

AUSOLAN ASTEA: 3

Hezkutza Proiektua





3 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!!

**AZALORE
PIZZA
FALTSUA****Errezeta****Osagaiak:**

- Azalore txiki 1
- Arrautza 1
- 150 gr Mozzarella birrindua
- Tomate frijitua
- Askotariko tomatetxoak
- Gazta birrindua

**Ontzeko
osagaiak:**

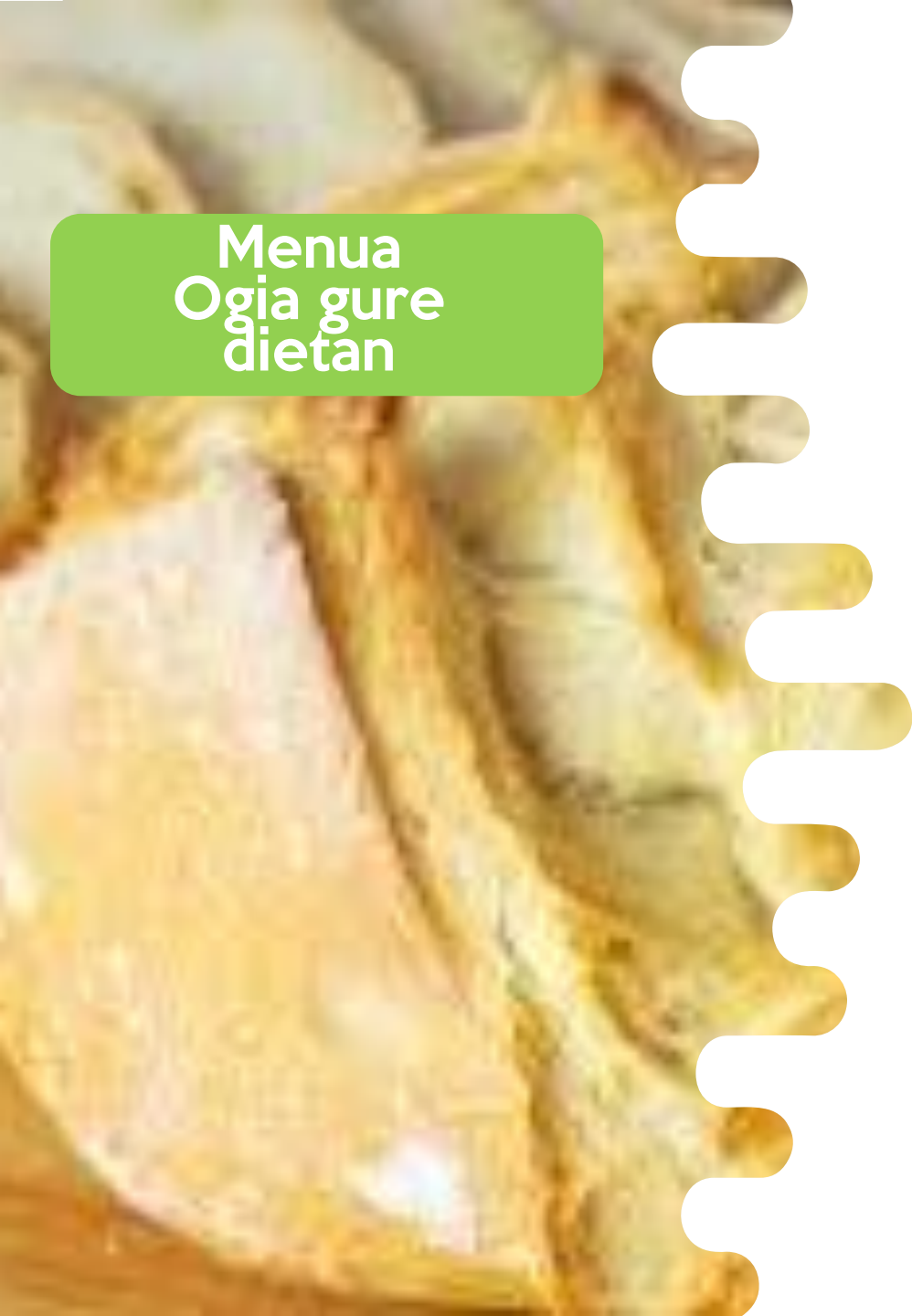
- Gatza
- Oreganoa
- Albaka



**AZALORE
PIZZA
FALTSUA****Nola egin**

- Azalorea garbitu, zurtoinak kendu eta birrindu, gazta-birringailu batekin edo pikagailu batekin egin dezakezue.
- Azalorearen masa osoa birrindua dugunean, mikrouhinean sartuko dugu zortzi minutuz, potentzia maximoan.
- Mikrouhin labetik atera eta arrautza bat, gatz pittin bat eta mozzarella gazta birrindua gehituko dizkiogu.
- Dena oso ongi nahastuko dugu.
- Labeko erretilu batean, labeko papera jarriko dugu, eta nahasketa zabaltzen joango gara biribil forma ematen. Nahi duzuen tamainakoa egin dezakezue, gomendagarria, bi ertain eta lau txiki.
- Labean sartuko gara, aurrez berotuta, 180 °C-tan, 20 minutu inguru.
- Behin denbora igarota, gure pizza oinarria txigortuta egongo da, labetik aterako dugu, gaintetik tomate frijitua, tomatetxo batzuk erditik ebakita, oregano pixka bat eta gazta birrindua jarriko diogu.
- Bost bat minutu gratinatuko dugu, albaka horri batzuk jarriko diogu eta listo!.
- Horrez gain haragi txikitua, espinakak, olibak, urdaiazpikoa... gehitu dezakegu.





**Menua
Ogia gure
dietan**

Ogia gure dietan? Bere propietateak

Ogi ano bana otordu guztietan! 30 g edo 40 g, opil baten baliokidea.
Dieta mediterranea dieta kardio-osasungarriena da, eta ogia du elikagai garrantzitsuenetariko bat bezala.



**B Taldeko
Bitaminak**



Mineralak



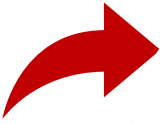
Zuntza



Ura



**Anoa
30-40gr.**



**Otordu
bakoitzean**



Ogia gure dietan? Bere propietateak



- ✓ B taldeko bitaminak (titamina, erriboflabina, niazina, piridooxina, eta azido folikoa). Mineralak (burdina, zinka, magnesioa, fosforoa). Zuntza, batez ere integrala bada. Ura (%45-50).
- ✓ Dieta mediterranea bihotzerako osasungarriena dela onartua dago, eta dieta horretako osagai garrantzitsuenetakoa da ogia. Goza ezazu ogia eguneko edozein otordutan: gosarian, hamaiketakoan, bazkarian, askarian eta afarian.
- ✓ Aberastu etxeko mahaia ogiarekin, baditu usainak, zaporeak eta testura oso bereak, eta gainera, jaki guztiekin batean hartzeko ezin hobea da.
- ✓ Geure ogien aniztasunak erraztu egiten du edozein uztarketa egitea. Harritu ezazu zeure burua zeure probak eginez.
- ✓ Ogia bigun mantentzeko, ogia gordetzen dugun saskitxoan edo oihalezko poltsan apio adartxo bat sar dezakegu, edo sagar edo patata zatitxo bat.
- ✓ Ogiaren jatorria ezagutzeko Neolitikoraino jo beharra daukagu. Gizakiak ezagutzen zituen jada, haziak eta laboreak, eta bazekien haiek birrindu eta urarekin nahasiz gero ore bat sortzen zela. Ore hura geldirik utzi zuten kasualitatez eta, hara non, opil pikortsu, lehor eta zapala bihurtu zen. Lehenengo ogia sortu berria zen!

Ogiaren propietateak ezagutzen ditugunez, gozatu!



Ogia gure dietan? Bere propietateak



- ✓ Ogia kontsumitzeko ohitura Egiptoko kulturari hedatu egin zen, izan ere, Nilo ibaiak baldintza paregabeak eskaintzen baitzituen laboreen lanketarako. Okintzako teknika kultural honek sendotu zituen eta ogia erretzeko lehenengo labeak eraiki ere bai. Hartziduraz ere jabetu ziren, eta harekin batera, ogi hartitua ere ezagutu zuten.
- ✓ Okin greziarrek ogi-ore mota sorta bikaina sortu zuten hainbat labore eta bestelako osagai batzuk nahasita, ezta edo fruitu lehorrak, besteak beste. Greziarrentzat, hasieran, ogia jatorri jainkotiarreko elikagai errituala izan zen baina gerora, herritarren oinarritzko elikagai bihurtu zen.
- ✓ Erromak 300 okindegitik gora zituen eta ogiaren kultura beren kolonia guztietan barna hedatu zuten.

- ✓ VI. mendean, Europan, zerealen laborantza jaitsi egin zen, eta honek goseteak ekarri zituen. Geroago ordea, hiriak garrantzia hartzen hasi ziren, eta XII. mendean, jada, jaio ziren lehenbiziko artisau gremioak, haien artean okinena. XVIII. mendearen hondarrean, nekazaritzak garapen handia izan zuen eta irin hobeak lortu zituen. Okintza teknikak ere asko hobetu ziren. Eskaintza handitu zen heinean, ogiaren prezioak behera egin zuten eta lehen gizarte-maila jakin batzuetako jendearentzat baino ez zen ogi zuria, herritar guztiek hartu ahal izan zuten.

Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

Aste honetan, ogiarekin esperientzia sentsozial bat izatera animatuko zaituztegu. Jarduera honetan hurrek begiratu, ukitu eta imajinatzen ahalko dute. Elikagai berriak sartuz gero, beraiengana hurbilduko gara, hobeki ezagutuko ditugu. Forma eta testura berriak ezagutuko dituzte.





ADINA 5 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** Jarduaren arabera.

LEKUA Ni etxean geratzen naiz.

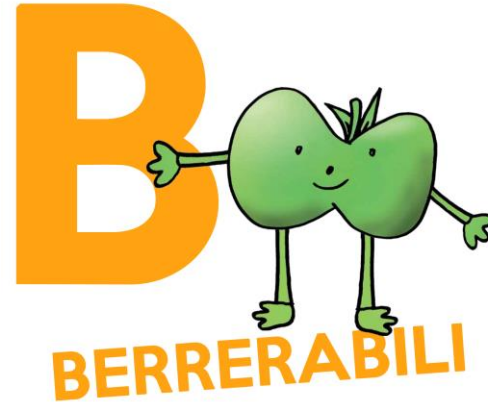
**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

- Plastikozko kutxa zuri berrerabilgarria
- Plastikozko kutxaren estalkia
- Aurreko egunetako ogi lehorra
- Linterna pare bat



1

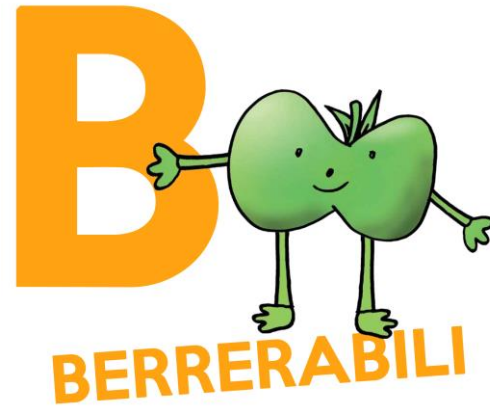


KUTXA SENTSORIALA OGI BIRRINDUAREKIN

Estalki leuna duen plastikozko kutxa erosi beharko dugu, aukeran zurixka, gardena ez. Barruan linternak sartu, bat baino gehiago badira hobe. Hilabetean zehar sobratutako ogia birrindu. Eta estalki gainean jarri. Argiak itzali eta irudiak egin.



Jardueren garapena



2



OGIAREN BIDAIA MUNDUAN BARNA

Ogia berdina al da mundu osoan?

Zein da hemengo ogiaren osagai nagusia?

Probatu al duzue zeliakoentzako ogia?

Zer elikagaik dute glutena?

Hainbat zerealek, esaterako, garia, zekalea, garagarra, eskanda, espelta, tritikalea, farroa, kamuta, espelta berdea, bulgurra edo oloa.

Ogiaren bidaia munduan barna (ikasi munduko ogiak eta egin ezazu zeure horma-irudia).

Jarraitu Alemaniara arte
Pan Bretzel



Italia Focaccia ogiarekin



Mexikora
Tortita mexikarrarekin



EEBBetara igo Bagel ogia



Frantziara baguette
ogiarekin



Gure taloa



Zoaz Txinara
Baozi Ogia



**Haur edo lehen
hezkuntza**



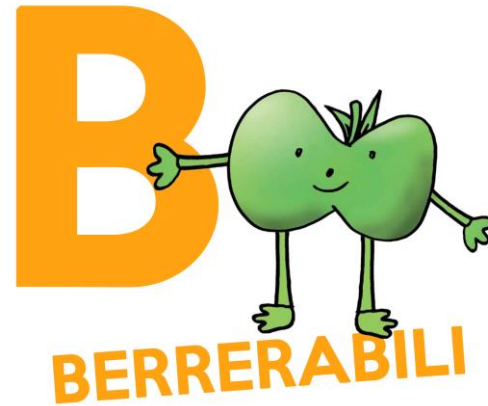
Ogiaren bidaia munduan
barna (ikasi munduko
ogiak eta egin ezazu zeure
horma-irudia).

**Haur edo lehen
hezkuntza**

Jardueren garapena

OGI-XIGORKIAK...

- Oliba-olioa Birjina soilik
- Ogia



3



OGIAREN APROBETXAMENDUA

Ogi- xigorkiak hain erabilgarriak direnez, komeni da beti etxean izatea, izan ere bikainak baitira gure barazki kremei, hotzei zein beroei eransteko.

Era desberdinetan egin daitezke aurreko eguneko ogi xerra bat erabiliz, hura karratu txikitan zatitu eta labean 180ºtan sartzea aski baita, hogeiren bat minutu. Aukerarik errazena xigorgailuan sartzea da, ongi xigortu arte, nahiz eta badiren oliba olio bero-bero ugaritan frijitzea nahiago dutenak ere.



Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

- ✓ Kontsumismoari EZETZ esatea baloratzea.
- ✓ Jostailuen sorkuntza propioa sustatzea, aprobetxamendua...

BALORAZIOA

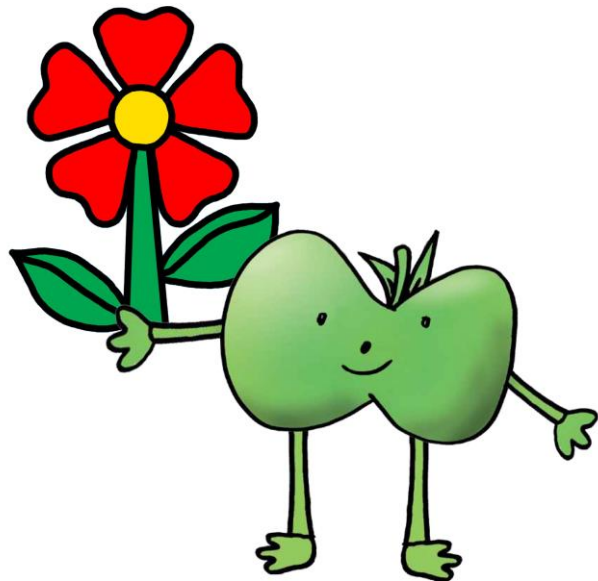
Irudimena sustatu dugu, jolas
berrietan pentsatuz?

Ausolan Hezkuntza Proiektua

“MUGITU” Mindfulness teknika erraza

Aste honetan...

Gure gorputzaz jabetzen gara.



Ezin dugu ahaztu burua eta gorputza elkarri lotuta daudela. Gorputzean gertatzen denaz konturatzeko gara.



Ausolan Hezkuntza Proiektua

“MUGITU”

HASTEKO ADINA: 3-6 URTE
10 URTERA ARTE

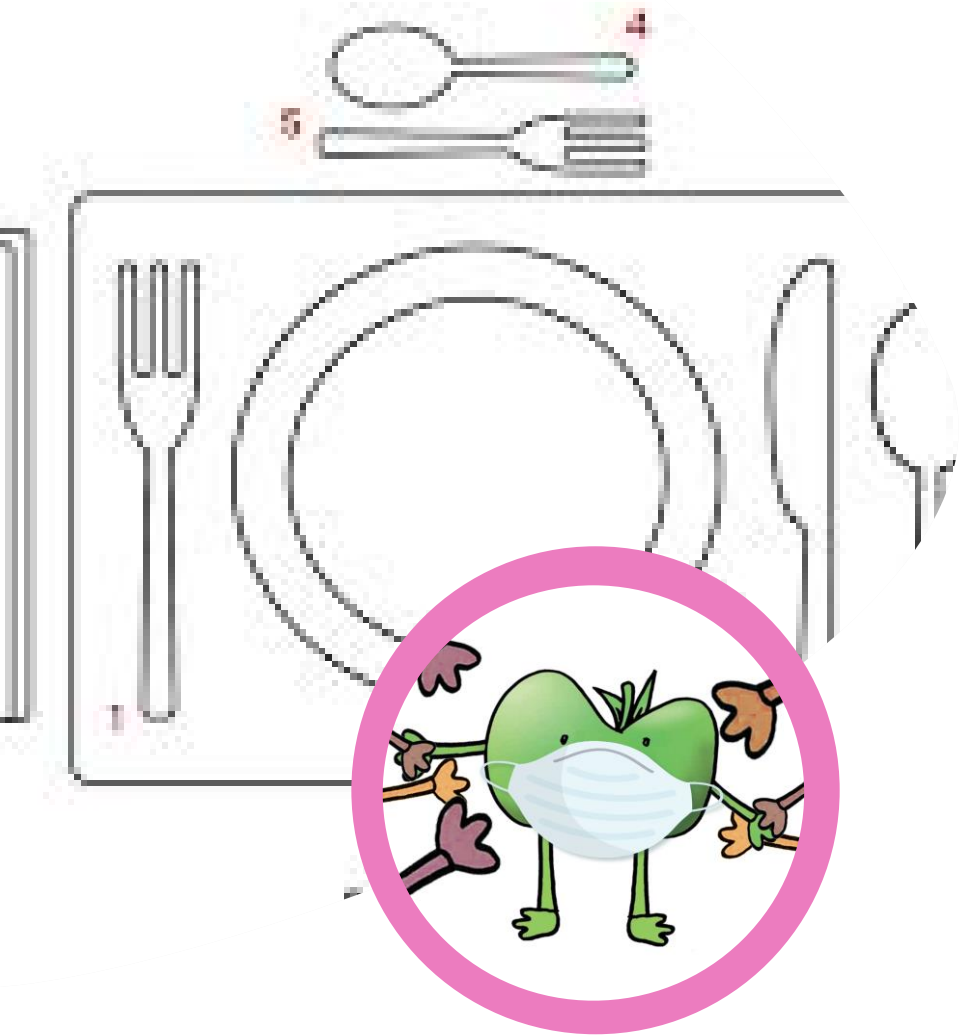
HAURREI Konfinamendu-egun hauen ondoren, irteerak biziagoak egiten dira gure zentzumenetara. Haurrentzat asko dago deskubritzeko.



Proposatu umeei salto egin dezatela minutu batez dauden tokian. Gero, esaiezu esertzeko, begiak itxita eta eskuak bularrean dituztela, bihotza eta arnasa sentitzeko eskatuko diegu.

Galdetu zer nabaritu duten beren gorputzetan haur-mindfulness teknika honetan.





Bizikidetzarako heziketa

Ausolanen urteak daramatzagu hurrekin ohitura-lan handia egiten. Autonomia ohiturak garatzeko lana barne. Aste honetan "mahaia jartzen lagunduko du".



Massanaren aholkua

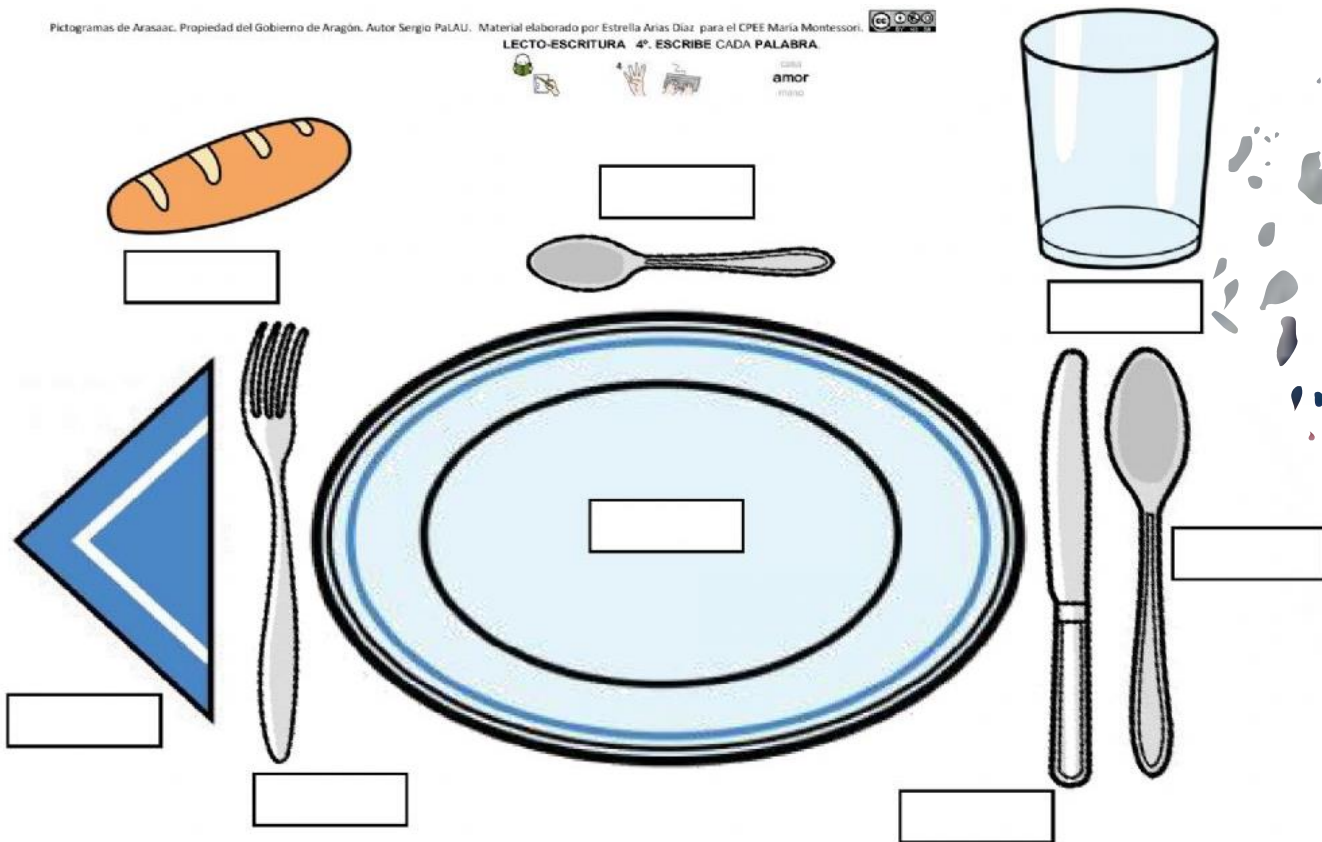
ZURE SEME/ALABARI MAHAIA JARTZEN
ERAKUSTEAKO TXANTILLOIA

Pictogramas de Arasaac. Propiedad del Gobierno de Aragón. Autor Sergio PaLAU. Material elaborado por Estrella Arias Díaz para el CPEE María Montessori.

LECTO-ESCRITURA 4º. ESCRIBE CADA PALABRA.



amor
mano





OHITURAK garatzeko programa

Hurrek mahaira platerak eta mahai-tresnak eramateko nolabaiteko erraztasuna eta mugikortasun nahikoa dutenean, oso garrantzitsua da egunez egun mahaia jartzen erakustea. Gomendatzen dizugu DinA3 orri batean txantilo bat egitea eta elementu bakoitza nora doan identifikatzen erakustea, eta ondoren margotu eta idatzi zer den elementu bakoitza.

Lehenik, "Ikusle" soila izan daiteke, adinekoek mahaia nola jartzen dugun begiratzuz. Ikasten ari dela ikusten dugun heinean, pixkanaka, zeregin sinpleak eskatzen zaizkio. Egin ezazu lehenengo ariketa oinarrizko txantiloiarekin..

Lehen zeregin gisa, platerak jartzeko eska diezaiokegu adibidez. Handik gutxira, mahai-tresnak jartzeko eska diezaiokegu, gero kopak... eta horrela bata bestearen ondoren, mahai zerbitzu oso bat jartzera ausartzen den arte. Ez dago soberan noizean behin errepikatzea, ahaztu ez dezan, nahiz eta bere eguneroko lana ez izan edo zerbitzuko langileak izan.



Nire mahai-zapia

Sortu mahai-zapia :

Kartoi mehe bat eta koloretako papera besterik ez duzu behar. Mahai-tresnak marraztu ditzakezu horiekin, eta moztu, gero dagokien lekuan itsasteko. Plastifikatu hondatu ez dadin.

Oihal birziklatuekin ere egin dezakezue.

