



FAMILIETAN LAN EGITEKO GOMENDIOAK (HAUR ETA LEHEN HEZKUNTZA):

Helduak zein haurrak **shock une** batzuk bizitzen ari gara, gure bizitza berrian errutina ezarri bezain laster pasatzen hasiko direnak.

Lehenik eta behin, konfinamendu-**egoeraren zergatia azaldu behar zaie, egoera horretan duten zeregina eta bakoitzak egin behar ditugun lanak zein garrantzitsuak diren**, eta **lankidetzaren eta talde-lanaren garrantzia**. Horrek garrantzitsu eta protagonista sentiaraziko ditu, birusak, bakterioak, higiene-ohiturak, gaixotasuna ... zer diren ikasteaz gain.

Errutina bat ezartzera iristeko, lehen unetik: **beraiek idatziko duten ordutegi** bat diseinatzea eta betetzen dela zaintzea. Adibidez, garbitzea, gosaltzea eta janztea eskolara joango bagina bezala, eskolako lanak etxeko gela batean egitea, denbora batez beste leku batean atseden hartzea, bazkaltzea, zereginak amaitzea ...

Aprobetxa dezagun **egunero etxeko zaintza-lanetan eta bizitzan parte hartzea**, eta bakarrik egiten hastea: ohea egin, arropa tolestu eta gorde, dutxatu, orraztu, mahaia jarri eta kendu, platerak garbitu, erratza pasatzea, botoiak jostea, etab.

Familian janaria prestatzea aukera bikaina eta dibertigarria da, pertsonak batzen ditu eta bizitzarako trebetasun eta gaitasun asko garatzen ditu. Egunero lagun dezakete, lehenik eta behin, lagunduz eta, gero, janariren bat eginez (entsaladak, mazedonia, marmelada, purea, tarta gozo eta gaziak, gailetak, etab.). Baita asteko egun bakoitzerako menuak diseinatzea ere. Hori **eskolako zeregin gisa** erabil dezakegu ikastetxean: errezeta/menu bat egin, idatzi, argazkiak atera eta sarean partekatu (Drive, adibidez)

Etxeko animaliak eta landareak zaintzea, autoestimua eta erantzukizuna garatzeko: eskuilatzea, bainatzea, jaten ematea, ureztatzea ... baita egunero ere.



Emozioak lantzeko une egokia da:

- Haiek nola sentitzen diren adieraztea
- Familia nola sentitzen den partekatzea eta ulertzea
- Emozioak bereizten ikastea

Heriotzaren kontzeptuari buruz beldurrik gabe hitz egitea, gaixotasunaren ondorioz hiltzen diren pertsonak daudela entzungo baitute behin eta berriz.

Helduentzat zein haurrentzat hain beharrezkoa diren "**bakarkako uneak**" lantzea.

Oso beharrezkoa da **eguneroko komunikazioa lankideekin eta lagunekin** (telefonoa, sare sozialak), baterako lanak egiteko, pasadizoak kontatzeko eta abar. Ahal den guztietan, oso komenigarria da taldekideekin eta lagunekin on-line jolastea.

Zer gertatzen ari den, zer egiten ari den eta nola bizitzen ari den azaltzen duen **egunkari bat idaztea**, gerora ikasgelan lan egiteko erabili ahal izango duguna.

Telebista- eta bideo-jokoan orduak mugatzea, ordutegi bat ezarritik.

Ordutegiaren barruan, halaber, denbora-tarte bat planteatzea jolasteko: jolas sinbolikoa, arau-jolasa, joko kooperatiboa eta abar, gurasoen eta aitona-amonon haurtzaroko jolasak berreskuratuz eta honako hauek egiteko aprobetxatuz

- Mugimen-jarduerak: ongizate psikologikoagatik, mugitzeko, salto egiteko, korrika egiteko, emozioz oihukatzeke eta abarrerako aukera eman behar diegu.
- Plastikako jarduerak
- Birziklatzeko jarduerak
- Beste eskola-eduki batzuk garatzen dituzten jarduerak

Jolasak idatziz marrazteko edo azaltzeko eska geniezaieke, ondoren ikasgelan erabiliko genukeen eskolako zeregin gisa.



Jolasen adibidea:

- Kanikak eta txapak (elaborazioa, ibilbideak egitea, neurtzea, denbora neurtzea ...)
- Boloak (elaborazio plastikoa, tantoak zenbatu eta batzea, markagailuan idaztea ...)
- Oka (kontatzea, erretahilak ikastea ...)
- Partxisa (kontatzea, arauak ...)
- Dominoa (kontatzea, arauak ...)
- Xakea (arauak, estrategia ...)
- Kartak, katetoak (merkatutik edo landutakoak – marraztea, margotzea, ebakitzea –, arauak, estrategia, kontatzea ...)
- Ezkutalekuaren jolasa (espazioa ezagutzea, mugimendua, isiltasun eta emozio uneak ...)
- Oilategi itsua (erretahilak, ukipen-azterketa, memoria, beldurrak ...)
- Aulkien jolasa (arreta, trebetasuna, koordinazioa ...)
- Altxorra bilatzeko jolasa (arauak, arreta, espazioko ezagutza eta egoera, kontatzea, irakurtzea ...)
- Eskuekin jolastea (trebetasuna, koordinazioa, erretahilak ...)
- Hiru marra, itsasontzi-jokoa eta antzekoak (estrategia, kontatzea, espazioko ezagutza eta kokapena ...)
- Goma (motrizitatea, erretaulak, neurriak, kontatzea ...)

Ipuinak **irakurri**, eta are garrantzitsuagoa ipuinak **kontatzea**. Baita beste testu mota batzuk irakurtzea ere, hala nola aldizkariak, liburuxkak, dibulgazio liburuak eta abar.

Esaldi laburtuetako hitzekin **istorio txikiak egitea**, irakurtzeko eta kopiatzeko. Historia idazten edo kontatzen jarraitzea.

Gurasoen eta aitona-amonen haurtzaroko **abestiak** edo gaur egungoak irakatsi eta ikastea: letra idatzi, irakurri eta karaoke moduan abestu ...



Plastikako jarduerak:

- Galtzerdi, makila eta antzerkiko txotxongiloak, asma ditzaketen istorioak irudikatzeko
- Marrazkiak
- Maskarak
- Maketak
- Collageak
- Mugikorak
- Zotz eta artilearekin jarduerak

Beste jarduera mota gomendagarri batzuk: mozorroak eta mozorro-desfileak, kanpina etxean (denda egitea, ogitartekoak, imajinatutako ibilbidea prestatzea, etab.)

M^a Lourdes Díez Romero

B06 Basauri-Galdakao Berritzeguneko HH eta LHko aholkularia

lourdesdiez@b06berritzegunea.com

Maialen Hurtado. Psikologa, Osasun-psikologia orokorreko masterra.