



AUSOLAN
Massana oporretara joango da

7





Massana oporretara joango da
MASSANA SUSTATZAILE

Esperientzia Osasungarriak
Elikatzen ditugu

7





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 sukaldatu



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!!

FRUTAZKO PALMERAK

Errezeta

Osagaiak:

- 2 Banana
- 2 laranja / pomelo
- Marrubiak edo gereziak erabil daitezke.
-



FRUTAZKO PALMERAK

Nola egin

- Bi bananak zuritu eta xerratan moztuko ditugu.
- Xerra bakoitza plater batean jarriko dugu, irudian bezala, palmeraren enborra simulatuz.
- Kiwiak zuritu eta xerratan moztuko ditugu.
- Berdin egiten dugu laranjekin edo marrubiekin, oinarri gisa jartzea pentsatzen dugunaren arabera. Marrubiak badira, moztu bitan
- Orain, forma apaindu eta kopiatu besterik ez dugu egin behar, irudietan azaltzen den bezala.
- Azkenik, kokoak nahi badituzu, erabili gereziak.



Ura



Hidratatzearen garrantzia

Haurrentzako elikadura osasungarriaren barruan, ura da edaririk egokienetako bat.



Ura

Berebiziko garrantzia du haurren dietan



Gasdun edariak kendu



Kendu azukrea

Edari azukredunei ez



Elikagaien piramidea

Elikagaien piramidearen oinarrian dago



Zuku naturalak

Ura ez bada, zuku naturalak izan daitezela



1600-1800 ml/egunean

Uraren ahorakina 9-14 urte bitartean



Uraren ahorakin egokia haurtzaroan eta adoleszentzian

- ✓ Hurrek helduek baino ur gehiago behar dute. Aitzitik, haren faltak distrakzioarekin, suminkortasunarekin, nekearekin eta baita apatiarekin ere lotuta dago.
- ✓ Helduek baino zailtasun handiagoa dute beren gorputz-tenperatura erregulatzeko eta mantentzeko; beraz, beroa egiten badu, deshidratatzeko arriskua are handiagoa da. Gainera, ez dira gai izaten gorputzeko alarma-seinaleak detektatzeko, hala nola ahoko lehortasuna egarri direnean.
- ✓ Urak berebiziko garrantzia du organismoan, hala nola kontzentrazioa eta garun-errendimendua erraztea.
- ✓ Gorputzeko tenperatura erregulatzeko laguntzen du, mantentzeko zeluletaraino garraiatzen ditu edo elikagaien digestioan laguntzen du.
- ✓ Hurrek gero eta ur gutxiago edaten dute, eta, horren ordez, izugarri kalorikoak diren edariak eta kariogenikoak kontsumitzen dituzte. Azukre asko dutenak ez ezik (irabiatuak eta zukuak, naturalak edo industrialak), edari gaseosoak edo karbonatuak ere sartzen dira multzo honetan.
- ✓ Azken horien azidoek hortzetako esmaltea erasotzen dute, eta lekua uzten dute hortzetako txantxarra eragiten duen bakterioa hortzetara itsasteko, txantxarra ager dadin bultzatuz.



“Eduki beti ura, ura bakarrik eskura”



Uraren ahorakin egokia haurtzaroan eta adoleszentzian

Uraren ahorakin egokia haurtzaroan eta adoleszentzian			
ADINA	URA (ML/EGUNEAN)	URETIK ETA EDARIETATIK DATORREAN (ML/EGUNEAN)	ELIKAGAIETATIK DATORRENA (ML/EGUNEAN)
0-6 hilabete	700	700**	---
6-12 hilabete	800	600	200
1-3 urte	1.300	900	400
4-8 urte	1.700	1.200	500
9-13 urte - neskak	2.100	1.600	500
9-13 urte - mutilak	2.400	1.800	600
14-18 urte - neskak	2.300	1.800	500
14-18 urte - mutilak	3.300	2.600	700

“Eduki beti ura, ura bakarrik eskura”



Aisialdirako eta denbora librerako heziketa

AUSOMARTXANek gure Hezkuntza Proiektuaren barruan landu ditugun jarduerak errepasatzen ditu, haurren jolasak sortzeko materialen **berrerabilpena** lantzea ahaztu gabe. Horrela, kontsumismoa saihesten dugu.

Horrela, kontsumismoa saihesten dugu.





ADINA 3 – 12 urte.

**IRAU-
PENA** 20 minutu.

LEKUA AusoMartxan.

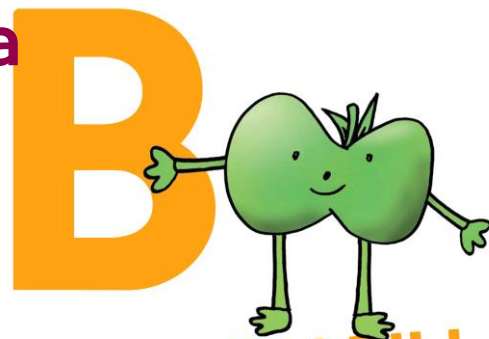
**PARTE
HARTZAI-
LEAK** Familia.



Jardueren garapena

materialak...

Kartoi meheak eta/edo koloretako folioak.
Koloretako margoak.
Guraizeak, kola eta zeloa.
Tantak zintzilikatzeko hariak.



BERRERABILI

BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU

1



EKAINAK 8
OZEANOEN
MUNDUKO EGUNA

“Tantaz tanta ura agortzen ari da”

Hodei eseki bat edo horma-hodei bat egin behar da, eta ura zaintzeko mezuarekin batera doazen tantatxoak bertan zintzilikatu behar dira. Margotu, moztu eta gure hodeitik zintzilikatuko ditugu.



Jardueren garapena

ITSASOA ITOTSEN ARI DA...

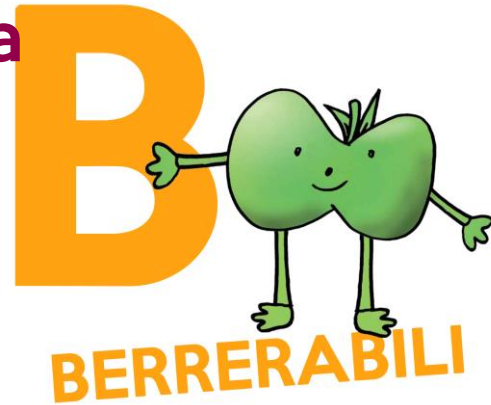
Hondakin-materialak
Papera
Prensa-edo argazki-ebakinak.

**NOLA ERABILI
PLASTIKO GUTXIAGO**

**BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU**

Bi horma-irudi egingo ditugu, eta horietako batean itsasoa islatzen da, bere egoera naturalean irudikatzen dugun bezala. Horretarako, arrainak, koralak, algak... egingo ditugu eta horma-irudian jarriko ditugu.

Eta haren ondoan beste horma-irudi bat egingo dugu, itsasoetan eta ozeanoetan dauden hondakin guztiak biltzeko. Gainera, kutsadura-arazo hori islatzen duten argazkiak edo albisteak jar ditzakegu inguruan. Era berean, itsasoa birsor daiteke kartoizko kutxa birziklatuen barruan.



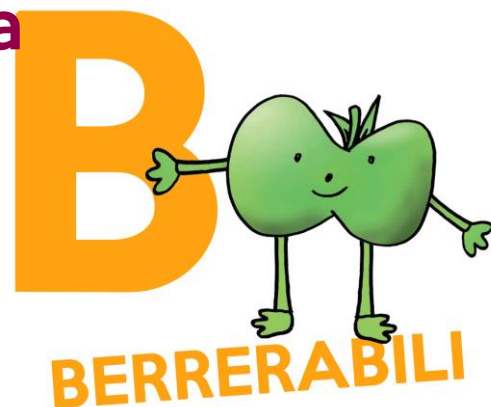
2



Jardueren garapena

ITSASOA ITOTSEN ARI DA

Birziklatzeko kartoizko kutxa bat, ozeano garbi bat mezuarekin margotuko duguna
Desioen AUSOLAN zuhaitza egiteko orriak
Mezuak jartzeko post-it

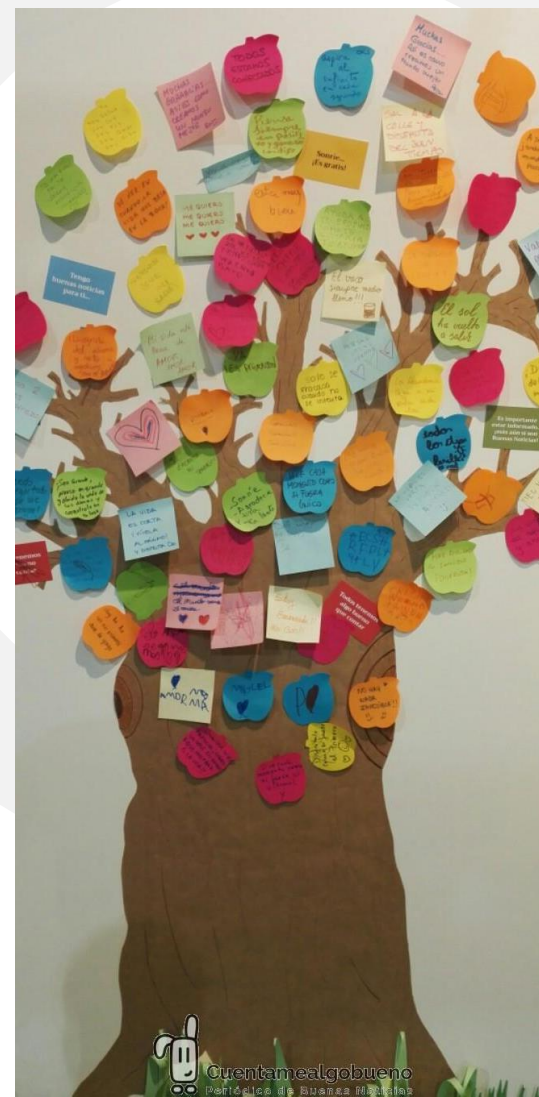


**BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU**

2

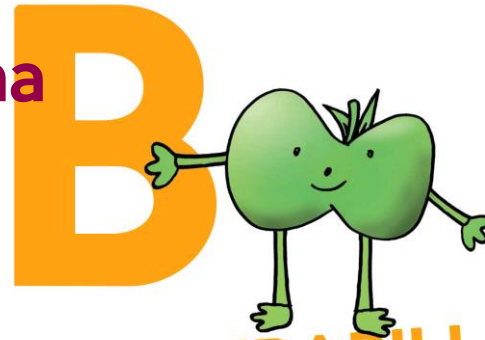
NOLA ERABILI PLASTIKO GUTXIAGO

Bota ditzagun mezuak etiketetan, Balioen Ausolan zuhaitzean zintzilika ditzagun. Mezu horiek plastiko gutxiago kontsumitzeko aholku praktikoak izango dira. Etxean praktika edo ohitura bihurtu ahala, nahiak ozeano garbiko kaxara joango dira.



Jardueren garapena

MASSANAREN GOMENDIOA
Etiketak: aukeratu gehiago aurkitzen baduzu
Denak balio du



BERRERABILI
BIRZIKLATU/BERRESKURATU
MURRIZTU

3

ITSASOA ITOTSEN ARI DA

Erosteko:
oihalezko
poltsak erabili

Hobe erosi
soltean

Bilgarri
gehiegi jartzea
sahiestu

Edateko: erabili
botila
berrerabilgarri bat:

Edateko: erabili
botila
berrerabilgarri bat:

Egun bat mendian
eta hondartzan:
mahai-tresna
berrerabilgarriekin.

Erabili eta
botatzeko
edalonziak
sahiestu.

Utzi lastotxoak
erabiltzeari.

BIRZIKLATU:
edukiontzi
egokian.





Aisialdirako eta denbora librerako heziketa



HELBURUAK

- ✓ Ingurumena zainketa eta kontserbazioa sustatzen dugu.
- ✓ Lankidetzeta sustatzen dugu.

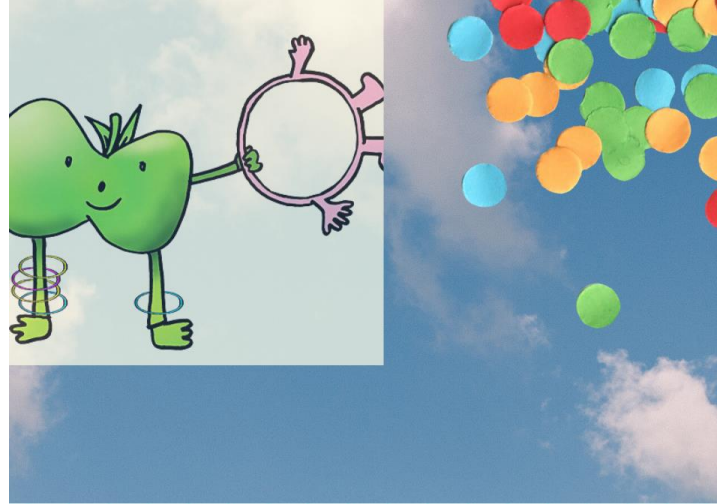
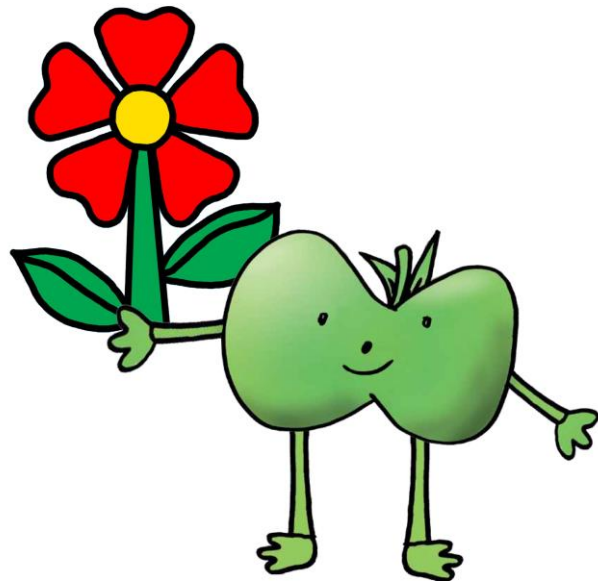
BALORAZIOA

Behaketa sustatu dugu, jarduera berrietan pentsatuz, eta, gainera, ingurumena zaintzen ikasi dugu?

Udako Egunkaria

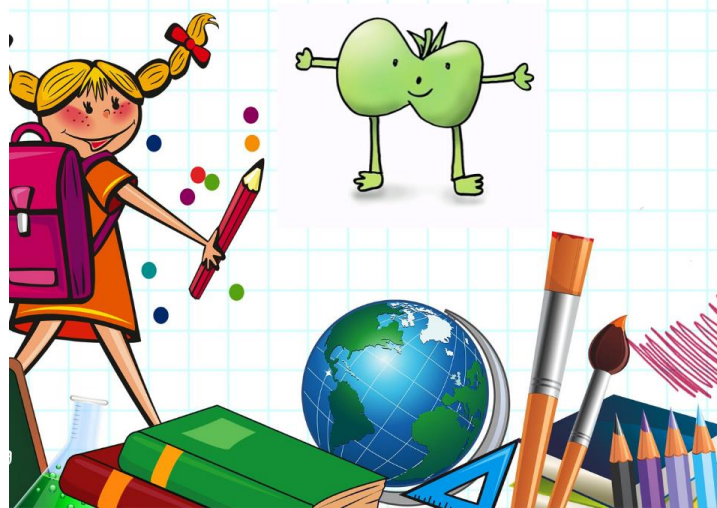
Massana zain daukazu itzuleran ...

BILDU ZURE OROITZAPENAK
MASSANA EGUNKARIAN



diario de verano
MASSANA

MASSANA
udako egunkaria



Bildu Massanarekin 7 aste
hauetan egin dituzun
gomendioak eta jarduerak eta
partekatu Massanarekin.
Bidal iezaguzu ekintza
dibertigarri horietako bat.
Ezagutu nahi ditugu.

gestioncentrosnav@ausolan.com





UDAKO EGUNKARIA

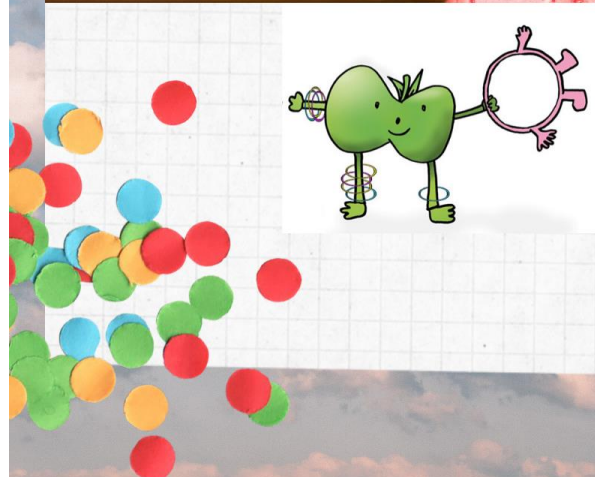
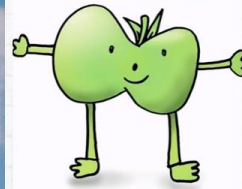
HASTEKO ADINA 3-12 URTE

Bildu uda honetako oroitzapen guztiak MASSANARENTZAT. ITZULERAN zain izango gaituzu



MIS MEJORES RECUERDOS
PARA MASSANA

NIRE OROITZAPENIK
ONENAK
MASSANARENTZAT



Egun on abuztua!!!
Hemen dugu oporretako hilabeterik onena...

... Eta ekainaren amaieratik eskolarik gabe dauden haurrak.

Familien kezka nagusia, une honetan, haurrak uda honetan entretenitzea da.

Etxeko udako egunkaria egitea proposatu diezue?

Oroitzapenak gordetzeko modu polita da. Badakizue asko gustatzen zaigula haurrak modu aberasgarrian entretenitzea.

Ahal dela, pantailetatik urrun, ahal den guztietan, txikienak gutxienez.

Proposatzen dizuegun etxeko udako egunkariak udan haurrentzako jarduerak aurkitzeko beharrari erantzuten dio, baina ez eskolakoak edo koadernotxoak, zerbait pertsonalagoa, sortzaileagoa eta libreagoa baizik.

MASSANAK NAHI DU IMAJINA DEZATELA, SINETS DEZATELA, ERAIKI DEZATELA...

Bizikidetzarako heziketa

Ausolanen urteak daramatzagu hurrekin ohitura-lan handia egiten. Autonomia ohiturak garatzeko lana barne. Aste hauetan ez dugu ahaztu behar hauren autonomia sustatzen duten jokabide berrien praktika.

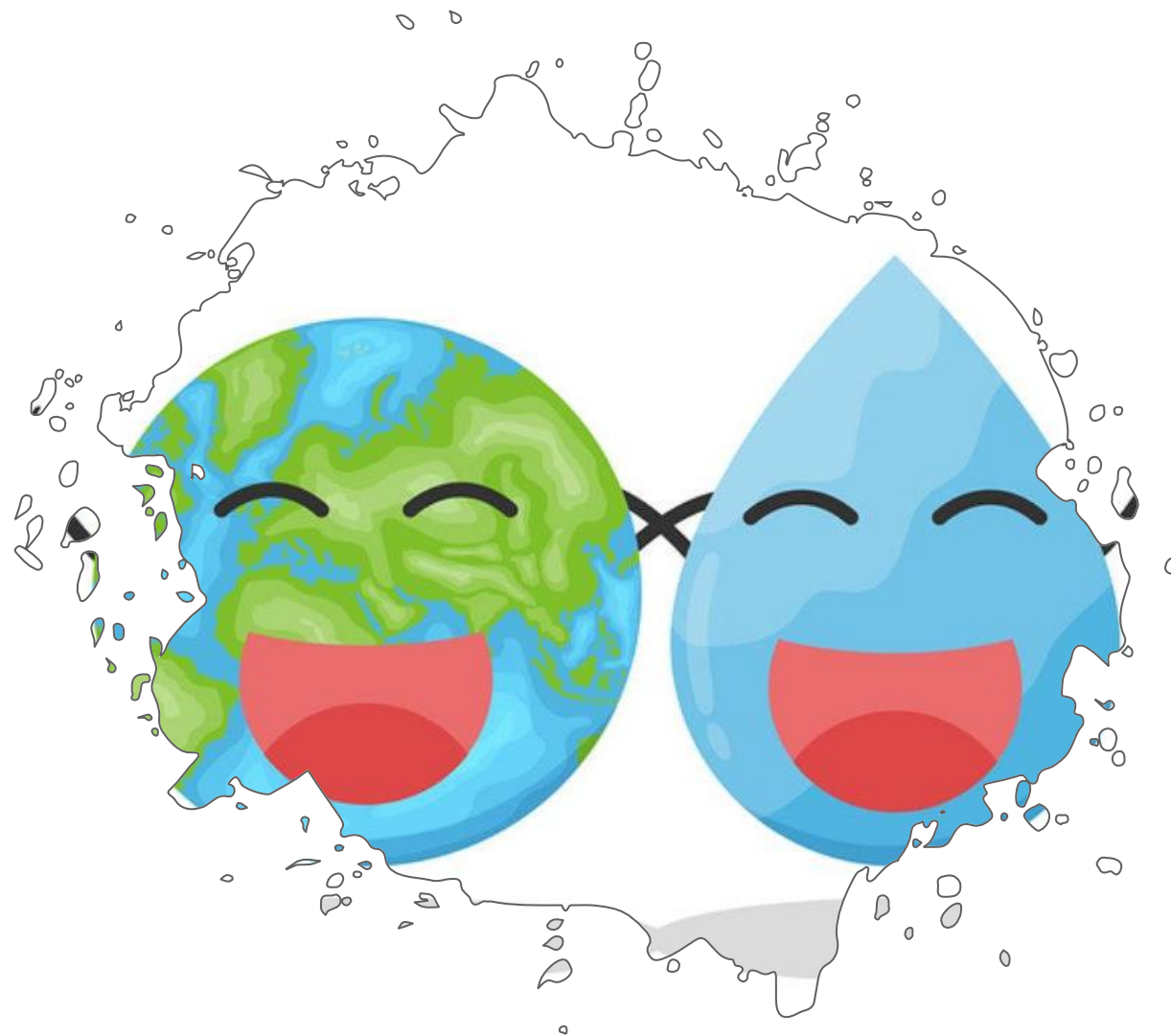


Massanaren aholkua

Ura aurrezteko gomendioak.

uda honetan Erakutsi modu dibertigarrian

- Tanta bakar bat ez galtzeko, ez bete zure edalontzia zuzenean iturriko uretatik, hobe pitxer bat betetzea.
- Garbitu frutak eta barazkiak urez betetako ontzi batean, iturriko urari ihes egiten utzi ordez.
- Berrerabili landareak ureztatzeko erabiltzen duzun ura.
- Ez erabili komun-ontzia zaborretara bota behar diren gauzak botatzeko.
- Dutzatu 5 minutuz bainatu beharrean, hori baita gomendagarria.
- Itxi uraren irteera dutxan xaboia hartzen duzun bitartean.
- Garbitu hortzak baso bete urarekin eta ez ireki txorrota eta utzi ura isurtzen.
- Bildu ura konketan aurpegia eta eskuak garbitzeko, iturria irekita utzi beharrean.
- Jarri 2 botila bete zisternaren barruan.
- Aire girotua baduzue, aparatuak botatzen duen ura jasotzen lagun dezakezu, eta landareak ureztatzeko erabili.



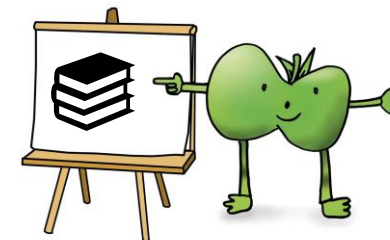


OHITURAK garatzeko programa

Eskolako jantokietan bazkaldu ondoren Ausolanek urteak daramatza irakurzaletasuna sustatzen gure "Ipuin Kontuaren" bidez.

Adibide gisa balio du. Irakurtzen ikusten bazaituzte, zure jokabidea imitatuko dute eta irakurtzen hasiko dira. Irakur iezaiozue hasieratik, irakurtzen ez badakite ere, irakurriz letren mundura hurbil dira. Irakurtzen jakin arren, ona da irakurtzen jarraitzea, irakurketa ohitura gisa har dezaten. Irakurtzen diezuenean, erakutsi liburua, interesa pizteko.

Bere interesei egokitutako irakurketak bilatzen ditu. Irakurri baino lehen liburuari buruz hitz egin eta interesa pizten zaie. Eraman itzazu liburu-dendetara eta utz iezaiezu begiratzen, bila ditzatela eta eurek hauta ditzatela gustuko dituztenak. Utzi irakurtzen gustuagatik, eta ez obligazioagatik. Saiatu egunero pixka bat irakurtzera ohitzen, denbora gehiegi ez bada ere.





“GLU eta Uraren Zikloa”

Glu ur tanta bat zen, oso gaztea, eta ez zekien zergatik joaten zen bere ama ibaitik, eta handik egun gutxira itzultzen zen. Beraz, goiz batean eguzki eder bat zegoenean, GLUk amari galdetu zion:

“Ama, zergatik zoaz ibaitik egun batzuetan?”

Orduan amak erantzun zion :

– “Bada, guk ur-tantek oso eginkizun garrantzitsua dugulako Lurrean, ur-tantek uraren zikloa bermatu behar dugu”.

Glu oso harrিতuta geratu zen, ez baitzuen inoiz imajinatuko bere ama Lurrarentzat hain garrantzitsua zenik. Hala ere, GLUk ez zuen oso argi zein zen bere amaganako misio garrantzitsu hori, eta berriz galdetu zion:

"Eta zein da ama horren eginkizun garrantzitsua?" Esan zion.

Cuéntale
el cuento

Te lo
ponemos
fácil





GLU eta Uraren Zikloa

Nire misioa ez ezik, zure misioa eta Lurreko gainerako ur tantena ere bada.”

Glu aho zabalik geratu zen, bera ere planetarentzat hain garrantzitsua zen misio horren parte baitzen.

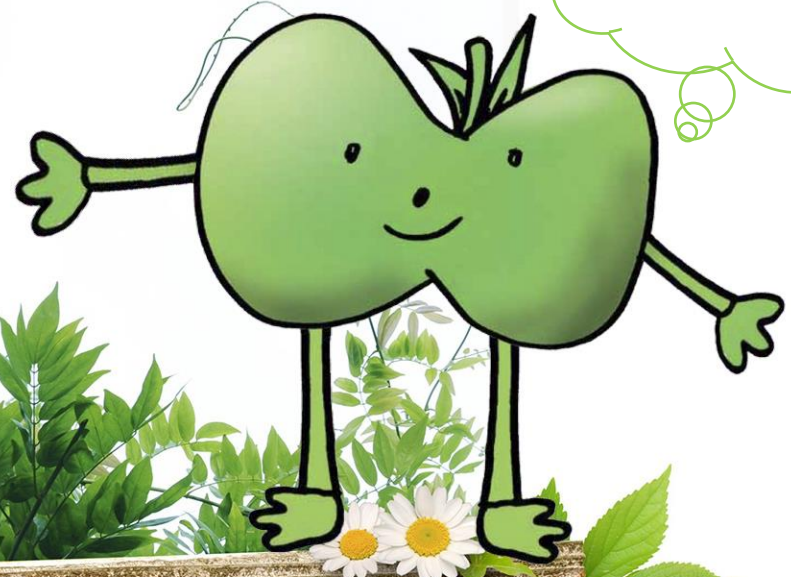
Amak hizketan jarraitu zuen :

– “Gu, ur-tantak ibai, itsaso, laku eta abarretan atsedean hartzen ari gara, baina bero egiten duen egunetan lurrundu egin behar dugu hodeiak sortzeko. Hodei baten barruan airean gaudenean, eta hotz handiagoa egiten duenean, asko pisatzen dugu harentzat, hodeiak ur guztia deskargatzen du, eta euria bezala ezagutzen duguna sortzen da...”

... Euriak soroak eta zuhaitzak ureztatzen ditu, eta ibaiak eta itsasoak berriz betetzea ahalbidetzen du, horrela, izaki bizidun guztiek edateko ura izan dezaten. Hau uraren zikloa da, horri esker bizia dago Lurrean.”



ITZULI ARTE
UDA
ZORIONTSUA!



 usoMartxan