

Segurtasunerako gaitasunak, bizitzarako gaitasunak
Mugikortasun segururako hezkuntza-programazioak

17

Nire gidatzeko modua egokituko dut



Lan honen bibliografia-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke: <http://www.euskadi.net/ejgvbiblioteca>

Segurtasunerako gaitasunak, bizitzarako gaitasunak

Mugikortasun segururako hezkuntza-programazioak

- 00 Sarrera
 - 01 Espazio segurua
 - 02 Hiria esploratuko dut
 - 03 Bakarrik, kalean barrena
 - 04 Nire ardura ere bada
 - 05 Bizikletaz, erabil ezazu burua
 - 06 Neuk aukeratzen dut
 - 07 Gidatzera!
 - 08 Adi arriskuari!
 - 09 Neuk erabakitzen dut
 - 10 Alkohola eta gidatzea
 - 11 Neure burua babesten dut, eta zu babesten zaitut
 - 12 Gurasoen bilera (1)
 - 13 Gurasoen bilera (2)
 - 14 Gurasoen bilera (3)
 - 15 Estresa
 - 16 Segurtasuna irakastea
 - 17 **Nire gidatzeko modua egokituko dut**
 - 18 Kristalezko bola
-

Argitaraldia: 1.a., 2111ko azaroa

Ale-kopurua: 1.500 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa
Herrizaingo Saila

Internet: www.euskadi.net

Argitaratzailea: Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco
Donostia-San Sebastián, 1 - 01010 Vitoria-Gasteiz

Egileak: M.ª Jesús Iturralde Arriaga, Martín Gil Osoro,
Francesc Esteban i Amat, Brenda Pina León,
Letizia di Bartolomeo eta Anna D'Aniello

Koordinazioa: M.ª Jesús Iturralde Arriaga eta Martín Gil Osoro

Diseinua eta irudiak: Tiktak Multimedia S.L.

Itzulpena: Aixé S.L.

Ikus-entzunezko materiala: Imago S.L.

Inprimatzea: Sacal

ISBN: 978-84-457-3219-9

Lege-gordailua: VI 816-2011

Lan hau Cyclus Printen argitaratu da, papera % 100 birziklatua da, eta besteak beste ziurtagiri hauek ditu: Aingeru Urdina, Iparraldeko Beltxarga, Etiketa Ekologiko Europarra, ISO 14001 eta EMAS. Informazio gehiago hemen: <http://www.cyclus.dk>

Nire gidatzeko modua egokituko dut

Informazio orokorra

Norentzat

Autonomia-maila ona duten adinekoentzat; lekualdaketetarako ibilgailua gidatzen dutenentzat, batez ere.

Denboraren banaketa

1. saioa: 1 ordu eta 30 min.

= 1 ordu eta 30 min.

Programazioaren erabilgarritasuna

Ez da beti erraza izaten bizitzan gure organismoan eta gure inguruan gertatzen diren aldaketetara egokitzea. Zahartzen ari garela onartzeak ez du zertan berekin ekarri autonomiari uko egitea; aitzitik, gure segurtasuna zaintzen lagunduko diguten egokitze-mekanismoak garatu behar ditugu.

Tartean diren gaitasunak

Gaitasunak	Maila
Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia	3
Ingurunearen azterketa	3-4
Egokitzapena eta malgutasuna	2-3

Nire gidatzeko modua egokituko dut

Edukiak, gaitasunen arabera

Informazioak eta kontzeptuak	Trebetasunak	Balioak eta jarrerak
Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia		
<p>3. maila: Senezko autobabesetik babes planifikatura pasatzen da trafiko-egoera ohi-koenetan.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Arriskua, galzoria eta zaugarritasuna. - Trafikoaren arazoa eta horrek norberaren bizitzan dituen inplikazioak ezagutzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoazterketaren bidez, norberaren mugak balioztatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aurreratzea: segurtasuna planifikatzea eta arriskua saihestea. - Autoezagutza. - Norberaren mugak onartzea. - Autobabesa. - Gidatze prebentiboa.
Ingurunearen azterketa		
<p>3. maila: Trafikoan parte hartzen duten elementuak ikuspegi orokor batetik aztertzen ditu, bere buruaren segurtasuna eta gainerakoen segurtasuna zainduz.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Segurtasun-irizpideak. - Gidari seguru bat izateko kontuan hartu beharreko funtsezko puntuak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoazterketaren bidez indarguneak eta ahulguneak balioztatzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoezagutza. - Segurtasuna oinarritzko printzipio gisa. - Zuhurtzia. - Trafikoaren inguruko ezagutzak eguneratzeagatiko interesa.
<p>4. maila: Trafikoak eskaintzen dituen estimulu desberdinak balioztatzen ditu ikuspegi sistematiko batetik, aldagaien arteko elkarrekintza aurreikusten du eta besteen gaineko ardura hartzeko gai da.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Mugikortasun-estilo prebentiboa. - Aurreratzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arrisku-egoerak antzematea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aurreratzea. - Segurtasuna. - Erantzukizuna. - Egokitzapena.
Egokitzapena eta malgutasuna		
<p>2. maila: Mugikortasun-egoera desberdinetara egokitzen saiatzen da, bere segurtasuna zaintzeko.</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> - Ekintza-jarraibide seguruak aplikatzea ohikoa ez duen bide-ingurunean aldaketak gertatzen direnean. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apaltasuna: ez du uste berak duenik egia osoa arriskuak aztertzerakoan. - Behaketa: adi egotea.
<p>3. maila: Automatikoki aplikatzen du bere estrategia propioa, mugikortasun-egoera ezberdinetara egokitzeko, arriskuei aurrea hartuz.</p>		
<ul style="list-style-type: none"> - Aldaketekiko erresistentzia: zer esan nahi duen eta nola azaltzen den. - Ohituraren kontzeptua. - Prebentzioa arriskuari aurrea hartzeko. - Prebentziorako ohiturak eta estrategiak. 	<ul style="list-style-type: none"> - Arazo beraren aurrean estrategia berriak aztertzea eta barneratzea. - Norberaren sinesmenak eta pertzepzioak zalantzan jartzea. - Ohiturak mugikortasun-egoera berrietara egokitzea. 	<ul style="list-style-type: none"> - Berria den horretarako irekitasuna, egokitzapena eta malgutasuna. - Autobabesa.

Nire gidatzeko modua egokituko dut

Programazioaren helburu orokorrak

- Barne- eta kanpo-aldaketetara egokitzeko norberak duen mailari buruz gogoeta egitea.
- Askotariko egokitze-estrategiek norberaren eta besteen segurtasunean zenbateraino laguntzen duten balioztatzea.

Programazioaren eskema orokorra

1. saioa	Nire gidatzeko modua egokituko dut	1 ordu eta 30 min.
1.1. jarduera	Zer aldatu da? Lana talde txikian	40'
1.2. jarduera	Zein zaila den egokitzea! Jokoa (hiru aukera) eta taldeko eztabaida	20'
1.3. jarduera	Zer egin? Taldeko eztabaida	30'

Nire gidatzeko modua egokituko dut

1. Saioa. Nire gidatzeko modua egokituko dut

1.1. Jarduera. Zer aldatu da?

40 minutu



Helburua:

- Gizartean, mugikortasunean eta trafikoan gertatu diren aldaketez ohartzea.

Metodoa:

Lana talde txikian.

Nola egin:

Hezitzaileak hiru edo sei laguneko taldeak egin ditzaten proposatuko die parte-hartzaileei (parte-hartzaile kopuruaren eta espazioak mugitzeko eskainiko dituen aukeren arabera), eta talde bakoitzari argazki-sorta bat emango dio: (● DVDa, edo koadernotxo honetako 6., 7. eta 8. orrialdeak)

- 1) Lehengo eta oraingo autoenak.
- 2) Lehengo eta oraingo teknologiarenak.
- 3) Lehengo eta oraingo jokoan.
- 4) Beste aukera bat da hezitzaileak aukera ditzala prestakuntza-ekintza egingo den hiriaren argazkiak; irudi bera erakutsi beharko dute argazkiek, baina haien artean 50 urteko aldea izan behar da.

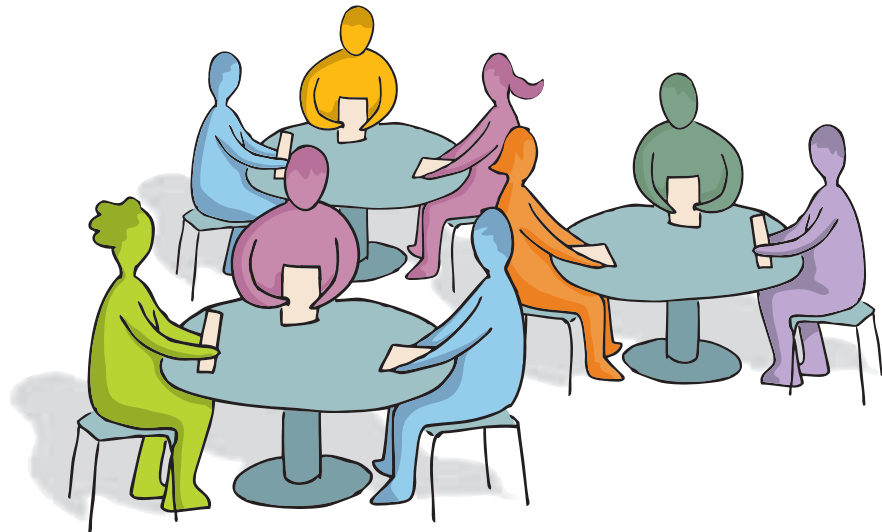
Talde bakoitzeko guztira 12 argazkiko dosierra egitea proposatzen dugu. Sei argazki aspaldikoak izan behar dira, eta beste seiak gaur egungoak; eta aipatutako lau kategoriak agertu behar dira, gutxienez.

Bi argazkien arteko desberdintasunetan eta munduan garai hartatik gaur egunera aldatu diren gauzetan arreta jartzeko eskatuko die hezitzaileak. Talde txikietan aldeei buruz hitz egingo dute, eta irudiek iradokitzen dizkieten iruzkinak egingo dituzte.

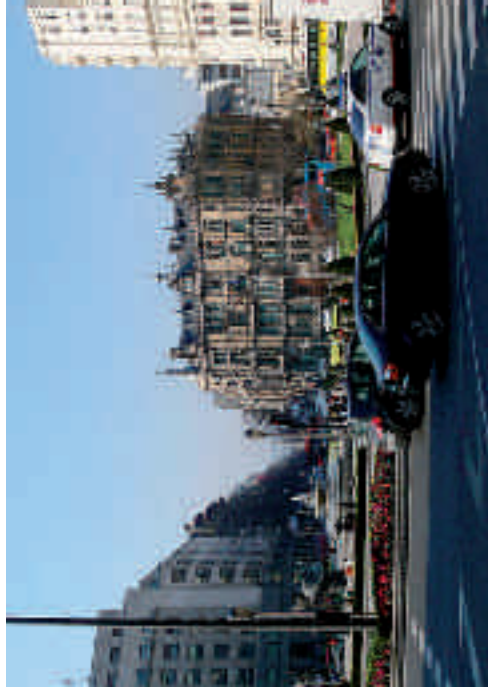
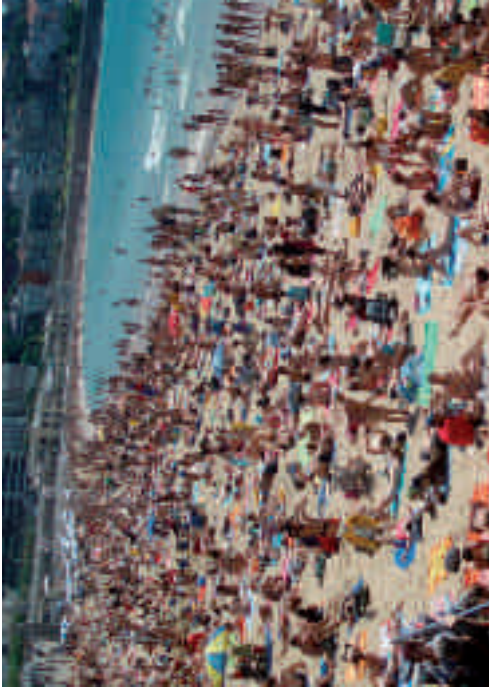
Talde txikietan elkarrizketa amaitzen dutenean, bateratze-lana egingo dute, eta ikusgai izango den toki batean idatziko dira gogoeta eta iruzkin guztiak.

Hezitzailearentzako oharrak:

- Elkarrizketa trafikoan izan diren begi-bistako aldaketetara bideratu behar da, honako hauei buruz hitz egin dezaten: zirkulazio-bolumena, seinaleak, eta abar. Hausnartu behar dute zer aldaketa gertatu den, nola aldatu den arriskua, eta ea aldaketen ondorioz arriskua gehitu den ala ez.
- Ibilgailuei dagokienez, aldaketak nabarmendu behar dira: ABS sistema, airbagak, segurtasun-uhalak, abiadura-kontrola, eta abar. Orobat, gogoeta egin behar dute ea aldaketa horiek segurtasun handiagoa ala txikiagoa ematen dieten, nola sentitzen diren gailu horiekin, ea badakiten halakoak erabiltzen ala ez, eta abar.
- Halaber, gaur egungo zirkulazioa, seinale berriak, biribilguneetako zirkulazioa eta bestelakoak zer iruditzen zaizkien azaldu behar dute.



Eranskina. Zer aldatu da? (1/3)



Eranskina. Zer aldatu da? (2/3)



Eranskina. Zer aldatu da? (3/3)



Nire gidatzeko modua egokituko dut

1. Saioa. Nire gidatzeko modua egokituko dut

1.2. Jarduera. Zein zaila den egokitzea!

20 minutu



Helburuak:

- Gu geu ere aldatu garela ohartzea.
- Aldaketetara egokitzeke zailtasunak ditugula onartzea.

Metodoa:

Jokoa eta taldeko eztabaida.

Nola egin:

Aurreko jarduerarekin jarraituz, hezitzaileak lehengo jokoen eta gaur egungoen artean ikusten dituzten desberdintasunak aipa ditzaten eskatuko die parte-hartzaileei.

Haur zirenean zein jokotan ibiltzen ziren azal dezaten esango die. Hezitzaileak eztabaida animatuko du, eta joko bat proposatuko die.

Jokoa taldearen ezaugarrien eta hezitzailearen hautaketaren arabera aukeratuko da.

«A» aukera:

Hezitzaileak biribilean jar daitezten esango die parte-hartzaileei. Aulkiak, baina, bata bestearen ondoan jarri behar dituzte, eta aulkien artean ez da tarterik geratu behar.

Parte-hartzaile bakoitzak eskuineko eskua eskuinean duen lagunaren ezkerreko hankaren gainean jarri behar du, eta ezkerreko eskua ezkerreko aldean duen lagunaren eskuineko hankaren gainean (parte-hartzaileen eskuak gurutzatuta geratu behar dira, azkenean).



Noranzko batean eskuekin hanketan txaloak ematean datza jokia.

Behin egingo dute, proba gisa. Jokoa nola egin behar den ulertu dutela egiaztatu eta gero, hezitzaileak esango die norbaitek bi txalo ematen dituenean bat eman ordez, noranzkoa aldatu behar dutela. Alegia, eskuinerantz ari badira txaloak ematen eta norbaitek bi txalo ematen baditu, hurrengo txaloa ezkerreko noranzkoan egingo da, beste pertsona batek beste bi txalo eman arte; une horretan norabidea aldatuko da berriz.

Koordinazio-zailtasunak direla-eta, batzuk aurreratu egingo dira ziur asko eta, beraz, huts egingo dute. Erratzen denak beso hori kenduko du, eta horrek zailago egingo du jokia.

«B» aukera:

Aurreko jokia egin ordez, beste zenbait aukera proposa daitezke. Aukera horietako bat da bataren jokia.

Bataren jokia, karta-joko tradizional batean dago oinarrituta. Helburua da gainerako jokalaria baino lehen kartarik gabe geratzea. Jokalari bakoitzari sei karta emango zaizkio. Jokalari bakoitzak karta bat bota behar du, txanda iristen zaionean. Aurreko kartaren palo bereko edo zenbaki bereko karta bat bota behar du. Karta batzuek balio berezia dute, eta aukera ematen dute honako hauek egiteko: jokatzeko txanden noranzkoa aldatzeko, jokalari bat txanda bat kentzeko, txanda horretan bigarren aldiz jokatzeko, paloa aukeratzeko, jokalari bat bi karta hartzera behartzeko (balio bereko karta ez badu, behintzat), eta abar.

Norbait karta bakarrarekin geratzen denean, «Bat!» esan behar du ozen; bestela, karta gehiago hartu beharko du. Era berean, kartak hartu beharko ditu «hartzeko» karta bat botatzen badio besteren batek, edo jokatzeko kartarik ez badu.

Kartak amaitzen dituen izango da irabazlea.

Bataren jokoan aritzeko karta bereziak daude, eta erraz aurki daitezke edozein jostailu-dendatan. Karta-sorta espainiarrarekin edo pokerreko kartekin ere joki daiteke.



«C» aukera:

Aipatutako helburua betetzeko beste karta-joko interesgarri bat «BATA, BIA, HIRUA» izenekoa da (gaztelaniaz, beste hainbat izenen artean, «AS, DOS, TRES» deritzo).

Jokoa karta-sorta espainiarrarekin egingo da. Karta guztiak banatuko dira parte-hartzaileen artean (talde bakoitzean sei jokalaria edo gutxiago izan daitezengomendatzen da). Parte-hartzaile bakoitzak piloan jarriko ditu bere karta, ahospez. Txanda egokitzen zaionean, ordenari jarraikiz, kartaren zenbakia esango du. Lehenengo jokalaria «Bata» esan behar du, bigarrenak «bia», hurrengoak «hirua» eta horrela jarraituko dute, hurrenez hurren, «erregea» kartara (12) iritsi arte. Karta horren ondoren, berriz «bata» etorriko da. Baldin norbaitek tokatzen zaion zenbakia esan eta zenbaki hori bat badator agertu den kartarekin, une horretan mahai gainean egongo den karta-pilo osoa beretzat hartu behar du. Jokalaria ez badira horretaz berehala ohartzen, eta hurrengo jokalaria hurrengo karta bota badu, hurrengo pertsona horrek hartu beharko du karta-piloa.

Karta guztiak lehenengo botatzen dituenak irabaziko du. Jokoa bizkor egin behar da. Hortaz, parte-hartzaileen erreflexuen abiadura alderdi garrantzitsua izango da.



Proposatutako joko guztiek arreta, koordinazioa eta aldaketetara egokitzea eskatzen dute.

Jarduera bukatu eta gero, hezitzaileak galderak egingo ditu, jokoa aztertzeko:



- Zer zailtasun izan dugu?
- Zertan pentsarazi dizue jokoak?
- Zer egin behar izan da irabazteko?
- Zein arlotan igarri duzue dela zailago aldaketetara egokitzea? Teknologia berrietan? Albistegietan agertzen diren gauzetan?
- Zuek, zeuen burua, zertan aldatu dela antzematen duzue? (alderdi fisikoak, buruarintasuna, gauza berriak ikasteko gogo txikiagoa, eta abar).

Nire gidatzeko modua egokituko dut

1. Saioa. Nire gidatzeko modua egokituko dut

1.3. Jarduera. Zer egin?

30 minutu



Helburua:

- Aldaketek izan ditzaketen ondorio negatiboak arintzeko ditugun aukerak eztabaidatzea.

Metodoa:

Taldeko eztabaida.

Nola egin:

Jarduera hau aurrekoaren jarraipena da. Gizarteko hainbat arlotan izan diren aldaketak eta parte-hartzaileek beraiek ere izan edo jasan dituzten aldaketak aztertu eta gero, eztabaida bideratu behar du hezitzaileak, horrek guztiak gure mugikortasun seguruan nola eragiten duen eztabaida dezaten.

Parte-hartzaileek zenbait arazo murrizteko erabil ditzakegun estrategiei buruz eztabaida egin behar dute. Esate baterako, ibilgailu-pilaketa handirik ez dagoen orduetan gidatzea proposa dezakete, edo egin beharreko bideari buruzko informazioa biltzea, edo autoeskolari laguntza eskatzea ibilgailu berri batekin treba daitezen...

Hezitzaileak proposamen bakoitza txartel batean idatziko du, eta arbelean jarriko. Arbelera begiratuta, irtenbide asko daudelako eragina sortu behar du.

Ondorioak:

Norberaren autokontzientzia, norberaren introspektzioa areagotzeko beharra motibatzen saiatuko da hezitzailea, batzuetan maniobra ez seguruak eginarazten dizkiguten geure gorputzeko aldaketak ikusi eta ezagutzeko helburuarekin. Esate baterako, erreflexuak pixkanaka murriztearen eraginez, gerta daiteke, batzuetan, autobidean abiadura txikian gidatzea, eta horrekin arriskuan jartzen dugu bai gure burua, bai eta gainerakoak ere.

Garrantzitsua da parte-hartzaileek ondoriozta dezatela, egokitzeko, arriskua murriztu behar dugula; eta, horretarako, gure segurtasun-tartea gehitu eta jokabide prebentiboagoa izan behar dugula.