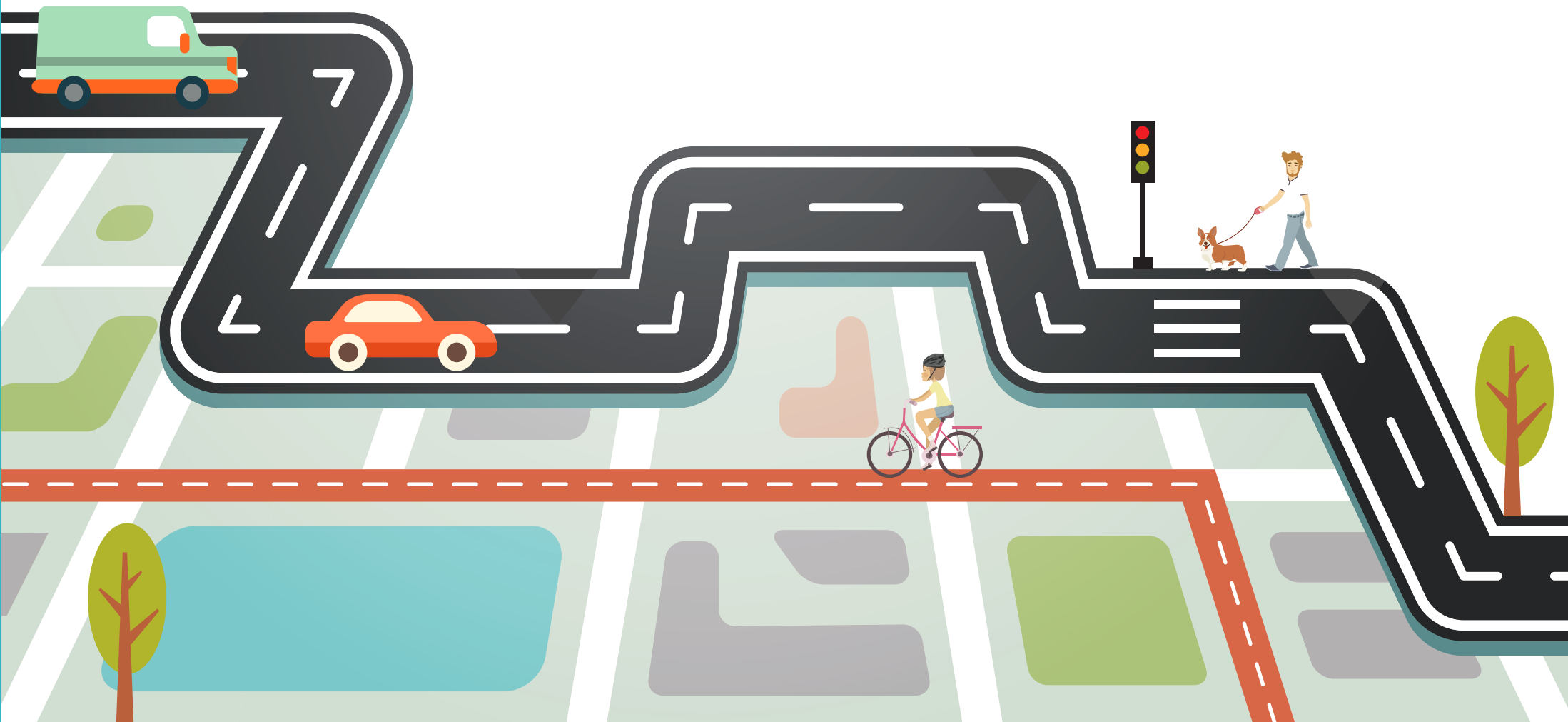


AUTOESKOLA eta MUGIKORTASUN SEGURUA

Sentsibilizazio jarduerak



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD





Sarrera

Dokumentu hau autoeskolako irakasleei zuzendua dago eta ikasleekin egin ditzaketen jarduera batzuk biltzen ditu. Bi helburu dituzte sentsibilizazio-jarduera hauek. Batetik, gidatzen ikasten hasten diren une beretik prebentzioz jokatzeko zein garrantzitsua den nabarmendu nahi dute. Bestetik, gidatzerakoan sor dakizkiekeen hainbat egoera segurtasunez kudeatzeko beharrezkoak diren trebetasunak lortzen laguntzeko ere balio dute.

Jardueretan gidatzen hasi aurretik kontuan izan behar diren oinarrizko kontzeptu batzuk lantzen dira hala nola, arreta eta kontzentrazioaren

arteko desberdintasuna, erreakzio-denbora edo arriskuaren pertzepzioa. Era berean, jardueretan ohikoak diren egoerak planteatzen dira, bidaiariekin edo eguraldi txarrarekin gidatu behar izatea kasu. Gisa honetako egoerek, azken finean, arrisku- eta stres-maila igotzen dute eta kudeaketa emozional egokia eskatzen dute.





Jarduerak klaseetan txertatzea errazteko, ariketa bakoitza gidatzen ikasteko eskuliburuetan lantzen diren edukietako batekin lotuta aurkezten da. Era berean, jarduera bakoitza ikono batzuekin batera dator, tipologia identifikatzen laguntzeko.

JARDUEREN TIPOLOGIA	
Pertsona kopuruaren arabera	Banakako jarduera 
	Taldeko jarduera 
Jarduera egiten den lekuaren arabera	Ikasgelan 
	Ibilgailuan 

Aurkibidea

Jardueraren egitura	04
1. jarduera: Nik ez dut zerikusirik horrekin	05
2. jarduera: Zergatik daude hainbeste arau?	08
3. jarduera: Nire lehen eguna gidatzen	11
4. jarduera: Arretari buruzko testa	13
5. jarduera: Jaia baserrian	15
Eranskina: Dilema morala: Jaia baserrian	17
6. jarduera: Fast and furious	19
7. jarduera: Aldaketa konstantea	21
8. jarduera: Beldurra gainditu	23
9. jarduera: Zer da estresa?	25
10. jarduera: Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak	27
Eranskina: Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak	29
11. jarduera: Erreakzio-denbora	30
12. jarduera: Aibilezia jolasa	32
13. jarduera: Ohiturak eta “maniak”	34
14. jarduera: Gidatzea eta estresa	36
15. jarduera: Istripuak prebenitzeko kanpaina	38
16. jarduera: Aseguruak ikertzen	40
17. jarduera: Arriskuaren hautematea	42
18. jarduera: Arrisku handiak hartzen ditut?	44
Eranskina: Oinezko bezala dudan jarrerari buruzko galdetegia	46

Jardueren egitura:

Jarduera zk.	Jardueraren izena.	
ERABILGARRITASUNA	Atal honetan jarduera ikaste prozesuan emateko beharra justifikatzen da eta jarduera non egin daitekeen adierazten da: ikasgelan, ibilgailuan edo bietan.	
LOTUTAKO GAIA	Hemen azaltzen da gidatzen ikasteko eskuliburuetako zer edukirekin duen zerikusia jarduerak.	
GAITASUNAK	Jarduerarekin lantzen diren gaitasunak aipatzen dira. Informazio gehiago.	
HELBURUAK	Jardueraren helburu pedagogikoak.	
JARDUERAREN HARTZAILEAK	Jarduera banaka edo taldeka egin daitekeen adierazten da.	
		
METODOAK	Jardueran erabiltzen diren metodoak.	
DENBORA	Jarduera egiteko beharko den denbora, ikasgelan edo ibilgailuan egiterakoan.	
	 X minutu	 X minutu
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	Jarduera egiteko beharrezkoak diren dokumentuak.	
EBALUAZIOA	Ikasgelako ebaluazioa.	Ibilgailuko ebaluazioa.
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	Bibliografia, esteka interesgarriak edo jarduerarekin eta bere edukiarekin zerikusia duten dokumentuak.	







JARDUERAREN DESKRIBAPENA:

Atal honetan, jarduera behar bezala egiteko beharrezkoak diren zehaztasunak eta kontzeptuak azaltzen dira.

FORMATZAILEARENTZAKO JARRAIBIDEAK:

Bertan jarduera behar bezala egiteko beharrezkoak diren zehaztasunak eta kontzeptuak azaltzen dira.

1. Jarduera Nik ez dut zerikusirik horrekin

ERABILGARRITASUNA	<p>Hainbat ekintza egiterako orduan estresaren, arreta zatituaren eta distrakzioa eragiten duten elementuen eragina esperimentatzeko aukera ematen du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek arriskua esperimentatzen dute eta gidatzerakoan bai estresak eta baita distrakzioek ere eragiten dituzten kausak eta efektuak ezagutzen dituzte.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	Mugikortasunean estresaren eta beste arrisku-faktore batzuen kausak eta efektuak hobeto ezagutzea.	Egoera horiek bakoitzarengan duten eraginari buruz hausnartzea, kontrol-mekanismoak ezarri ahal izateko.
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> Gidariaren egoera fisikoa. Arrisku-faktoreak. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan. Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. Nire buruaren eta nire emozioen kudeaketa. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Gidatzerakoan arrisku-faktore bilakatzen diren eguneroko ekintzak identifikatzea. Estres egoerak kudeatzeko dudan ahalmenaz jabetzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> Memorizazio jarduera Denon artean eztabaidatu. Elkarrizketa gidatua. 	
DENBORA	 30 minutu	 5 minutu
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> <u>Futbol norgehiagoken zerrenda</u> Distrakzio elementua. Kronometroa. Papera. Boligrafoa. 	
EBALUAZIOA	Estresaren eta landutako beste distrakzio elementuen kasuen eta efektuen zerrenda.	Konklusio moduan, estresaren eta bestelako distrakzio elementuen eragiteko moduari buruzko banakako hausnarketa.
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Kontsultatu aste honetako futbol partiduen emaitzak</u></p> <p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>	

1. Jarduera Nik ez dut zerikusirik horrekin

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Memoria eta bizkortasun mentala lantzeko ariketa honetan parte-hartzaileek aste horretako futbol-partidak buruz ikasi behar izango dituzte ahalik eta denbora laburrenean.

Memorizazio-lan hori bizpahiru aldiz egiten da zailtasuna handituz. Horretarako denbora mugatzen da (estresa eragiteko) eta distrakzio-elementuak txertatzen dira.

Ikasgelan



Lehen txanda:

- Memorizatzeko, nahi beste denbora.
- Gogoratzen dena idazteko nahi beste denbora.
- Idatzi erabilitako denbora/asmatutakoak/huts-egiteak.

Bigarren txanda:

- Memorizatzeko, denbora mugatua (minutu bat).
- Gogoratzen dena idazteko denbora mugatua.
- Distrakzio-elementu bat edo gehiago gehitu.
- Idatzi erabilitako denbora/asmatutakoak/huts-egiteak.

Bateratze-lana:

- Formatzailleak galdera hauek planteatzen ditu:
 - Zer izan da errazagoa, lehen txanda ala bigarrena?
 - Akats gehiago ala gutxiago egin dituzue?
 - Zein izan da zarata bidezko distrakzio faktorearen eragina?
 - Nola uste duzu eragiten diotela horrelako distrakzioek gidari bati?

- Eguneroko zer beste ekintza izan daitezke arrisku faktore auto batean? (erantzun posibleak: telefonoz hitz egitea, pertsona batekin eztabaidatzea, kezka larri bat izatea, musika entzutea, tabakoa erretzea).

Elkarrizketa gidatua:

- Kausa-efektuen zerrenda idazteko galdera posibleak:
 - Erraza izan zaizu partiduak gogoratzea?
 - Etxean egin izan bazenu, lasai eta eragozpenik gabe, hobeto ala okerrago gogoratuko zenituzkeen? (hobeto)
 - Zer neurritan eragiten dute distrakzioek gidatzerakoan, zure ustez?
 - Zerk estresatu zaitu? (denborarik ez izateak, zaratak, anbulantziak...)
 - Zertan nabaritu duzu hori? (akats gehiago, kontzentratzeko zailtasun handiagoa...)
 - Zer elementuk distraitu zaitu gehien? (denbora faltak, zaratak, musika ozenak...)
 - Zertan eragin dizute? (akats gehiago, zailtasun handiagoa)
 - Nola gutxitu ditzakegu estresa eta distrakzioak gidatzen ari garenean? (nahikoa denborarekin abiatuz, bakarrik gidatuz, telefonoa itzaliz...)

Ibilgailuan



Lehen txanda:

- Gidatzen ari dela, nahi beste denbora memorizatzeko.
- Gogoratzen dena esateko nahi beste denbora.
- Idatzi erabilitako denbora/asmatutakoak/huts-egiteak.

1. Jarduera Nik ez dut zerikusirik horrekin

Bigarren txanda:

- Gidatzen ari dela, denbora mugatua (minutu bat) memorizatzeko.
- Gogoratzen dena idazteko denbora mugatua.
- Distrakzio-elementu bat edo gehiago gehitu.
- Idatzi gidatzen ari dela erabilitako denbora/asmatutakoak/memorizazio-akatsak/akatsak..

Bateratze-lana:

- Formatzaileak galdera hauek planteatzen ditu:
 - Zer izan da errazagoa, lehen txanda ala bigarrena?
 - Akats gehiago ala gutxiago egin dituzue?
 - Zein izan da zarata bidezko distrakzio faktorearen eragina?
 - Nola uste duzu eragiten diotela horrelako distrakzioek gidari bati?
 - Eguneroko zer beste ekintza izan daitezke arrisku faktore auto batean? (erantzun posibleak: telefonoz hitz egitea, pertsona batekin eztabaidatzea, kezka larri bat izatea, musika entzutea, tabakoa erretzea).

Elkarrizketa gidatua:

- Hausnarketarako galdera posibleak:
 - Erraza izan zaizu partiduak gogoratzea?
 - Etxean egin izan bazenu, lasai eta eragozpenik gabe, hobeto ala okerrago gogoratuko zenituzkeen? (hobeto)
 - Zer eragin izan du zugan denbora mugatzeak? Estresatu zaitu? (Bai)
 - Uste duzu distrakzioek eragina dutela gidatzerakoan? (Bai / Ez)
 - Zertan nabaritzen duzu hori? (akats gehiago egiten ditut, beranduago frenatzen dut, nire erreakzio denborak gora egiten du)







- Zerk du eragin handiagoa zugan? (telefonoaren soinuak, musika ozenak, anbulantziak...)
- Uste duzu egoera horiek kontrolatzeko gauza izango zinatekeela? (Bai, ez).
- Nola? (mugikorra isilarazi, musika erlaxagarria jarri, bidaiariei iskanbilarik ez egiteko eskatu...)

Formatzailearentzako jarraibideak



- Ikasgelan formatzaileak memorizatu beharreko partiduen zerrenda idatzia eman diezaike parte-hartzaileei. Ibilgailuan, ordea, ozen irakurri beharko du nahitaez.
- Denboraz larri ibiltzekotan, etxean egin daitezke bai kausa-efektuen zerrenda eta baita hausnarketa ere, hurrengo eskola-saioan zuzentzeko.
- Distrakzio-elementuen adibideak: Mugikorraren mezu baten tonua, anbulantzia baten sirena, telefono dei bat, musika ozena, eztabaida bat, eta abar.

2. Jarduera Zergatik daude hainbeste arau?

ERABILGARRITASUNA	<p>Zirkulazio arauen eta trafiko seinaleen behar eta garrantziari buruzko hausnarketa ahalbidetzen du.</p> <p>Hala, parte-hartzaileek arau eta seinaleez duten ezagutza eta horiei erakusten dieten errespetua aztertzen dute, baita haiak betetzeko duten aurretiko joera ere.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	Bide-seinaleen gaiaren sarrera egiteko.	Nork bere burua seinaleen aurrean kokatzeko.
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> Bide seinaleak. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Arreta. Inguruaren azterketa. Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Bide-seinaleen eta trafiko-arauen erabilgarritasunaz eztabaidatzea. Arauk betetzeari buruz norberak dituen usteak ikertzea. Elkarbitza antolatzen duten arauak eta seinaleak izatearen garrantzia baloratzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> Konparazio analisia. Denon artean eztabaidatu. Eztabaida. 	
DENBORA	 10-15 minutu	 5-10 minutu
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> <u>Seinalerik gabeko kalea Holandan</u> Ikasleen inguruko irudiak, seinale gehiegirekin edo seinalerik gabe. 	
EBALUAZIOA	<p>Parte-hartzaile bakoitzak trafiko seinaleekiko eta errepideko araukiko sentitzen duen errespetuaren eta horien beharraren eta garrantziaren inguruko hausnarketa egingo du.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>	

2. Jarduera Zergatik daude hainbeste arau?

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Hausnarketa bat egingo dugu elkarbitzita ona izateko arauak definitzea beharrezkoa dela ikusteko.

Horretarako, konparaziozko analisi bat eta horren bateratzea egingo dugu eta ondoren, lan hori oinarri hartuta, eztabaida bat sustatuko dugu arau eta seinale guzti-guztiak betetzeari buruz.

Gomendagarria da irakasleak berak udalerrian seinalerik gabeko leku bat bilatzea, eta baita seinale gehiegi dituen beste leku bat ere. Leku horien argazkia edo bideoa egin daiteke.

Ikasgelan



Inguruaren konparazio-analisisa eta elkarrekin eztabaidatzea:

Irudien bitartez aurkezten diren errepideen arteko desberdintasunak aztertzea.

- Zer iradokitzen dute irudiek?
- Seinale asko daude? Edo gutxi?
- Zer lekuk ematen du seguruagoa zirkulatzeko?
- Uste duzu trafiko seinale guztiak beharrezkoak direla?
- Hainbeste seinale badaude, zergatik uste duzu behar ditugula zirkulazio-arauak eta kodea?
- Zure ustez, zertarako balio dute trafiko arauak eta seinaleek? Zeintzuk dira garrantzitsuagoak?
- Zer arau edo seinale errespetatzen dituzu gutxien eta zergatik?

Eztabaida:

Bi talde kontrako iritzia defendatzen saiatzen dira.

- **A taldea:** Trafiko arau eta seinale guzti-guztiak errespetatu behar direla uste duten partaideak.
- **B taldea:** Trafiko arau eta seinale guztiak errespetatzea ezinezkoa edo oso zaila dela uste duten partaideak.

Banakako hausnarketa:

Hitzezko txanda bat, partaideek ondorio bat adierazi eta arau eta seinaleen beharra, garrantzia eta errespetuarekiko iritzi bat emateko. *Beharrezkoak dira? (Bai/Ez) Garrantzitsuak dira? (Bai/Ez) Guztiak bete ditzakezula uste duzu? (Bai / Ez).*

Ibilgailuan



Bateratze-lana:

Inguruko bideen egoera aztertu.

- Seinale asko daude? Edo gutxi?
- Uste duzu trafiko seinale guztiak beharrezkoak direla?
- Hainbeste seinale badaude, zergatik uste duzu behar ditugula zirkulazio-arauak eta kodea?
- Zure ustez, zertarako balio dute trafiko arauak eta seinaleek? Zeintzuk dira garrantzitsuagoak?
- Seinalerik ez balego, zer egingo zenukeen?
- Nondik ibiliko zinateke seguruago? Seinaleak dauden lekuetatik edo seinalerik gabekoetatik?
- Zer arau edo seinale errespetatzea kostatzen zaizu gehiago eta zergatik?

Eztabaida:

Trafiko seinaleekiko errespetua. Formatzaileak muturreko iritzia babesteko ahalegina egingo du, bai alde eta bai kontra, ikasleari hausnarrarazteko.

2. Jarduera Zergatik daude hainbeste arau?

AURKIBIDEA

Formatzailearentzako jarraibideak



- Kontuan izan arau eta seinale asko daudela, hainbeste non batzuetan zaila den denak ezagutu, identifikatu eta betetzea. Arau eta seinale kopuru handi horren helburua beti da elkarbizitza eta bizitza zaintzea.
- Defendatu seinaleak eta arauak konbentzio sozialak direla, eta harmonian elkar bizitzeko, arriskuak saihesteko eta istripuak prebenitzeko balio dutela.

3. Jarduera Nire lehen eguna gidatzen

AURKIBIDEA

<p>ERABILGARRITASUNA</p>	<p>Gidatzerakoan arriku faktoreek eragiten diguten moduari buruzko usteak azalerratu eta baloratzeko balio du.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	<p>Arriku faktoreek ibilgailuan nola eragiten diguten esperimintatzea, ikaslea dagoeneko era autonomoan gidatzeko fasean dagoenean.</p>
<p>LOTUTAKO GAIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arriku-faktoreak.
<p>GAITASUNAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan. • Zaugarritasunaren eta arrikuaren kontzientzia. • Nire buruaren eta nire emozioen kudeaketa.
<p>HELBURUAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gidatzerakoan suertatzen diren distrakzioak esperimintatzea. • Gidatzen hasi eta ondoko lehen egunetan gure emozioak eta estresa kontrolatzea.
<p>JARDUERAREN HARTZAILEAK</p>	<div style="text-align: center;">  </div>
<p>METODOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Simulazioa.
<p>DENBORA</p>	<p>15 minutu, saioan bertan.</p>
<p>BALIABIDEAK/ ERANSKINAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Distrakzio elementuak hala nola, musika, mugikorra, bidaiariak, janaria, edaria, txikleak, poltsa, eta abar.
<p>EBALUAZIOA</p>	<p>Hausnarketa bat distrakzio elementuek gidatzerakoan izan duten eraginari buruz, egindako efektuei buruz eta norberak arreta mantentzeko duen gaitasunari buruz.</p>
<p>INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:</p>	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p>

3. Jarduera Nire lehen eguna gidatzen

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Gidariari oztopatzen dioten distrakzio elementuen simulazioa ibilgailuan.

Partaideak distrakzio elementuek gidatzerakoan duten eragina baloratu beharko du, horrela bere uste propioak zalantzetan ipiniz.

Simulazioa:

Gidatzen ari den pertsonak distrakzio-elementu moduan funtzionatzen duten ekintza batzuk egiten ditu. Adibidez:

- *Abestu*
- *Jan*
- *Edan*
- *Erre*
- *Telefonoz hitz egin esku libreko sistemarekin*
- *Eztabaidatu*
- *Bidaiariak eraman*
- *Kezketan pentsatu*
- *Poltsan gauzak bilatu*
- *Txiklea jan*
- *Eta abar.*

Ondorioa:

Hausnarketa bat distrakzio elementuek gidatzerakoan izan duten eraginari buruz, egindako efektuei buruz eta norberak arreta mantentzeko duen gaitasunari buruz.




- *Zerk distraitu zaitu gehien? Eta gutxien?*
- *Zer sentitu duzu?*
- *Zer egin dezakezu hori saihesteko?*

Formatzailearentzako jarraibideak



- Egoera batzuek estresa eragiten diote gidariari eta, ondorioz, istripua izateko arriskua handitzen dute. Garrantzitsua da larritasuna edo estresa eragiten duten egoeren jabe izatea eta horiek ekiditen saiatzea.
- Garrantzitsua da xehetasunei eta emozioei buruz hausnartzea.

4. Jarduera Arretari buruzko testa

ERABILGARRITASUNA	Gidatzerakoan, beste hainbat jardueratan bezala, ez da gauza bera adi egotea edo kontzentratzea. Jardueraren helburuak:	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Arreta eta kontzentrazioa kontzeptuak bereizteko. • Gidatzerako garaian atentzioak duen garrantzia baloratzeko. 	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Gidariaren egoera fisikoa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Arreta. • Inguruaren azterketa. • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Atentzioaren eta kontzentrazioaren artean dagoen desberdintasuna esperimendatzea. • Gidatzerako garaian atentzioak duen garrantzia baloratzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Metodo analogikoa. • Denon artean eztabaidatu. 	
DENBORA	10 minutu	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Esperimentuaren bideoa</u> 	
EBALUAZIOA	Arretaren eta kontzentrazioaren arteko desberdintasuna gidatzerakoan. Arretaren eta kontzentrazioaren arteko desberdintasunari buruzko hausnarketa.	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Informazio gehiago Daniel J. Simons-i eta bere esperimentuari buruz</u></p> <p><u>Arreta test bateko beste bideo bat</u></p> <p><u>Arretaren kontzeptuari buruzko informazio gehiago</u></p> <p><u>Kontzentrazioaren kontzeptuari buruzko informazio gehiago</u></p> <p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p> <p>1. jarduera: Arreta testa - 8. programazioa - Segurtasunerako gaitasunak, bizitzarako gaitasunak</p>	

4. Jarduera Arretari buruzko testa

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Ariketa analogiko hau bi talde agertzen diren bideo bat ikustean datza. Talde batek elastiko zuria du eta besteak beltza eta elkarri saskibaloi-baloi bat pasatzen diote.

Bideoaren lehen ikustaldian partaideei agindu bat ematen zaie, arlo bakar batean kontzentratzera behartuko dituen. Bigarren ikustaldian, atentzioa beste arlo batera zuzentzen da, eta gero ondorioak lortzeko bateratzen lana egiten da.

Ariketa analogikoa:

Parte-hartzaileek egindako jarduera bat da. Itxuraz ez du lotura zuzenik saioaren edukiarekin; hala ere, modu induktibo batez ondorio jakin batzuk ateratzea lortzen da.

Lehen ikustaldia:

Ikasleei bideoa jarri eta kontsigna bat ematen zaie: “elastiko zuridun taldearen pase kopurua zehaztea” Testak balio izateko, pase guztiak ikustaldi bakarrean zenbatu behar dira. (Taldea zuriko kideek 18 pase egiten dizkiote elkarri).

Bigarren ikustaldia:

Partaideei atentzioa ematen dien zerbait bilatzeko eskatzen zaie. (Gorila batek eszena zeharkatzen du).

Bateratze-lana:

Gidatzerakoan arretaren eta kontzentrazioaren arteko desberdintasunen, abantailen eta desabantailen zerrenda bat egiteko galderak:

- *Zer desberdintasun dago lehen eta bigarren ikustaldien artean?*
- *Zer desberdintasun dago kontzentratua egotearen eta adi egotearen artean?*
- *Mugikortasunean oro har, bai ibilgailu bateko gidari moduan edo oinezko moduan, zer da hobe, zure ustez, adi egotea edo kontzentratuta egotea?*

- *Gogoratu eta partekatu kontzentratuta joan zareneko bideko egoerak, eta atentzio handia behar izan dituzun egoerak. Zer gertatu zen kasu bakoitzean?*



Formatzailearentzako jarraibideak

- Jarduera hau Daniel J. Simonsek Illinoisko Unibertsitatean egin zuen esperimentu batean oinarritzen da. Esperimentuak pertsonen atentzio- eta kontzentrazio-gaitasunak ebaluatzeko balio du.
- Formatzaileak uste badu partaideek bideoa aurretik ezagutzen dutela, badaude arreta testei buruzko bideo gehiago. Edozein kasutan ere, hausnarketa berbera da eta ikaskizuna ere bai.

Ondorioak:

- Pertsona gehienak kontzentratuta daude jokalarien paseak zenbatzen eta haien burmuinak era inkontzientean “beharrezkoa ez den” informazioa baztertzen du. Hori egunero gertatzen zaigu, izan ere, ikusmenaren bidez garunera iristen den informazio kopurua hain handia denez, nahi gabe informazioa iragazi eta beharrezkotzat jotzen duguna bakarrik prozesatzen dugu.
- Gidatzerakoan, arreta oinarrizko trebetasun moduan hartua dago. Pertzepzioa barneko zein kanpoko estimuluetara zuzentzeko balio du. Kontzeptu moduan alerta, aktibazioa eta kontzentrazioa barnean hartzen ditu.
- Gehiegizko kontzentrazioa, egiteko, objektu edo pentsamendu bakarrean fokalizatzen denez, oso arriskutsua izan daiteke errepidean.

5. Jarduera Jaia baserrian

<p>ERABILGARRITASUNA</p>	<p>Parte-hartzaileei beren arriskuaren pertzepzioa eta arriskuaren aurrean duten jarrera ezagutzeko aukera ematen die.</p> <p>Horrela, zuhurrak edo arriskuzaleak diren jakingo dute, errepideko arrisku-faktoreak ezagutu eta prebentzio-neurriak aztertzen dituzten bitartean.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
	
	<p>Norberak duen arriskuaren pertzepzioa zehaztu eta baloratzea.</p>
<p>LOTUTAKO GAIA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arrisku-faktoreak.
<p>GAITASUNAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. • Talde-presioarekiko erresistentzia. • Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan.
<p>HELBURUAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arriskuaren pertzepzioaren eta taldekideen presioari buruz hausnartzea. • Hainbat arrisku faktore identifikatzea hala nola, eguraldia, ibilgailuaren egoera, bide mota, eta abar.
<p>JARDUERAREN HARTZAILEAK</p>	
<p>METODOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dilema moralak.
<p>DENBORA</p>	<p>20 minutu, saioaren amaieran.</p>
<p>BALIABIDEAK/ ERANSKINAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dilema moralaren jarraibide metodologikoak • Eranskina - Dilema moralak: jaia baserrian
<p>EBALUAZIOA</p>	<p>Banakako edo taldeko hausnarketa norberaren arrisku-faktoreen pertzepzioaren inguruan, bateratze lan baten bidez. Arrisku faktoreen laburpen taula.</p>
<p>INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:</p>	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa Dilema moralaren jarraibide metodologikoak</p>

5. Jarduera Jaia baserrian

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Dilema morala ideia eta baloreen konfrontazio metodoa da. Partaideei arazo egoera bat aurkezten zaie. Arazoak bi alternatiba ditu eta bakoitzari bietako bat aukeratzeko eskatzen zaio. Alternatibak ez dira “zuzenak” edo “okerrak”. Hautaketa ikuspuntu moral batetik edo baloreen konfrontaziotik egin behar da. Partaideak hartutako erabakiaren alde banatzen dira eta beraien iritziez eztabaidatzeko eskatzen zaie. Azkenik, hausnarketa txanda bat egiten da pertsona guztiekin.

JARRAIBIDEAK

- **Istoria irakurtzea:**
Banaka edo taldeka.
- **Erabakiak hartzea.**
Parte hartzen dutenek beraien erabakia hartzen dute.
- **Talde txikia:**
Beraien erabakiaren arrazoia azaltzen dute eta horri buruz hausnartzen dute.
- **Eztabaida:**
Taldea bakoitzeko bozeramaileek ideiak azaltzen dituzte eta iritzi-trukaketa bat gertatzen da.
- **Bateratze-lana:**
Partaide bakoitzak bere azken erabakia eta horren arrazoia azaltzen ditu.

Hausnarketa errazteko, formatzaileak galdera hauek planteatu ditzake:

- *Zer arrazoi eta argumentu dituzu zure erabakia hartzeko?*
- *Nola eragiten dio erabaki horrek istorioaren protagonistaren segurtasunari eta babesari?*
- *Nola eragiten die istorioko gainerako pertsonari?*

Formatzailearentzako jarraibideak



- Metodologia espezifiko bat denez, bideo hau ikustea gomendatzen da: [Dilema moralaren jarraibide metodologikoak](#).
- Dilemak ez du konklusio unibokorik.
- Garrantzitsua da formatzaileak bere iritzia ez ematea eta ekarpen guztiak onartzea.

5. Jarduera Jaia baserrian

ATZERA

AURKIBIDEA

Eranskina. Dilema morala: Jaia baserrian.

Ostiral arratsaldea da. Euria ari du. Esaten dutenez, ohikoa da udazken hasieran, eta ez dago besterik. Hau ez da zirimiria, gogotik ari du botatzen. Kotxean noa Carlos, Ainhoa, Nekane eta Aitorrekin. Beste kotxe baten atzetik goaz. Haiek dakite nora goazen. Atzean noa, erdian eserita eta, beste bidaiariek bezala, segurtasun-uhala lotuta daramat.

Errepide arrunt nahiko estu batetik goaz. Zirkulazio gutxi dago, zorionez. Hodeiek arratsaldeko azken eguzkia estaltzen dute. Eguna izan arren, kotxeek argiak piztuta daramatzate, euriarengatik. Noizean behin, tximist argi batek zerua zeharkatzen du, eta ondoren barrenak hunkitzen dizkizun trumoi zaratotsa dator...

Nik nahiago izango nuen diskoteka batera joatea, baina azkenean, taldean erabaki dugu baserriko jai honetara etortzea. Ordu txarrean erabaki ere! Hori baino gehiago, egun txarrean... Kotxearen argiek ez dute oso ondo funtzionatzen eta, euriarengatik, badirudi kotxeak irrist egiten duela, beste zenbaitetan gertatu izan zaidan bezala.

Gainera, pixka bat errudun sentitzen naiz... Nik izan zuen aitaren herrira, mendialdera, joateko ideia, urteak zirelako ez nintzela hara joaten. Eta koadrila ados. Lehengusinari deitu nion eta asko poztu zen horra gindoazelako. Jendea ezagutu genezan, jaia antolatu zuen baserrian.

Lehengusina aurreko kotxean doa, bere lagunekin, eta ni nireekin. Haiek bidea ezagutzen dute, antza, eta haien kotxea hobea denez, azkarrago doaz... Nire kotxeako gidariak, Carlos nire lagunak, ahal duena egiten du aurrekoei jarraitzeko.

Kamioi isoterma bat agertzen da nire lehengusinaren kotxearen aurrean. Zortea dute eta aurreratu egiten dute errepideko tarte zuzen bakanetako batean. Carlos kamioira hurbiltzen da, aukera sortzen denean aurreratzeko, baina ez da erraza. Kamioiak ura botatzen digu gainera eta atzeko argiek -"a ze mania lainoaren kontrako argiekin!" dio Carlosek behin eta berriz - ez diote uzten guztiz

ondo ikusten. Carlos saiatu da kamioi isoterma aurreratzen hainbatetan, baina ezin... Bitartean, nire lehengusinaren kotxea itxarroteaz nekatu dela dirudi, eta kamioitik urruntzen hasi da. Aitorrek galdetzen du zehazki nora goazen badakigun. Galdera guztientzat izan arren, ulertzen dut, benetan, niri zuzendutako galdera dela. Ezetz erantzuten diot, beste kotxeok dakitela zehazki nora goazen... Une horretan, Carlosek tarte txiki bat ikusten du eta kamioia aurreratzen hasten da...

Maniobraren erdian, Carlosek bortizki frenatu behar du, kontrako norabidean hurbiltzen ari zaigun kamioi baten argiak ikusten dituelako. Euria dela eta, kotxea errepidearen alde batetik bestera mugitzen da eta, ia bide erdian gurutzatuta geratu eta gero, Carlosek kontrola berreskuratu eta kamioi isoterma atzean berriz jartzea lortu du, klaxon baten zaratak belarriak zulatu dizkigun bitartean.

Denak isilik geratu gara kotxean. Carlosek hasperen egin eta kotxea moteltzen du, kamioia poliki-poliki gugandik urruntzen den bitartean...

Minutu pare bat geroago, bi kilometrotara zerbitzugune bat dagoela dioen seinale bat ikusten dugu. Carlosek gelditzea proposatzen du. Lehengusinari deitzen diot. Estaldura txarra den arren, hitz egitea lortzen dugu. Ikaragarritzko sustoa izan dugula esaten diot, eta gasolindegia batean geratu garela pixkatxo batez. Ez kezkatzeko esaten dit, haiek aurrerantz doazela, bestela berandutu egingo dela, eta baserrian itxarongo digutela. Gainera, hemendik aurrera galtzea ezinezkoa dela esaten dit. Gasolindegia pasata, mendirantz doan tokiko errepide bat hartu behar da. Errepide horrek ez du bidegurutzerik eta Arrosarioaren Amaren ermitaraino doa. Oso ondo adierazita omen dago eta, ermitara iritsi baino kilometro bat lehenago, ezkererako bidea hartu behar dugu. Bertatik ikusten omen dira baserriko argiak. Guztira 20 bat km errepide horretan. Esaten duenez "kalekumeeek ere aurkitzeko moduko bidea da", bere kotxean doazenen barre-argaren artean..

5. Jarduera Jaia baserrian

ATZERA

AURKIBIDEA

Bien bitartean, Carlosek kotxea gelditzen du zerbitzugunean. Gasolindegia bat eta errepideko taberna bat daude. Tabernako terraza estalian esertzen gara pixka bat lasaitzeko...

Pixka bat geroago, giroa lasaitzen ari da... Edari batzuk eta patata-poltsa pare bat eskatu ditugu, zerbait jatearren...

Komunera noa eta, itzultzerakoan, Carlos eta Aitor haien artean hitz egiten ari direla ikusten dut. Izandako sustoaz ari dira, eta errepidea oso gogor dagoela esaten dute, baina oro har Aitorrek Carlosi irten aurretik gurpilak aldatu ez izana leporatzen dio. Marraskia higatua dute, antza, eta hori izan dateke lehenagoko irristaldiaren arrazoa.

Bat-batean, ahots bat entzuten dut niri deika. Herriko txikitako lagun bat da. Elkar agurtu ondoren, esaten dit ondoko herrira doala neskalagunari bisita egitera. Nik esaten diot gu baserri bateko festa batera goazela eta kotxean susto bat eduki dugula. Nora goazen galdetzen dit, eta Arrosarioaren Amaren ermitara goazela esaten diot. Keinu arraro bat egiten dit, eta errepide hori negargarria dela esaten du. Tokiko errepide tipikoa da, marrarik gabekoa, estua, zulo askokoa; tartean mendi-portu bat daukala, eta bihurtune batzuek ez dutela babes hesirik ere. Norekin noan galdetzen dit, eta lagun-taldea seinalatzen diot... Lagunak ea zer kotxetan goazen galdetzen dit. Carlosek gasolindegiko tabernaren parean aparkatuta dagoen utilitarioa seinalatzen du. Berehala sortzen da sinpatia Carlosen eta nire lagunaren artean. Kotxez eta errepideez hitz egiten hasten dira. Geroxeago, lehen izan dugun gertakaria aipatzen dute. Nire lagunak Carlosi esaten dio orain arte gurpilek arazoak eman badizkiote, ikusiko duela nola dabilizan tokiko errepidea hartu eta gero. Carlosek esaten dio argiek gehiago kezkatzen dutela: berandutzen ari da eta argietako bat ez dabil, eta posizio-argi bat eta eskuineko argi motza besterik ez dauzkagu. Nire lagunak *“zeuek ikusi”* esan eta alde egiten du.

Isilik geratzen gara, edariak bukatuz. Ainhoa eta Nekane haien artean ari dira, jaira joateko duten gogoaz eta, bereziki, nire lehengusinak egin duen esfortzuaz. Izan ere, soinu-ekipo handi bat alokatu du eta modan jartzen ari den DJ gazte bat kontratatu du.



Carlosek, zutituta, *“Mugituko gara?”* esaten digu

Aitorrek erantzuten dio *“Bai, nora ordea? Herrira bueltatuko gara ilundu baino lehen, edo baserrira iristen saiatuko gara?”* Bat-batean, zortzi begi ditut begira. *“... zure lagunak dira, eta superjai bat antolatu dizute”*, dio Nekane. Ainhoak erantzuten du: *“...baina zuk erabakitzen duzu. Guk zuk esaten duzuna egingo dugu.”*

Nire erabakia da. Eta berehala erabaki behar dut. Aire hartu eta esaten diet...

- **Zer uste duzu esango diedala?**
- **Aurrera segituko dugu, ermita ondoko baserrira, edo herrira itzuliko gara?**

6. Jarduera Fast and furious

<p>ERABILGARRITASUNA</p>	<p>Komunikabideen bidez, mugikortasunaren inguruan gizarteari barnerarazten zaizkion baloreak identifikatzeko aukera ematen du. Horrela, parte-hartzaileek balore horiek eta gidatzerakoan dauzkaten jarrerekin erlazionatzen dituzte, eta baita errepidean dauden gidari-profilekin ere bai.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
<p>LOTUTAKO GAIA</p>	<p>Errepidean dauden gidari-profilek identifikatzea.</p>
<p>GAITASUNAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Arduraz gidatzea. • Defentsazko gidatzea. • Gizarteak transmititzen dizkigun baloreak.
<p>HELBURUAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talde-presioarekiko erresistentzia. • Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia • Nire buruaren eta nire emozioen kudeaketa.
<p>JARDUERAREN HARTZAILEAK</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>METODOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talde-eztabaida.
<p>DENBORA</p>	<p style="text-align: center;">15 minutu</p>
<p>BALIABIDEAK/ ERANSKINAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fast and Furious 7 filmaren trailerra • Need for Speed-en trailerra • Proiektagailua. • Internetera lotura.
<p>EBALUAZIOA</p>	<p>Komunikabideek transmititzen dituzten baloreen zerrenda.</p>
<p>INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:</p>	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p>

6. Jarduera Fast and furious

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Taldeko eztabaida, gaur egungo ikus-entzunezko edukiek sustatzen dituzten baloreen inguruan ideiak eta iritziak emateko.

Horretarako, trailer bat edo batzuk ikusten dira eta galdera batzuk egiten dira bakoitzari gidatzeak sortzen dizkion pentsamendu, sentimendu, emozio eta espektatibak adierazteko.

Trailer bat edo gehiago ikustea.

Talde-eztabaida:

Formatzaileak galdera informalak egingo ditu, ideien trukea sustatzeko.

Adibidez:

- *Gustatzen zaizkizue horrelako filmak?*
- *Uste duzue gidatzeko modua desberdina dela, film hauek gustatzen bazaizkizu eta ez bazaizkizu gustatzen?*
- *Zer balore transmititzen dituzte film hauek, zuen ustez?*
- *Zer harreman dute errealitatearekin?*
- *Film hauen arabera, zerekin lotzen dugu gidatzea?*

Arbelean idazteko:



Trailerrek sustatutako baloreak eta, ahal bada, horien kontrakoak.

Formatzailearentzako jarraibideak



- Film eta bideoklip gehienek eta oro har publizitateak sustatzen dituzten baloreak gidatze oldarkorarekin, abiadura handiarekin eta ausarkeriarekin lotuta daude. Errealitatek urrun dauden egoerak erakusten dituzte eta segurtasun-falta saritzen dute, modu batean ala bestean.
- Horrela, sarritan lotzen dute gidatzea dibertsioarekin, abiadurarekin, neska-mutil ederrekin, lehiarekin, musika ozenarekin, beldurgabetasunarekin eta, orokorrean, arriskuarekin... gehienetan segurtasuna eta norberaren buruaren babesa kontuan izan gabe.

7. Jarduera Aldaketa konstantea

	<p>Errepidea une oro aldatzen ari den inguru aldagarria dela erakusten du.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
ERABILGARRITASUNA	
	<ul style="list-style-type: none"> • Aldaketetara moldatzeko zailtasuna esperimendatzeko. • Bide-eremuan gertatzen diren aldaketei aurre egiteko estrategiak identifikatzea.
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Aldaketara egokitzea.
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Egokitzapena eta malgutasuna. • Arreta. • Inguruaren azterketa.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Aldaketetara moldatzeko zailtasuna onartzea. • Bide-eremua une oro aldatzen ari den inguru dela eta horrek gure ohituretan izango dituen ondorioak onartzea.
JARDUERAREN HARTZAILEAK	
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasa. • Elkarrizketa gidatua.
DENBORA	<p>10 minutu.</p>
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Aulkiak borobil itxi batean.
EBALUAZIOA	<p>Aldaketari aurre egiteko estrategia posibleen zerrenda.</p>
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p>Partzialki 17. programaziotik ateratako jarduera (Segurtasunerako gaitasunak, bizitzarako gaitasunak)</p> <p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p>

7. Jarduera Aldaketa konstantea

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Parte-hartzaileek aldaketetara moldatzeko duten erraztasuna ezagutzeko jolasa.

Parte-hartzaileengan emozioak eta sentimenduak sorrarazten dituen jarduera ludiko bat da, eta zenbait ikaskuntza-mota errazten du. Jokoaren ezaugarri nagusia honako hau da: errealitatearen eta irudimenaren arteko moldagarritasuna errazten du, eta testuinguru jakin batean askatasunez jokatzeko aukera ematen du.

Jarduera egiteko lehenik aldaketaren aurrean duten aurretiko jarrerari buruzko galdera batzuk egiten zaizkie eta, ondoren, jolasa proposatzen zaie.

Jarraibideak:

Aulkiekin borobil itxi bat osatzen da, eta partaideak eseri egiten dira eta besoak gurutzatu eta eskuak aldamenekoen hanken gainean jartzen dituzte (eskuin eskua eskuineko klasekidearen ezkerreko hankaren gainean eta ezker eskua ezkerreko klasekidearen eskuineko hankaren gainean).

Jolasteko, eskuarekin txalo egin behar da aldameneko partaidearen hankaren gainean norabide batean, korronea pasatzen ariko balitz bezala. Behin jokatzeko modua ulertu dutenean, aldaketak sartzen ditugu: Bi txalo: norabide aldaketa. Kolpe bat ukabilarekin: esku bati txanda pasa egin.

Gaizki egiten duenak eskua kendu behar du, horrek sortzen duen nahastearekin.

Jolasa:

Txalo batekin jolasa martxan jartzen da eta txaloak bata bestearen atzetik doaz erlojuaren noranzkoan. Parte-hartzaileek lehen azalduetako aldaketak sar ditzakete beraien txandan nahi badute.

Bateratze-lana:

Jolasa aztertze galdere posibleak:
Zer zailtasun izan dituzue?
Zer ekartzen dizu burura jolas honek?

Zer egin behar zen irabazteko?

Zer alorretan nabaritzen duzue zailagoa dela aldaketei moldatzea?

Zer paralelismo daude jolasaren eta mugikortasunaren artean?

- *Txanda itxaron... ilaran joan.*
- *Besteen erritmoa jarraitu... Azkarragoa edo mantsoago ibili.*
- *Oztopoak daude eta arreta beharrezkoa da... objektuak espalioan eta galtzadan.*
- *Eta abar.*

Mugikortasunean, zer aldaketa edo egoerak sortzen dute moldatzeko zailtasuna?

- *Obrek eragindako bide aldaketak, espalioak aldamiok, kale-mozketak.*
- *Eguraldia.*
- *Beste bidaiariak lo daudela gidatzea.*
- *Kotxe berri bat.*
- *Zurea ez den kotxe bat.*
- *Eserlekua eta atzerako ispiluak mugitu dizkizute.*
- *Leku batean lehen aldiz gidatzea.*
- *Eta abar.*

Zer egin duzue aldaketara moldatzeko? (Estrategien zerrenda)

- *Adi egotea.*
- *Aldaketak ez eragiten saiatzea.*
- *Nire eskuetatik pasatzea eragozte (bi txalo emanez).*
- *Poliki joatea.*
- *Eta abar.*

Formatzailearentzako jarraibideak

Ondorioak:

Jolaseko zailtasun asko gidatzerakoan ere ematen dira. Era berean, jolaseko estrategiek ere balio dute mugikortasun segururako: adi ibiltzea, bi eskuak erabiltzea, azkarregi ez joatea, etab.

8. Jarduera Beldurra gainditu

<p>ERABILGARRITASUNA</p>	<p>Gidatzearekin lotutako beldur eta ikarei buruzko gogoeta ahalbidetzen du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileak beraien beldurrez jabetzen dira eta horiei aurre egiteko edo gainditzeko formulak aurkitzen dituzte.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
<p>LOTUTAKO GAIA</p>	<p>Gidatzearekin lotutako beldurren eragin negatiboak gutxitzea, bai gidatze autonomoari begira bai azterketari begira.</p>
<p>GAITASUNAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gidatze autonomia, mentalki prestatzea.
<p>HELBURUAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. • Nire buruaren eta nire emozioen kudeaketa. • Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan.
<p>JARDUERAREN HARTZAILEAK</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>METODOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Solasaldia. • Azalpena.
<p>DENBORA</p>	<p style="text-align: center;">10-15 minutu</p>
<p>BALIABIDEAK/ ERANSKINAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amaxofobiari buruzko artikulua Wikipedian
<p>EBALUAZIOA</p>	<p>Gidari hasiberriek izan ohi dituzten beldurrei aurre egiteko estrategien zerrenda.</p>
<p>INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:</p>	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa Amaxofobiari buruzko artikulua Wikipedian</p>

8. Jarduera Beldurra gainditu

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Gidatzearen inguruko beldur eta ikarek buruzko solasaldia, amaxofobia bezalako kontzeptuen eta horiei aurre egiteko estrategia posibleen azalpena.

Horretarako, galdera batzuk egiten dira ikasleek gaiari buruz dituzten aurreko iritziak ezagutzeko eta ondoren azalpen bat ematen da kontzeptuak azaltzeko.

Solasaldia:

Formatzaileak galdera batzuk egiten dizkie parte hartzaileei:

- Zeren beldur zara?
- Zer sentsazio eragiten dizkizu beldurra diozun horrek (izerditzea, negarra, nazka)?
- Izan duzu inoiz fobiarik eta gainditu duzu? Nola gainditu zenuen?
- Ezagutzen duzu fobiaren bat gainditu duen inor? Nola lortu zuen?

Hausnarketarako tarte labur bat utzi eta gero, formatzaileak galdetzen du:

- *Ezagutzen duzu gidabaimena izan arren gidatzen ez duen norbait?*
- *Zergatik uste duzu pertsona batzuek ez gidatzea erabakitzen dutela?*
- *Badakizu zer den amoxofobia?*
- *Gauza izango zinateke amoxobia eta gidari hasi berri baten beldurrak bereizteko?*
- *Zer egingo zenuke beldurra edo ikara horiei aurre egiteko? (Denborarekin joan kotxean lasai eta eroso esertzeko, sakon arnastu, konfiantzazko norbaitekin joan, ibilbide ezagunak egin, eta abar)*

Azalpena:

Amaxofobiaren kontzeptuaren sarrera, beldurraren faktorearen eta bestelako alor esanguratsuen azalpena bateratze lanak egin ahala. (ikus IRADOKIZUNAK).

Formatzailearentzako jarraibideak






- Psikologiaren arabera, pertsona guztiak gara zerbaiten beldur eta guztiak dugu fobia txiki edo handi bat.
- Formatzaileak azaltzen du beldurra oinarrizko emozioa dela eta gizakia adi egoteko eta bizirik irauteko balio duela.
- Fobiak muturreko beldurrak dira. Fobia asko daude, eta gehienak ekintza txikiekin gainditzen dira, baina batzuek profesionalak eta terapia behar dituzte.
- Amaxofobia hitza grezieratik dator, Amaxo (grezieraz, gurdia) eta fobia (beldurra). Horrexegatik, askotan gidatzeko beldur bezala ere ezagutzen da.
- Fobia hau segurtasun ezarekin dago lotuta, edo esperientzia txar batekin, bai norberak sufritutakoa eta baita gertuko pertsonak sufritutakoa. Sintomak antsietatearenak bezalakoak dira eta honakoak izan daitezke: izerdia, takikardia, arnasketa urduria, bertigoak, eta abar.
- Ez dira amaxofobia eta gidari hasi berrien beldur propioak nahasi behar. Azken horrek konfiantza lortuko du poliki-poliki eta hasierako beldur eta ikarak gaindituko ditu.

Ondorioak:

Garrantzitsua da gidatzeak urduritasuna eta beldurrak eragiten dituela onartzea, batik bat gidari hasi berrien artean. Gidatzeari inolako beldurrik ez izatea ausarkeriazko jarrera izan daiteke. Bestalde, beldur horrek ez gaitu blokeatu behar. Gidari hasi berrien kasuan, askotan praktikatzea eta gidatzerakoan lasaitasuna mantentzea dira hasierako beldur hori gainditzeko estrategia onenak.

9. Jarduera Zer da estresa?

ERABILGARRITASUNA	Estresa hitzaren esanahia eta estresaren oinarriko elementuak, sintomak, kausa eta efektuak hobeto ulertzen laguntzen du.	
	Jardueraren helburuak:	
	 <ul style="list-style-type: none"> • Estresaren kontzeptuan sakontzea. • Horri aurre egiteko estrategiak bilatzea. 	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Gidariaren egoera fisikoa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Estresaren oinarriko elementuak eta estresa sortzen duten faktoreak identifikatzea. • Errepidean hartzen ditugun erabakietan eta egiten ditugun ekintzetan estresak duen eraginaz hausnartzea. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. • Nire buruaren eta nire emozioen kudeaketa. • Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ideia-jasa. • Elkarrizketa gidatua. • Azalpena. • Denon artean eztabaidatu. 	
DENBORA	50 minutu (bideoan barne)	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Eduardo Punseten Redes programako bideo batzuk, mundu garaikideko estresari eta estresa eragiten duten faktoreei buruzkoak: 1. zatia 2. zatia • Proiektagailua. • Internetera lotura. 	
EBALUAZIOA	Oinarriko elementuak sintomak, kausak, efektuak eta estrategiak biltzen dituen laburpen taula.	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa Estresarekin lotutako albistea	

9. Jarduera Zer da estresa?

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Hainbat metodo uztartuz, parte-hartzaileek estresa eta horrekin lotutako faktoreak sakon lantzen dituzte.

Abiapuntu bezala brainstorming bat egiten da, eta jasotako ideiak gidatutako elkarrizketa baten bidez ordenatzen dira. Ondoren azalpen bat ematen da eta horri esker mugikortasunarekin lotutako estresari aurre egiteko estrategiak diseinatzen dira.

Brainstorming-a:

Galdera hau egin eta horren harira parte-hartzaileek ematen dituzten erantzun guztiak arbelean idazten dira:

- Zer iradokitzen dizu "estres" hitzak?

Azalpena:

Hitzez ala bideo batekin.

Elkarrizketa gidatua:

Galdera posibleak:

- Zer zerikusi dute elementu hauek lehen eztabaidatu dugunarekin?
- Eta gidatzearekin?
- Mugikortasunarekin lotuta, zer jarduera egin ditzakezu estresaren oinarriko lau elementuekin? Adibidez, berrikuntzarekin, asko praktika dezakegu, gidari bezala egingo ditugun lehen desplazamenduak irudika ditzakegu, beste gidari hasiberri batzuekin hitz egin dezakegu haien esperientzia ezagutzeko, etab.





Esaten den guztia bildu koadro-laburpen batean.

Formatzailearentzako jarraibideak



- Gidatzerakoan, eremu konplexu batean gaude. Zaila da zer gertatuko den aurreikustea, estimulu esanguratsu asko eta milioika mikro-erabaki pertsonalek osatzen baitute une oro.
- Horregatik, ingurune horretara sartzeko adi egon beharra dago eta horrek nolabaiteko estres maila bat eragin dezake. Tentsio egoera luzatzen denean eta intentsitate gehiagorekin gertatzen denean, beharrezkoa da gidariari errepideko estresa ezagutu, kontrolatu eta kudeatzen lagunduko dioten estrategiak martxan jartzea.
- Hasiberrian gidatzea jarduera estresagarria da, baina estres maila onargarri bat ona da, adi egoten laguntzen digulako. Estres gehiegik, ordea, paralisira edo okerreko erabakiak hartzera eramán gaitzake.
- Estresaren 4 elementuak: (Redes-eko bideoa)
 1. Berritasuna.
 2. Egoera aurreikusteko ezintasuna.
 3. Kontrolik ez.
 4. Mehatxatuta sentitzea.
- Bideoaren iraupena 25 minutu ingurukoa da. Posible da bideoaren ordeaz ahozko azalpen bat ematea eta ikasleei bideoa autoeskolatik kanpo ikustea gomendatzea. Beste aukera bat da brainstorming-a saio baten amaieran egitea eta ikasleei eskatzea bideoa etxean ikusteko, jarduerarekin jarraitu ahal izateko.

10. Jarduera Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak

ERABILGARRITASUNA	Segurtasun-uhala erabiltzearen garrantzia azpimarratzeko jarduera. Horrela, parte hartzen dutenek horren inguruko mito eta sineskeriei buruz hausnartzen dute eta ondo erabiltzearen beharraz jabetzen dira. Jardueraren helburuak:	
		
	Segurtasun-uhalaren erabilera ona sustatzeko eta horren inguruko mito eta sineskeria faltsuak alde batera uzteko.	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Segurtasun pasiboa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Segurtasun-uhala era egokian erabiltzearen beharraz hausnartzea. • Jokabide seguruekin zer arrisku saihesten ditugun ulertzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Galdetegia. • Denon artean eztabaidatu. • Azalpena. 	
DENBORA	15 minutu	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Eranskina.- <u>Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak</u> • Papera eta boligrafoa. 	
EBALUAZIOA	Baztertutako sineskerien eta argitutako zalantzen zerrenda.	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	Incovia. Bideko interbentzio, sentsibilizazio eta berreziketa programa. Irakaslearen eskuliburua (331. orrialdea) Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa	

10. Jarduera Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Taula bat ematen zaie ikasleei, segurtasun-uhalaria buruzko baieztapenez betea. Bete eta gero, bateratze-lana egiten da erantzunak ozen esanez, eta formatzaileak zalantzak argitzeko eta mito eta sineskeria faltsuak baztertzeko aukera du.

Ikasgelan



Galdetegia:

Gelan bertan edo etxean bete.

Bateratze-lana eta azalpena:

Erantzunak banan-banan zuzentzen dira eta formatzaileak informazioa ematen du baieztapenak argitu, baztertu edo sendotzeko.

Ebaluazio txanda:

Parte-hartzaile bakoitzak berrebaluatu behar izan dituen sinesmen edo ideia okerrak adierazten ditu.

Ibilgailuan



Ikasgelan bezalaxe, betiere parte-hartzaileak gidatu eta elkarriketa bat mantentzeko nahikoa autonomia badauka (horrela gainera arreta anitza edo batera egiten diren eginkizunetan trebatzeko ere balio du).

Formatzailearentzako jarraibideak



- Ikasgelan edo ibilgailuan gai hau jorratzeko nahikoa denbora ez badago, ikasleei galdetegia etxean egiteko eska dakieke, hurrengo saioan landu ahal izateko.
- Gainera, galdetegia bete eta gero, parte-hartzaileak talde txikitan banatu daitezke, esaldiak egia diren ala ez eztabaidatzeko.

10. Jarduera Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak

ATZERA




AURKIBIDEA

Eranskina - Segurtasun-uhalaria buruzko mitoak.

Esaldi hauetan esaten denarekin ados zauden ala ez adierazi. Oharrak atalean arrazoiak idatz ditzakezu, eta amaierako zuriuneetan ezagutzen dituzun beste mito edo adierazpenak jar ditzakezu.

Adierazpena	Ados nago	Ez nago ados	Oharrak
Pertsona batzuk salbatu egin dira ez eramateagatik			
Uhalak ez du ezertarako balio			
Hiri barruan ez da beharrezkoa eramatea			
Desplazamendu motzetan ez da beharrezkoa			
Poliki zoazenean uhalak ez du ezertarako balio			
Atzeko eserlekuetako uhalek ez dute ezertarako balio			
Jende asko salbatu da kolpeak kotxetik kanpora bota zuelako			
Uhala ez da eroso			
Gaur egungo kotxeak oso onak dira eta segurtasun-sistema asko dituzte			
Ez dut behar: nik ez dut istripurik izango			
Taxietan ez da beharrezkoa			
Hobe ez jartzea gaizki jartzea baino			

11. Jarduera Erreakzio-denbora

ERABILGARRITASUNA	<p>Erreakzio-denbora esperimintatzeko aukera ematen du eta arreta mailaren arabera denbora horrek izan ditzakeen aldaketak ikusteko balio du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileak erreakzio-denboraren aldagarritasunaz jabetuko dira eta horren igoerak gidatzerakoan sor dezakeen arriskuaz ohartuko dira.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Erreakzio-denboraren igoera eta jaitsieraren arteko desberdintasuna ulertzen laguntzea. • Distrakzioek gidatzeari nola eragiten dioten erakustea. 	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Gidariaren egoera fisikoa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Arreta. • Egokitzapena eta malgutasuna. • Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Norberak bere erreakzio-denbora ezagutzea eta arretaren garrantzia ulerraraztea. • Distrakzioek erreakzio-denborari nola eragiten dioten esperimintatzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasa. 	
DENBORA	<p>5 minutu</p>	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Erreakzio-denbora neurtzeko online ariketak: <ul style="list-style-type: none"> - Dardo lasaigarriak arditxoentzat - Kolore-aldaketa (aukera alternatiboa) • Ordenagailua edo telefono mugikorra. • Internetera lotura. 	
EBALUAZIOA	<p>Erreakzio-denborari eragiten dioten elementuen eta eragin hori nola gauzatzen den erakusten duen zerrenda.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa 100 metroko lasterketei buruzko informazioa Wikipedian</p>	

11. Jarduera Erreakzio-denbora

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Erreakzio-denbora ezagutzeko zenbait baliabide badagoen arren, jolas birtualak aukera ona dira.

Arditxoek jolasean, parte-hartzaileak dardo bat jaurti behar du arditxoek ihes egin ez diezaioten.

Bost dardo jaurti behar ditu, eta programak batez besteko erreakzio-denbora kalkulatu du.

Ariketa hirutan egitea proposatzen du: aurrena distrakziorik gabe, gero norbait hitz egiten ari zaion bitartean eta azkenik bere mugikorrarekin mezu bat bidaltzen ari den bitartean. Erreakzio-denborak alderatzen ditugu ondorioak ateratzeko.

Jolasa:

Boluntario batek edo batzuek jolasera jolasten dira lehen azaldu diren hiru aldaerekin eta beraien denborak jasotzen dituzte.

Ondorioak.

Gida-galderak:

- *Batez bestekoaren gainetik edo azpitik zaude?*
- *Zer desberdintasun dago adi joatearen eta hizketan egotearen artean? Eta telefonoarekin txateatzen ibiltzearen artean?*
- *Uste duzu segundoen alde garrantzitsua dela gidatzerakoan?*
- *Zer beste elementuk eragin dezakete erreakzio-denboran? (gaixotasunak, logura, aldartea eta egoera emozionala, estres-maila, etab.)*

Ebaluazio txanda:

Parte-hartzaile bakoitzak erreakzio-denboran eragina duen elementu bat aipatzen du eta nola eragiten dion azaltzen du (beti igo egiten du erreakzio-denbora).

Formatzailearentzako jarraibideak



- Erreakzio-denbora organo sentsorial batek estimulua jaso eta erantzun bat ematen den arte igarotzen den denbora da.
- Estimulu eta erantzun bakar bat daudenean, erreakzio-denbora sinplea dagoela esaten dugu.
- Erantzuna emateko denbora fisiologikoa honako denboren batura da:
 - Gure begiak mugimendua hautematen du,
 - neuronek informazioa ematen diote burmuinari,
 - burmuinak gertatzen ari dena prozesatu eta interpretatzen du,
 - burmuinak informazioa bidaltzen dio eskuari,
 - eta eskua mugitu egiten da.
- Fisiologikoki, ezinezkoa da erreakzio denbora 0,13 segundotik beherakoa izatea. Horregatik, atletismo-lasterketetan, parte-hartzailea 0,1 segundo baino gutxiagoan irteten bada, irteera nulutzat jotzen da.
- Errealitatea askoz konplexuagoa da, baina. Errealitatean, ez dago estimulu bakar bat (semaforo bat dago, baina baita haur batzuk jolasean ere, eta beste ibilgailuak, motorraren zarata...) ezta erantzun bakar bat ere (frenatzea, azeleratzea, norabidea aldatzea...) eta gure arreta-maila ez da altuena izaten normalean, eta ondorioz gure erreakzio-denbora nahiko altua izan ohi da.
- Ondorio moduan, esan daiteke erreakzio-denboran eragina dutela bai arretak eta baita organismoaren egoera orokorrak ere (gaixotasunak, logura, aldartea, egoera emozionala, estres maila etab.).
- Jolasean, distrakziorik gabeko batez besteko erreakzio-denbora 0,22 segundo ingurukoa izaten da.

12. Jarduera Abilezia jolasa

ERABILGARRITASUNA	<p>Hainbat estimuluren arretarekin eta hautematearekin jolasteko aukera ematen du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek arreta-mota desberdinak daudela ikasten dute, horiek gidatzeri dagokionean baloratzen ikasten dute eta mugikortasun seguruago baterako formulak bilatzen dituzte.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	<p>Arreta-mota desberdinek gidatzerakoan duten papera ezagutzea.</p>	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> Gidariaren egoera fisikoa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Arreta. Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. Egokitzapena eta malgutasuna. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Arreta-mota desberdinei buruz hausnartzea eta arretak gidatzeari nola eragiten dion ulertzea. Mugikortasun seguruago bat izateko zer mekanismo erabil daitezkeen baloratzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> Jolasa. Denon artean eztabaidatu. Azalpena. 	
DENBORA	<p>5-10 minutu</p>	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> <u>Abilezia-jolasa</u> Ordenagailua edo telefono mugikorra. Internet-konexioa. 	
EBALUAZIOA	<p>Arreta-mota bakoitzari dagozkion egoerak, ekintzak eta/edo jarrerak identifikatzea.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>	

12. Jarduera Abilezia jolasa

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Abilezia-jolasa bat da, gida-baimena lortzeko egin behar den koordinazio-probaren antzekoa.

Minutu batean zehar hainbat aldiz jolasten da, lortutako denborak jasoz. Emaitzak alderatzen dira jolasaren zailtasunak taldean eztabaidatuz.

Jolasa:

Minutu batean ahalik eta partida gehien jolasten dira, puntuaketak idatziz jasoz.

Bateratze-lana:

Galdera posibleak:

- *Zergatik da zaila ariketa hau?*
- *Zer zailtasun izan dituzu?*
- *Gidatzerakoan, zeri eman behar diogu arreta?*
- *Zerk eragin dezake arreta galtzea?*
- *Zer egin dezakegu distrakzioak saihesteko?*

Azalpena:

Arreta-mota desberdinei buruzko azalpena.

Ebaluazioa:

- *Noiz erabiltzen duzu arreta selektiboa? Zer egin dezakezu hori mantentzeko?*
- *Noiz erabiltzen duzu arreta eutsia? Zer egin dezakezu hori mantentzeko?*
- *Noiz erabiltzen duzu arreta zatitua? Zer egin dezakezu hori mantentzeko?*
- *Noiz erabiltzen duzu arreta flotagarria? Zer egin dezakezu hori mantentzeko?*

Formatzailearentzako jarraibideak






Hainbat arreta mota daude:

- **Arreta selektiboa:** arreta kanpoko estimuluetan fokalizatzeke ahalmena, segurtasuna mantentzeko garrantzitsuak ez direnak baztertuz.
- **Arreta eutsia:** denbora luzez arreta maila altua mantentzeko ahalmena.
- **Arreta zatitua:** arreta trafikoaren hainbat estimulutan mantentzeko ahalmena, segurtasuna galdu gabe.
- **Arreta flotagarria:** ezertan zentratu gabe egonda ere, egiten ari zaren ekintzan presente egoteko ahalmena, ohiz kanpoko estimulu bat dagoenean alerta-mekanismoa martxan jarriz, arreta selektiboaren bitartez.

Ondorioak:

- Gure zentzumeneren bidez informazioa prozesatzen dugu, eta inguratzen gaituen munduaren eraikuntza mentala osatzen dugu. Sentsazioak hautatu, antolatu eta interpretatzeko gaitasunari pertzepzioa esaten diogu.
- Hain da handia ikusmenaren bitartez burmuinera heltzen den informazioa, non modu kontzientean hautatzen dugun, garrantzitsua dela uste duguna bakarrik prozesatzeko. Prozesu mental hori gidatzerakoan ere egiten dugu. Adibidez, hasiera batean, abiadura handian gabiltzala iruditzen zaigu, eta, apurka-apurka, ohitzen joaten gara, harik eta astiro goazela iruditzen zaigun arte. (autobide-efektua).
- Gidatzerakoan, beti mantendu behar dugu arreta flotagarria, egoeraren osotasunarekin lotuta dagoelako eta espero ez dugun gertakari bati erantzuteko gauza izango garela ziurtatzeko. Gainera, jakin beharra dago arreta zatitua eta arreta eutsia oso nekezak direla eta zaila dela denbora luzez bi horiei eustea.

13. Jarduera Ohiturak eta “maniak”

ERABILGARRITASUNA	<p>Norberak dauzkan ohiturak ezagutzeko aukera ematen du, eta baita horiek aldatzea zaila dela ulertzeko aukera ere.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek ulertuko dute garrantzitsua dela gidatzerakoan ohitura onak hartzea, gerora horiek aldatzea zaila delako.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	<p>Ohitura onak izatearen garrantziari buruz kontzientziatzea.</p>	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Gidatzen ikastea. • Gidari hasi berriak. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Egokitzapena eta malgutasuna. • Inguruaren azterketa. • Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gidatzerakoan ohitura onak izateak duen garrantziaz jabetzea. • Gidari hasi berriek normalean egiten dituzten akatsei buruz hausnartzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Hausnarketa- eta behaketa-ariketak. • Denon artean eztabaidatu. 	
DENBORA	<p>10 minutu</p>	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Papera eta boligrafoa. • Parte-hartzaileak eta behatzaileak. 	
EBALUAZIOA	<p>Gidarien ohitura onen zerrenda.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>	

13. Jarduera Abilezia jolasa

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Norberaren eta besteen ohitura eta maniak hautemateko behatze ariketak eta hausnarketa.

Behaketa eta hausnarketa-ariketak aldi berean egiten dira. Parte-hartzaile talde batek dituen mugikortasun-ohiturak idazten dituen bitartean, beste parte-hartzaile batzuek lehen talde horietakoek dauzkaten keinu, mania eta ohiturak behatu eta idazten dituzte.

Hausnarketa-ariketa:

- Oinezko edo bidaiari bezala dituen ohituren zerrenda.
- *Zer ohitura dituzu mugikortasunean?*

Behatze ariketa:

Behatzaileak bestearen ohitura, mania, tic eta abar idazten ditu (adibidez: zenbat aldiz gurutzatzen dituen hankak edo ukitzen duen aurpegia).

Bateratze-lana:

Mugikortasun ohiturak azaltzea. Galdera posibleak:

- *Uste duzu ohiturak betirako direla, edo posible da horiek aldatzea?*
- *Zenbat aldiz aldatu dituzu zure ohiturak? Erraza izan zen?*
- *Nola uste duzu iritsi zinela ohitura horiek izatera?*
- *Uste duzu zaila dela ohitura horiek aldatzea?*
- *Zer ohitura dira seguruagoak mugikortasunean, zure ustez?*

Behatutako ohitura eta maniak azaltzea:

- Kontziente zara mania horiek dituzula? Harrituta zaude?
- Uste duzu gauza horiek egiteari uzteko gauza izango zinatekeela? Nola?
- Erraza izango zen?
- Uste duzu gidatzerako orduan zure segurtasunari eragingo lioketela?
- Zer mania dituzte gidariek?
- Segurtasunaren kontrakoak dira horietako batzuk?

Ebaluazio txanda:

Parte-hartzaile bakoitzak gidarientzako ohitura on bat aipatzen du.







Formatzailearentzako jarraibideak

- Ohitura ikasi eta automatiko bihurtzen diren ekintzak dira. Hain dira automatikoak non askotan egiten ditugula ere ez gara konturatzen. Adibidez, enbragea zapaldu eta martxa aldatzeak esfortzua eskatzen du hasiera batean, baina praktikarekin automatiko eta inkontziente bilakatzen da, eta zaila izan daiteke “zapaldu eta martxa aldatzearen” dinamika hori aldatzea.
- Ohitura batzuk arriskutsuak izan daitezke. Beste batzuk, ordea, oso erabilgarriak dira segurtasunerako. Esate baterako, gidatzerakoan azkazalak jatea edo begiak igurztea arriskutsua izan daiteke, baina bestalde, atzerako ispiluak automatikoki begiratzea edo segurtasun-uhala jartzea segurtasunerako onak diren ohiturak dira.
- Mugikortasunarekin lotutako ohitura posibleen zerrenda:
 - Kalea gurutzatu aurretik bi aldeetara begiratzea.
 - Kotxera igotzerakoan uhala jartzea, bai aurreko eserlekuetan nola atzekoetan.
 - Kotxe batera igotzerakoan irratia piztea.
 - Gidatzen ari denarekin elkarrizketa bizian jardutea.
 - Alkohola edan eta gero ziklomotorea ez hartzea.

Ondorioak:

- Oso automatizatuta daudenez, zaila izaten da ohitura bat aldatzea.
- Garrantzitsua da mugikortasunaren inguruko ohitura onak hartzea.
- Gidari hasi berrientzat, badira ohitura oso garrantzitsuak:
 - Martxa ondo aldatzea, palankaren H forma errespetatuz.
 - Segurtasun-uhala erabiltzea beti.
 - Gidariz aldatzerakoan kotxea moldatzea (eserlekua, ispiluak...).
 - Bolanteari eskuekin behar bezala eustea. Beste edozein posizioak erreakzio-denbora handitzen du.
 - Abiadura egoki eta jarraitua eramatea.
 - Atzerako ispiluak era automatikoan eta sarritan begiratzea.
- Garrantzitsua da, halaber, ohitura txarrik ez hartzea:
 - Ukondoa leihoan jartzea.
 - Bolantea biratzerakoan besoak gurutzatzea.
 - Motozikletei gertuegitik begiratzea.
 - ...

14. Jarduera Gidatzea eta estresa

ERABILGARRITASUNA	<p>Gidatzerakoan estresa eragiten duten elementuak ezagutzeko eta horiei buruz hausnartzeko balio du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek estresa eragiten duten elementuak ezagutzen dituzte eta horiei aurre egiteko estrategiak garatzen dituzte.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	Estresa eragiten duten elementuak, horien efektuak eta horiei aurre egiteko estrategia posibleak identifikatzea.	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> Gidariaren egoera fisikoa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> Estresaren kudeaketa zirkulazio-egoeretan. Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> Turismo bat gidatzerakoan estresa eragiten duten elementuez hausnartzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> Kasua aztertu. Denon artean eztabaidatu. Solasaldia. 	
DENBORA	 15-20 minutu	 10 minutu, saioaren amaieran
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK		
EBALUAZIOA	Estresa eragiten duten elementuen zerrenda eta horiek saihesteko estrategiak.	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p> <p>"Estresa" artikulua Wikipedia</p> <p>"Estresa" artikulua AEBko Medikuntza Liburutegi nazionala</p>	

14. Jarduera Gidatzea eta estresa

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Ikasgelan



Kasua idaztea:

Parte-hartzaile bakoitzak turismo baten gidaria geroz eta gehiago estresatzen den kasu bat idazten du. Kasu erreala edo asmatua izan daiteke. Bukaeran, galdera hauek planteatzen dira:

- *Nola amaitzen da istorioa?*
- *Zer egin zezakeen gidariak horrenbeste ez estresatzeko, zure ustez?*

Bateratze-lana:

Istorio guztiak irakurtzen dira eta galdera hauei erantzuten zaie:

- *Istorioek badituzte elementu komunak?*
- *Zeintzuk dira?*
- *Zer estrategia erabil daitezke horiei aurre egiteko?*

Ibilgailuan



Solasaldia:

Saioaren amaieran, parte-hartzaileek galdera hauei erantzuten diete:

- *Estresatu zara uneren batean? Zeinetan?*
- *Zerk estresatu zaitu?*
- *Zer edo zer egin duzu hori saihesteko?*
- *Zer edo zer egin dezakezu hurrengo saioetan?*

Formatzailearentzako jarraibideak





Ondorioak:

- Presiopean gidatzean erabakiak hartzeko zailtasunak eragiten ditu, erreakzio-denbora moteltzen du eta gidatze oldarkorra sor dezake.
- Garrantzitsua da estres gehien eragiten duten elementuak hautematea eta horiek murrizteko estrategiak martxan jartzea.

15. Jarduera Istripuak prebenitzeko kanpaina

AURKIBIDEA

<p>ERABILGARRITASUNA</p>	<p>Trafiko-istripuen arazoaren garrantziaz jabetzeko balio du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek trafiko-istripuen ezaugarriak sakonago ezagutuko dituzte; non, noiz eta zergatik gertatzen diren maizago.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
	<p style="text-align: center;"></p>
<p>LOTUTAKO GAIA</p>	<p>Trafiko-istripuen ezaugarri esanguratsuenak ikasteko.</p>
<p>GAITASUNAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trafiko-istripuak eta lehen sorospenak.
<p>HELBURUAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inguruaren azterketa. • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia.
<p>JARDUERAREN HARTZAILEAK</p>	<p style="text-align: center;"></p>
<p>METODOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Talde lana egin. • Denon artean eztabaidatu.
<p>DENBORA</p>	<p style="text-align: center;">20 minutu</p>
<p>BALIABIDEAK/ ERANSKINAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trafiko-istripuei buruzko premisak. • Mahaia. • Paper orri handiak. • Errotuladoreak.
<p>EBALUAZIOA</p>	<p>Istripuak prebenitzeko kanpainetako kartelak.</p>
<p>INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:</p>	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p>

15. Jarduera Istripuak prebenitzeko kanpaina

AURKIBIDEA

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Emandako premisa batzuen gainean, istripuak prebenitzeko kartel batzuk diseinatuko dituzte parte-hartzaileek.

Talde txikietan, trafiko-istripuen prebentzio-kanpaina bat egingo dute, horien ezaugarri esanguratsuenetako batzuei erreferentzia eginez.

Istripuak prebenitzeko kanpainaren diseinua

Premisak:

- *Mundu mailako arazoa da eta gizarte guztiari eragiten dio, heriotza eta zauritu gehien eragiten dituzten kausetako bat baita, bereziki gazteen artean.*
- *Hiri barruan istripu gehiago gertatzen dira, baina hiriarteko bideetako istripuek eragiten dituzte biktima gehien.*
- *Autobideak eta autobiak errepide arruntak baino seguruagoak dira.*
- *Istripu gehienak ez dira bihurguneetan gertatzen, tarte zuzenetan baizik.*
- *Istripu gehiago egoten dira Gabonetan, Aste Santuan eta udan.*
- *Asteburuak eta jai-egunak dira arriskutsuenak, batik bat goizeko ordu txikietan.*
- *Lanegunetan, lanera sartu eta irteteko orduak dira arriskutsuenak, batik bat arratsaldean, lana bukatzeko orduan.*
- *Arreta galtzeagatik gertatzen diren istripuak ohikoagoak dira gidaria beste norbaitekin doanean.*



Bateratze-lana:

Talde bakoitzak bere kanpaina aurkezten du eta iritzia ematen dute guztiek galdera hauen inguruan:

- *Zer alor nabarmenduko zenituzke? Zerk ematen dizu atentzio gehien?*
- *Zer lelo mota ezagutzen dituzu trafiko-istripuak prebenitzeko?*
- *Uste duzu benetako istripuetako irudiak eraginkorragoak direla?*

16. Jarduera Aseguruak ikertzen

AURKIBIDEA

ERABILGARRITASUNA	<p>Gidatzerakoan dauden arrisku-profilak hautemateko balio du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek aseguru-etxeek erabiltzen dituzten irizpideak ezagutzen dituzte eta alor horretan erabiltzen diren terminoak ikasten dituzte.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Aseguru-etxeen errealitatera hurbiltzea. • Trafiko-istripuak eta horien ondorioak ezagutu eta baloratzea. 	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Ibilgailuaren dokumentazioa. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zaurgarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. • Inguruaren azterketa. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Gidari hasi berriei leporatu ohi zaizkien akatsei buruz hausnartzea. • Gidatzerakoan dauden arrisku-profilak baloratzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Ikerketa. • Denon artean eztabaidatu. 	
DENBORA	<p>20 minutu</p>	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Interneterako sarbidea duten gailuak. • Ordenagailua. • Papera eta boligrafoa. • Aseguru-polizak. • Aseguru-etxeen publizitatea. 	
EBALUAZIOA	<p>Gidarien profilen zerrenda arriskuaren arabera ordenatuta.</p> <p>Terminoen glosarioa.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</p>	

16. Jarduera Aseguruak ikertzen

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Aseguru-etxeek gidari hasi berri bati aseguru egiterakoan erabiltzen dituzten irizpideei buruzko ikerketa.

Aseguru-etxeen webguneak edo aseguruaren kostua kalkulatzeko webguneak kontsultatuz egiten da. Jarduera hau erabilgarri izan daiteke ere etorkizunean aseguru kontratatu behar duten unerako.

Ikerketa:

Argitu beharreko gaiak:

- *Prezio desberdintasunak daude aseguru-etxe berean?*
- *Zer alorrek igoarazten dute aseguruaren prezioa?*
- *Desberdintasunik dago bi sexuen artean? Zergatik uste duzu gertatzen dela hori?*
- *Desberdintasunik dago adinarengatik? Zergatik uste duzu gertatzen dela hori?*
- *Desberdintasunik dago ibilgailu-motarengatik? Zergatik uste duzu gertatzen dela hori?*
- *Aseguru-etxe bat bazina, zer irizpide erabiliko zenituzke?*
- *Nori ez zenioke asegururik egingo?*
- *Nori bai? Zergatik?*

Lortutako datuak bateratzea.

Ebaluazio txanda:

- Gidari-profilen zerrenda, arrisku handiena daukanetik txikienera ordenatu.
- Termino berrien glosarioa: Titularra, hartzailea, aseguraturia, istripua, ezbeharra, etab.

Formatzailearentzako jarraibideak






- Webguneen fotokopiak ere egin daitezke.

Ondorioak:

- Estatistiken eta gidariei auresuposatzen zaizkien jarreran arabera, badaude arrisku handiagoa duten gidarien profilak; adibidez, gizonezko gazte bat auto deportibo batekin, auto familiarra duen emakume heldu batekin alderatuta.
- Ikerketa-lana etxerako utz daiteke, eta bateratze lana bakarrik egin etxean.

17. Jarduera Arriskuaren hautematea

ERABILGARRITASUNA	<p>Taldearen presioa sentitzeko aukera ematen du, baita hori beste arrisku-faktore bat bezala identifikatzeko ere.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek ikusiko dute zer eragin duen gure jokabidean aurrean jendea egoteak.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>
	
	<p>Taldearen eraginez jokabideak nola aldatzen diren ikustea.</p>
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Arrisku-faktoreak.
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. • Talde-presioarekiko erresistentzia.
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Taldearen presioa sentitzea eta arriskuaren gure pertzepzioa baztertuta taldeak nahi duena zer punturaino egiten dugun eztabaidatzea. • Hartzen ditugun arriskuei buruz hausnartzea.
JARDUERAREN HARTZAILEAK	
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Jolasa.
DENBORA	<p>15 minutu</p>
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • Eskailera. • Zapia. • Sokak edo kordelak. <div style="text-align: center;">  </div>
EBALUAZIOA	<p>Taldearen presioari buruzko hausnarketa.</p>
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>

17. Jarduera Arriskuaren hautematea

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Jolas honen bitartez taldearen presioa esperimentatzen da. Parte-hartzaileek eskailera batera igo behar dute oinak lotuta eta begiak estalita dauzkatela.

Jarduera hainbat aldiz egiten da. Aurreneko saiakeran, parte-hartzaileak lotu gabe daude. Hurrengo saiakeretan, aurreko jokalarien lorpenak aipatzen zaizkie, eta horrek arrisku gehiago hartzera bultzatuko ditu.

Prestaketa:

Parte hartuko dutenak gelatik irten behar dira. Deitu ahala sartzen joango dira.

Jolasa:

Lehen parte-hartzaileari jarraibide hauek ematen zaizkio:

- *Lotu lokarriak ezker oina eta eskuin oina 20 zentimetroko tartea bereizten dituela, arra bete, gutxi gora behera.*
- *Estali begiak zapiarekin.*
- *Igo eskailerara eskuak buruan dituzula.*
- *Nahi adina maila igo ditzakezu, geldi zaituz "segurua" dela uste duzun mailan. Ez igo gehiago zeure burua arriskuan jartzen ari zarela uste baduzu.*

Formatzaileak zenbatgarren mailan gelditu den idazten du paper zati batean.

Ondorengo jokalariei lehenengoari eman zaizkion jarraibide berak ematen zaizkie, baina datu bat gehiagorekin: aurreko parte-hartzaileek lortu duten maila ere esango zaie. Gainera, ez zaie benetakoa datua emango, baizik eta benetan lortu dutena baino bi maila gehiago.

Formatzaileak parte-hartzaile hauek zenbatgarren mailan gelditu diren ere idazten du paper zati batean.

Bateratze-lana:

Ariketan zehar bitzako pentsamendu, sentsazio eta emozioak eztabaidatzen dira taldean.

Ebaluazio txanda:

Hausnarketarako galderak:

- *Azkeneko parte-hartzaileek arrisku handiagoak hartu dituzte?*
- *Nola uste duzue eragiten digula taldearen presioak?*

Formatzailearentzako jarraibideak






- Gutxienez sei parte-hartzaile behar dira emaitzak, sentimenduak eta emozioak alderatu ahal izateko.
- Parte-hartzaileak igotzen ari diren bitartean, gomendagarria da beste ikasleak eskaileraren inguruan jartzea, eroriko balitz lagundu ahal izateko.

Ondorioak:

- Taldearen presioak arriskuaz dugun pertzepzioarekin bat ez datozen jokabideak eragiten dizkigu. Oro har, arrisku gehiago hartzeko joera dugu, taldeak onar gaitzan.

18. Jarduera Arrisku handiak hartzen ditut?

ERABILGARRITASUNA	<p>Oinezko bezala hartzen ditugun arriskuez jabetzeko balio du.</p> <p>Horrela, parte-hartzaileek hartzen duten arriskua baloratuko dute arrisku horretaz duten pertzepzioarekin alderatuta.</p> <p>Jardueraren helburuak:</p>	
		
	<ul style="list-style-type: none"> • Errepidean hartzen ditugun arriskuez jabetzea, arrisku horretaz dugun pertzepzioarekin alderatuta. • Etorkizunean gidatzerakoan arazo bat izan daitezkeen oinezkoen jarrera arriskutsuak identifikatzea. 	
LOTUTAKO GAIA	<ul style="list-style-type: none"> • Errepidearen beste erabiltzaileak. • Arrisku-faktoreak. 	
GAITASUNAK	<ul style="list-style-type: none"> • Zaugarritasunaren eta arriskuaren kontzientzia. 	
HELBURUAK	<ul style="list-style-type: none"> • Errepidean hartzen ditudan arriskuez jabetzea. • Arriskuaren pertzepzioa eguneroko jokabideekin alderatzea. 	
JARDUERAREN HARTZAILEAK		
METODOAK	<ul style="list-style-type: none"> • Galdetegia. • Denon artean eztabaidatu. 	
DENBORA	<p>10 minutu</p>	
BALIABIDEAK/ ERANSKINAK	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Eranskina - oinezko bezala dudan jarrerari buruzko galdetegia</u> • Papera eta boligrafoa. 	
EBALUAZIOA	<p>Arriskuaren pertzepzioari buruzko hausnarketa.</p>	
INFORMAZIO GEHIAGO ETA BALIABIDEAK:	<p><u>Trafiko Zuzendaritzaren Baliabideen Katalogoa</u></p>	

18. **Jarduera** Arrisku handiak hartzen ditut?

JARDUERAREN DESKRIBAPENA

Kaletik oinez goazenean dugun arriskuaren pertzepzioaren inguruko hausnarketa. Hausnarketaren ondoren, parte-hartzaileek oinezko bezala dituzten jokabideei buruzko galdetegi bat betetzen dute.

Hausnarketa:

Galdera posible bat:

- Uste duzu arrisku asko edo gutxi hartzen dituzula kaletik oinez zoazenean?

Galdetegia:

Ikasle bakoitzak galdetegia bete behar du.

Bateratze-lana:

Lortutako emaitzak alderatzen dira eta arriskuak hartzeari buruz parte-hartzaileek aurrez zeuzkaten ideiak eztabaidatzen dira.

Ebaluazio txanda:

Hausnarketarako galdera:

- Zure arrisku-maila uste zenuena da?

Formatzailearentzako jarraibideak



- Parte-hartzaileei proposa dakieke inguruko pertsonak gonbidatzea eta emaitzak alderatzea.

18. Jarduera Arrisku handiak hartzen ditut?

ATZERA

AURKIBIDEA

Eranskina - oinezko bezala dudan jarrerari buruzko galdetegia

Zer maiztasunekin erakutsi zenituen jarrera hauek azken hilabeteetan? Orik 5era puntuatu (0= Inoiz ez, 1=Gutxitan, 2=Batzuetan, 3=Askotan, 4=la beti, 5=Beti)

Jokabideak	Maiztasuna
Espaloitik ibiltzen ari naizen bitartean mezuak idatzi mugikorrean.	
Kalea semaforoa gorri dagoenean zeharkatu	
Kaletik oinez noala, ideiaz aldatu eta bat-batean norabidea aldatu	
Ibilgailu baten abiadura gutxietsi eta uste nuena baino gehiago egin behar izatea korrika	
Kalea diagonalean gurutzatu	
Kaletik ibili telefonoz hitz egiten dudan bitartean	
Espaloi estu batean, jende asko dagoenean errepidera jaitea lekua uzteko, aurretik begiratu gabe.	
Kalea gurutzatu aurrez ezkerrera eta eskuinera begiratu gabe	
Gelditutako edo zirkulazio geldian harrapatutako ibilgailuen artetik zeharkatu kalea.	
Aurikularrak jantzita eta musika ozen daramadala ibili	
Galtzadatik ibili, espaloitik ibili beharrean	
Beste oinezko baten kontra talka egin, nahi gabe	
Kaletik korrika ibili	
Puntuen batuketa	

21 puntu baino gutxiago badituzu	Zure arrisku maila txikia da
22 eta 45 puntu artean lortu badituzu	Zure arrisku maila normala da
46 puntu baino gehiago lortu badituzu	Zure arrisku maila altua da

Argitaraldia:

1.a, 2016ko maiatza

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa. Segurtasun Saila

Koordinazioa:

M^o Jesús Iturralde Arriaga eta Martín Gil Osoro

Egilea:

Formaccio

Diseinua eta maketazioa:

Mediaprint

EUSKO JAURLARITZA

SEGURTASUN SAILA



GOBIERNO VASCO

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD