI BAKOITZAREN AURREAN





Ausolan Hezkuntza Proiektua

Ohitura garapen Programa

Ausolanen urte asko daramagu hurrekin lan handiak egiten ohitura kontuetan. Baita Esku-garbiketa ere. Aste hauetan ez dezagun esku-garbiketa praktika ahaztu.

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

Ohiturak garatzeko gure programaren helburua da adingabeen otorduak baino lehen eskuak behar bezala garbitzeko ohitura sustatzea eta erraztea. Kasu honetan, CORONAVIRUS gaixotasunen kutsadurak prebenitzeko eta gutxitzeko. Eta ez ahazteko, elementu dinamizatzaile eta motibatzaileak eramango dizkizuegu etxera, modu dibertigarrian ikas dezazuten





Piperbeltzaren esperientzia

Eskuak garbitzearen garrantzia ezagutzeko esperientzia erraza:

Kristalezko edo plastikozko ontzi bat, xaboi likidoa, ura eta piperbeltza besterik ez dituzu behar.

Bete ontzia urez eta gehitu piperbeltz pixka bat. Horrela hasiko da magia guztia.

Orain eska iezaiozu zure semeari/alabari hatz bat ontzian sartzeko, birusak (piperbeltza) bere hatzari itsatsita nola geratzen diren ikus dezan. Gero, txikiak hatza ateratakoan ura botatzen zaio gainetik. Zer gertatu da? Birus hondarrak daude oraindik zure txikien hatzetan. Jarraian, une erabakigarria dator, hurrei gehien gustatzen zaiena. Xaboa jarri behar du hatzean eta berriro ontzian sartu. Hori egin bezain laster, birus-motak sakabanatu egiten dira, haurrak behatza sartu duen eremutik urrunduz. Harrituta geratuko da!



