

BIZITZA **B E T E A**

ADINEKOENTZAKO  
PRESTAKUNTZA-JARDUERAK  
EGITEKO GIDA

**EUSKO JAURLARITZA**



**GOBIERNO VASCO**

BERDINTASUN, JUSTIZIA  
ETA GIZARTE POLITIKETAKO SAILA

DEPARTAMENTO DE IGUALDAD,  
JUSTICIA Y POLÍTICAS SOCIALES

**Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia**  
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Vitoria-Gasteiz, 2022

Lan honen bibliografía-erregistroa Eusko Jaurlaritzako Liburutegi Nagusiaren katalogoan aurki daiteke:  
<https://www.katalogoak.euskadi.eus/katalogobateratua>

**Argitaraldia:**

1.a, 2022ko urria

**Ale-kopurua:**

110 ale

© Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa  
Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Saila

**Internet:**

[www.euskadi.eus](http://www.euskadi.eus)

**Argitaratzailea:**

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

**Testuak:**

Xabier Garagorri, Helduak Adi!

**Aholkularitza, berrikuspena eta diseinua:**

Komunikatik

**Inprimaketa:**

Eusko Jaurlaritzaren Inprenta eta Erreprografia Zerbitzua

**L.G.:**

LG G 00807-2022

**ISBN:**

978-84-457-3674-6

# AURKIBIDEA

<b>1. HITZAURREA</b>	<b>5</b>
<b>2. IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA</b>	<b>6</b>
1. ZER AURKITUKO DUZUN HEMEN	6
2. GIDA HONEN ZERGATIA	7
3. XEDE-TALDEA	8
4. PRESTAKUNTZA-EREDUAK	9
5. BIZITZA BETERAKO OINARRIZKO PREMIEI ETA GAITASUNEI BURUZ	11
6. NOLA IDENTIFIKATU	12
7. KANPOKO ETA BARNEKO BALIABIDEAK	13
8. HEZKUNTZA-EREDUAREN HAUTESPENA	14
9. BIZI-IBILBIDE PERTSONALIZATUAK	16
<b>3. AHALMENEN GARAPENA</b>	<b>17</b>
1. <b>BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA</b>	<b>19</b>
PREMIA FISIOLÓGIKOAK, MUGIMENDU-PREMIAK ETA OSASUN-PREMIAK	20
SEGURTASUN- ETA BABES-PREMIAK	23
NATURA ZAINTEZKO ETA TEKNOLOGIA ERABILTZEKO PREMIA	26
PREMIA AFEKTIBOAK, SOZIALAK ETA KOMUNITARIOAK	29
PREMIA LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK	32
BIZITZARI ESANAHIA EMATEKO PREMIA	34
2. <b>ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA</b>	<b>37</b>
HITZEZKO KOMUNIKAZIOA, HITZIK GABEKO ETA KOMUNIKAZIO DIGITALA	38
IKASTEN ETA PENTSATZEN IKASTEAK	40
EKIMENA ETA ESPIRITU EKINTZAILEA	43
ELKARREKIN BIZITZEA	45
IZATEN IKASTEAK	48

<b>4. NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK</b>	<b>51</b>
1. OSAGAIK	52
2. ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK	53
3. PRESTATZEKO URRATSAK	55
1. URRATSA: DIAGNOSTIKOA	56
2. URRATSA: HELBURUAK	58
3. URRATSA: IKUSPEGIA	62
4. URRATSA: CURRICULUM-DISEINUA	65
5. URRATSA: BALIABIDEAK	68
6. URRATSA: JARRAIPENA ETA EBALUAZIOA	69
7. URRATSA: PRESTAKUNTZA-ESKAINZAREN HEDAPENA ETA INSKRIPZIOA	70
4. GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	72
IKASKUNTZA-ZERBITZU SOLIDARIOA (ISa)	73
ELKARLANEAN EKITEN IKASTEA	75
GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUEN DISEINUA	77
<b>5. MATERIAL ERABILGARRIAK</b>	<b>85</b>
1. ERANSKINA: PRESTAKUNTZA-JARDUEREN DIAGNOSTIKOA	85
2. ERANSKINA: PRESTAKUNTZA-EKINTZAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA	87
3. ERANSKINA: GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA	90
4. ERANSKINA: PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA	92

## 1

# HITZAURREA

Lehenengo aldiz historian, gure gizarteak inoiz ez bezalako heterogeneotasuna eta dibertsitatea bereizgarri dituen belaunaldi bat dauka, orain arte ezagutzen ez ziren indizeak dituen osasunari, prestakuntzari, esperientziari eta bizitzaren ikuspegiari dagokienez.

Zenbait trantsiziotan, hala nola soziodemografiakoan, sartuta dagoen gizarte baten eboluzioaren mugari bat da; izan ere, gurea oso bizkor eraldatu da, alderdi guztietan.

Trantsizioek eta eraldaketek, halaber, mota guztietako erronkak ekartzen dizkigute. Gizartearentzako erronka berriak, erakunde publikoen eta adinekoen elkarrean arteko lankidetzak eskatzen dutenak, baita oro har hirugarren sektorearekiko, merkatuarekiko, familiekiko eta erkidegoekiko lankidetzak ere.

Lehenik eta behin, adinekoentzako politikak erakitzeke erronka, adinekoekin eraiki ere, Agenda Nagusitik egiten ari garen moduan, eta haiekin proiektu zehatzak diseinatuz eta bultzatuz, Euskadiko Adinekoen Batzordearen bitartez.

Proiektu zehatzak eta elkarrekin konektatuak, adibidez: Helduak Zabaltzen, adinekoen gizarte-zentroak eraldatzen laguntzeko; Altxor 7.0, adinekoen bizi-proiektuetan informazioa, orientazioa eta laguntza pertsonalizatua eskaintzeko; eta Bizitza Betea, non gida hau kokatuta baitago, beren proiektuak bizitza betearen ikuspegitik bultzatzeko daukaten gaitasunak indartzeko.

Ikuspegi honek euskal estrategia berria kokatu-riko hiru proiektuok adinekoekin bideratzen ditu eta adineko pertsona guztiak hartzen ditu kontuan; horren arabera, haiekin diseinatzen, abian jartzen eta ebaluatzen dira politikak, zeinak adineko autonomo ere zuzenduta dauden, horrelakoak baitira gehien-gehienak, eta belaunaldi berrien itxaropen, interes, behar eta gaitasunetara egokituta dauden.

Gidaren helburua da adinekoentzako gaikuntza-prozesuetan laguntzen duten eragile publiko eta pribatuak baliabidez hornitzea, bizitza betearen ikuspegitik, eta adinekoen bizi-proiektuak bai norberaren aldetik bai taldeka sustatzeari buruzko praktika eta ikaskuntzarako komunitate bat sortzen laguntzea, haien bizi-kalitateari, ongizateari eta partaidetzari eragingo diena.

Mundua mundu denetik, jakiteko grina eta ikasteko gogoia gizateriaren bereizgarrietako bat izan dira. Baita adinekoen belaunaldi berriena ere, bizitza bete eduki nahi dutelako, ahalik eta autonomia handienarekin, eta gizartean parte hartu, guztien onerako ekarpenak eginez.

Beraz, espero dut gida honek funtsezko gakoak ekartzea bai adinekoentzat bai gizartearentzat garrantzi eta balio handia izango duten eta itxaropena piztuko duten jarduerak diseinatzen laguntzeko.

Bizitza ikastea delako. Izateko eta parte hartzeko ikastea.

---

**Beatriz Artolazabal**

*Berdintasun, Justizia eta Gizarte  
Politiketako sailburua*

## 2

# IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

## ZER AURKITUKO DUZUN HEMEN

Eusko Jaurlaritzako Berdintasun, Justizia eta Gizarte Politiketako Sailarena den Gida hau, Helduak Adi!-k (Adinekoen Partaidetzarako Plan Integrala lortzeko Euskadiko Gizarte Sareak) egin du, Zerbikas fundazioarekin eta Hartu Emanak elkartearen lankidetzarekin. Gidaren berrikuspena, diseinua eta euskara itzultzea, Komunikatik Zerbitzuen ardura izan da. Elkarlanean garatutako Gida hau, "Bizitza bete" proiektuaren esparruan kokatzen da.

Haren helburua da nahi duten erakunde publiko eta pribatuei adinekoentzako prestakuntza-jarduerak diseinatzeko orientazioa eta gaikuntza ematea. Berariazko ekintzek, kasuan kasuko inguruneetako premietara egokituek, erreferentzia-esparru aditu bat izango dute dokumentu honetan, ahaldunduta dauden eta ekimena duten adineko pertsona solidarioak, gizarte guztiarekiko konpromisoa daukatenak, trebatzen laguntzeko.

## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### GIDA HONEN ZERGATIA

Adinekoen egungo belaunaldiak 60 urte bete ostean bizitza 20 edo 30 urte luzatzeko itxaropena partekatzen du eta ez du antz handirik aurreko belaunaldiekin. Eredu tradizionala zurruna da, diskriminatu eta pertsonen garapena haien bizi-zikloaren arabera (ikaskuntza, lana eta erretiroa) mugatzen duelako; beraz, ez dator bat garai berriekin eta aurrera eginez lortu nahi dugun bizitza-ereduekin: gizarteko kide guztiek, edozein adin dutela ere, bizitza-bilakaera indibidualizatu eta malgua izateko aukera duten eredu bat.

Adinekoen belaunaldi berriek gero eta profil eta ahalmenen dibertsitate handiagoa daukate eta gizartean aktiboki parte hartzeko eskatzen dute, modu betean bizitzen jarraitze aldera. Haien talentuaren, esperientziaren eta energiaren balioa behar bezala nabarmentzea euskal gizartearentzako lehen mailako aukera da eta ikuspegi tradizionala, zeina aisialdi eta kontsumo pasiboan bakarrik ardaztuta baitago, gainditzea eskatzen du. Horrek erronka handiak dakartza, hala nola haien prestakuntza indartzea eta ad hoc politiken eta zerbitzuen diseinuan haien partaidetza piztea: aisialdi aktiboko ekimeneztatik kultura-sorkuntzako edo gizarte-eraldaketako jardueretara.

Eredu berriaren beste erronka bat da adinekoen kolektiboak bizitzea suertatzen zaion bizi-etapan «bizitza bete» delakoaz gozatzen duela ziurtatzea, gizartean alboratuta egon gabe eta autonomia galdu gabe. Testuinguru horretan, prestakuntza bidea

ibiltzeko beste tresna bat da; azken finean, prestakuntza-jarduerak diseinatuz eta garatuz ahalbidetu behar da adinekoek beren bizi-proiektua garatzea eta beren hazkuntza pertsonala eta soziala integratzea, bai kide diren kolektiboaren hobekuntzari bai gizarte osoari eragiten dioten gizarte-onurako ekimenetan nahasiz.

Beraz, pertsona horiek gizartearen eraldaketarako ekarpenak egiten jarraitu ahal izateko harreman-eredu berri bat eraiki behar da; izan ere, badauzkate eskubideak eta gaitasunak eta beren patuaren protagonistak izan nahi dute.

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### XEDE-TALDEA

Gida honen edukia adineko guztientzako prestakuntza-jarduerak egiteko pentsatuta dago, nagusiki talde horren % 80rentzako jarduerak, hots, oraindik ere autonomia baduten pertsonentzakoak, erretiroa hartzeko ohiko adinera heldu ez diren baina hurrengo bizi-etaparako prestatzeko ekintzetan interesatuta dauden pertsonak barne.

Gidak ekimenak sustatzen dituzten, jada gizarte-proiektuetan aktiboki parte hartzen duten edo horretarako interesa duten adinekoengan jartzen du arreta berezia. Halaber, ekimenok jarduera indartu dezakeen prestakuntzarekin konektatzea du xede.



## 2

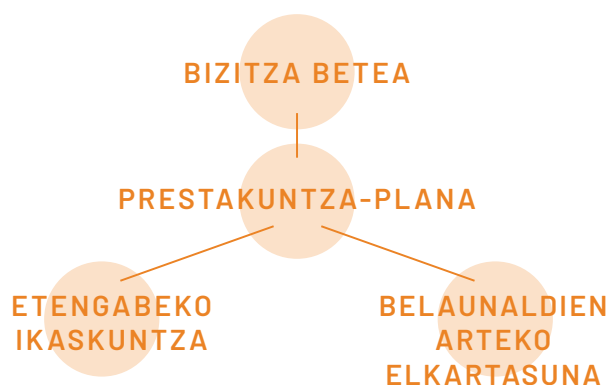
IKUSPENA ETA  
KONTZEPTU-ESPARRUA

## PRESTAKUNTZA-EREDUAK

Gida honek proposatzen duen adinekoentzako prestakuntza-ereduaren bidez zenbait helburu lortu nahi dira, elkarrekin erlazionaturako hiru ikuspegi konbinatuz: bizitza betea, etengabeko ikaskuntza eta belaunaldien arteko eta belaunaldi barruko elkartasuna.

## Hona hemen ereduaren erronka nagusiak:

1. Adinekoen premia guztiekin konektatzea eta bizitza betea lortze aldera beren gaitasunak eta talentua garatzen laguntzea.
2. Hazkunde pertsonala eta garapen soziala sustatzea; alegia, prestakuntza-ekintzak proiektu pertsonal edo kolektiboekin konektatzea eta haien egoera edo hirugarrenena hobetzea, belaunaldien arteko elkartasunaren ikuspegitik.
3. Haien interesekin, premiekin, nahiekin eta gaitasunekin bat datozen prestakuntzen diseinua ahalbidetzea, errealitate sozialarekin konektatuta.
4. Gizarte-onura xede duten prestakuntza-jarduerak lehentasunez bultzatzea.
5. Haien partaidetza eta jarduera metodo (bide) gisa barne hartzea eta adinekoak prestatzaile gisa ere kontuan hartzea.



## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### Bizitza betearen ikuspegia

Honako honi deritzogu «bizitza beteko zahartzaro»: pertsona bakoitzaren egoera berezia eta testuinguruko baldintzak eta baliabideak kontuan izanik gaitasun pertsonalak ahalik eta gehien garatzea eta oinarrizko premia pertsonalak eta sozialak betetzea erdiesten den zahartzaroa. Ez dago «bizitza beteko» eredu bakarrik zentzu abstraktuan; aitzitik, bizitza zehatzak daude, zeinak beren inguruabar eta mugetatik abiatuta beren «bizitza betea» garatzeko asmoa duten. Bizitza betea izateko nahia, bizitzaren etapa guztietan eta are gehiago zahartzaroan, bateragarria da zahartzaroko muga berezi eta berezkoekin. Zahartzaroko erronka handia da gutxituz haztea.

Ikuspegi horren xedea da adinekoen garapen osoari laguntzea, alderdi indibidual, sozial eta kosmikoan, eta bizitzarako oinarrizko premiak betetzeko berariazko eta zeharkako ahalmenak berenganatzeko bidea ematea. Hori guztia, haien premiei erantzuten dieten eduki tematikoetatik abiatuta, ez jakintza akademikoetatik.

### Bizialdi osoko ikaskuntza

Honi deritzogu bizialdi osoko ikaskuntza: nor bere ezagutzak, ahalmenak eta jarrerak ikuspegi

pertsonal, sozial eta profesionaletik hobetzeko eremu formalean, ez-formalean eta informalean egindako jarduera oro. Hausturarik gabeko continuuma da, jaiotzatik heriotzara artekoa, eta egoera pertsonal, sozial, akademiko eta lan-egoera guztietan agertzen da, baina bizikiziloaren etapa bakoitzean ezaugarri bereziak dauzka.

Bizitzaren azken etapan, titulu akademikoak eta profesionalak lortzeko ikaskuntza formalaren beharrak garrantzia galtzen du. Aitzitik, garapen pertsonalera eta gizarte-onurako proiektuetara bideratutako ikaskuntza ez-formalaren eta informalearen beharra areagotzen da.

### Belaunaldien arteko eta belaunaldi barruko elkartasuna

Ikuspegi honen xedea da bai adinekoen eta haur, gazte eta helduen belaunaldi berrien arteko elkartasun-harremanak bai adinekoen artekoak sortzeko ekimenak eta ahalmenak bultzatzea. Helburua da bizitza betearekin zahartzen eta adin guztientzako gizarte abegitsua eraikitzen laguntzea, inolako diskriminaziorik gabe; halaber, gizarte-kohesioa lortu eta adinekoek gizartean gero eta rol esanguratsua goa izatea nahi da.

## 2

IKUSPENA ETA  
KONTZEPTU-ESPARRUABIZITZA BETERAKO OINARRIZKO  
PREMIEI ETA GAITASUNEI BURUZ

Gizaki guztiok, adina gorabehera, asmo bat partekatzen dugu gure bizialdi osoan: garapen etengabea. Azken etapetan, helburuari eusten diogu, urteetan landutako alderdi pertsonalen garapenean aurrera egiteko eta zenbaitetan beste batzuk aurkitzeko edo ekiteko nahiarekin batera.

Bizitza betearen esanahia, bizitza osokoa, belaunaldien artekoa eta bilaketa etengabekoa da —adinekoentzat, bizitzaren burutze kontziente, proaktibo eta konstruktibo batekin bat dator— eta politika publikoak eta gainerako gizarte-eragileen ikuspegia inspiratu eta gidatu behar du.

Paradigma berri bateranzko aldaketa, zeina zahartze aktibotik bizitza betera baitoa, zahartzearen esanahiaren beste ikusmolde batean datzan ikuspegi-aldaketa da. Bizitza bete bat lortzeko, neurri handi batean, pertsona bakoitzaren oinarrizko premiak bete behar dira, haien gaitasun pertsonalen, baliabideen eta mugen arabera.

Premia eta gaitasuna elkar elikatzen duten bi kontzeptu osagarri dira. Premiak, aldi berean, gabeziaren eta potentzialtasunaren agerraldiak dira: modu negatiboan, falta zaiguna adierazten dute, eta, modu positiboan, aldiz, bulkada eta motibazioa premia horiek betetzeko gaitasunak garatzeko eta hala ongizatea eta zoriontasuna sortzen dituen oreka-egoera desiragarria erdiesteko aukerei dagokienez.

**Bizitza bete bat izateko bidea**

Oinarrizko premiak denok bete behar ditugunak dira; izan ere, modu kontziente zein inkontzientean gabe-tuta egoteak eta premiok ase gabe edukitzeak kalte egin diezaietke pertsonen garapenari eta gizarte-bizikidetzari. Ezin hobeki asetzeak, aldiz, pertsonaren garapen osoa eta gizarte-ongizatea dakartza.

- Oinarrizko premiak unibertsalak dira, hau da, gizakien ezaugarri biologikoen eta mentalen berezko alderdiak dira, baina asetzailak historikoak dira eta gizartean eta kulturaren erakita daude. Oinarrizko premiez aritzea guztien onaz aritzea da; izan ere, premiak betetzen diren heinean, guztien onerako ekarpena ere egiten da.
- Ohikoak dira bizi-zikloaren etapa guztietan, eta horrek erraztu egiten du belaunaldien arteko erantzunkidetasun-ikuspegia onartzea, bizialdi osoan haien jarraitutasuna barne hartzen duena eta etapa bakoitzean erantzun anitz bermatzen dituen.
- Premiok asetzeko, bai indibidualei bai sozialei erantzun behar zaie, hau da, gizarte-eraldaketa-erikiko konpromisoa behar da, gizarte osoaren ona lortzeko, eta ez adinekoena bakarrik.
- Ez dira bizirik irauteko funtsezko premiak soilik; aitzitik, gizarte osoaren ona eta giza gaitasunen garapen integrala lortzeko behar diren guztiak barne hartzen dituzte.
- Ez dira era pasiboan, hartzailean, protekzionistan edo arreta-moduan ulertzen, baizik eta era aktiboan ere bai, ekarpen gisa, bizitzan zehar eskuratu diren potentzialtasun, abilezia edo ahalmenekin gizarte osoarentzako ekarpenak egiteko beharretik abiatuta.

## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### NOLA IDENTIFIKATU

Dauden sailkapen desberdinetatik abiatuta, gida honek bizitzarako oinarritzko premien antolaketa proposatzen du, elkarrekin erlazionatuta dauden 6 ardatz independentetan oinarrituta identifikazioa errazteko.

Tradizionalki, biziraupen fisikoko premiak asetzeari (premia fisiologikoekin, mugimendu-premiekin eta osasun-premiekin lotutako gabeziak saihesten saiatuz) eta segurtasun- eta babes-premiak betetzeari eman zaio lehentasuna. Hala ere, sailkapen honek ez du premien arteko harreman hierarkikorik ezartzen, denak direlako oinarritzkoak eta funtsezkoak.

#### Bizitzarako oinarritzko premiak

##### 1. Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak

Osasun fisiko eta mental egokia izateko eta desgaitasuna, gaixotasuna, mendekotasuna eta heriotza goiztiarra izateko probabilitatea ahalik eta gehien murrizteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmenak izateko premiari erantzuten diotenak.

##### 2. Segurtasun- eta babes-premia

Segurtasun eta babes fisikoa, osasun-arlokoa, psikologikoa, soziala eta ekonomikoa izateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmenak izateko premiari erantzuten diotenak.

##### 3. Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia

Natura ezagutzeko, zaintzeko eta aplikazio zientifikoak eta teknologikoak modu egoki eta jasangarrian erabiliz naturaren indarra eta energia

gure zerbitzura jartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diotenak.

##### 4. Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak

Pertsona eta talde desberdinekin lotura afektiboak sortzeko, gainerako pertsonekin batera berdintasun-, justizia-, elkartasun- eta askatasun-balioekin bat etorri bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diotenak.

##### 5. Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak

Atsegin ditugun gauzak egiteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diotenak.

##### 6. Bizitzari esanahia emateko premia

Gure gaitasun pertsonalak edo beste pertsona batzuenak garatzeko, gure potentziala edo beste pertsona batzuenak garatzeko, benetan egin nahi, ahal eta behar duguna egiteko eta bizitzari gure bizi-proiektua gauzatuz eta transmitituz esanahia emateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diena.

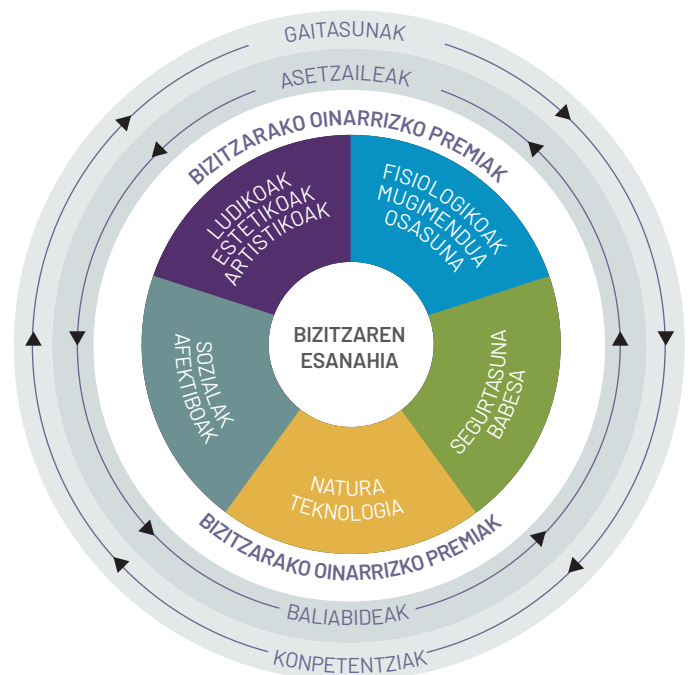
## 2

IKUSPENA ETA  
KONTZEPTU-ESPARRUAKANPOKO  
ETA BARNEKO  
BALIABIDEAK

Asetzaileak gizakiaren premiak (adibidez, elikadura, babesa eta lana) betetzen dituzten kanpoko baliabideak dira. Inguruneko aldagai ekonomikoan eta soziokulturalen menpe daude eta bizitzaren etapetan zehar aldatzen dira, pertsona bakoitzaren eta haren testuinguruaren inguruabarren arabera (inguruabar geografikoak, historikoak, kulturalak edo ekonomikoak, besteak beste).

Premiak, berriz, unibertsalak eta denboragabeak dira, esate baterako, irauteko premia. Giza premiak asetzeko, asetzailleak (kanpoko baliabideak) ez ezik barneko baliabideak ere behar ditugu: asebetetzea erdiesten laguntzen diguten gaitasunen eta konpetentzien multzoa.

- Gaitasunak gizakiaren berezko potentzialtasun fisikoak, intelektualak, emozionalak, sozialak, ludikoak, estetikoak, espiritualak eta abar dira.
- Konpetentziak gaitasun horien eguneraketa dira. Berariazkoak (oinarrizko premia bakoitza asetzeko beharrezkoak) edo zeharkakoak (oinarrizko premia guztiak asetzeko beharrezkoak) izan daitezke.



## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### HEZKUNTZA-EREDUAREN HAUTESPENA

Prestakuntza-ekintza hainbat ikuspegitatik azter daiteke. Begirada bizitza betea izateko asmorantz zuzentzeak, bizitzarako oinarrizko premietan eta gaitasun pertsonal eta sozialetan ardazten baita, ahalmenetan oinarrituta dagoen eta ikaskuntzaren ikuspegi konstruktibistari dagokion hezkuntza-eredu batera hurbiltzen gaitu. Modu berean, garapen pertsonala eta gizarte-eraldaketa xede dituzten prestakuntza-ekintzei balio berezia ematea dakar.

#### Kompetentzietan oinarritutako hezkuntza

Kompetentzietan oinarritutako hezkuntzaren xedea pertsonak jada badauzkaten gaitasunak garatzea da, bai beren garapen pertsonalarekiko bai garapen sozialarekiko konpromisoa duten pertsonak trebatzen laguntzeko. Hezkuntza-planteamendu hori «jakintzaren» logikatik «jakintzaren erabileraren» logikara pasatzen da. Jakintza erabiltzeko jakintza eduki behar den arren, logika berri horretan, jakintzak berez balioa edukitzeari uzten dio eta bere erabileraren zerbitzura jartzen da. Laburbilduz, planteamenduak jakintza eta jakintzaren erabilera uztartzea du xede: ezagutza eta ekintza, teoria eta praktika.

Eguneroko bizitzan agertzen zaizkigun egoerak eta erronkak konpontzeko behar diren ezagutzak, prozedurak eta jarrerak mobilizatzen jakitea da ahaldua izatea. Kompetentziak eskuratzeko da ezagutza egoera praktikoen aplikatzera bideratzea hezkuntza-ekintza; horrela, jakintza ekintzarako benetako tresna bihurtzen da, gizakiek berariazkoak dituzten begiespenezko ahalmenak eta ahalmen espiritualak barne.

Prestakuntza-ekintzak diseinatzeko, funtsezkoa da egoera eta proiektu esanguratsuak, oinarrizko premiei erantzuteko agertzen zaizkigun erronkekin lotuta daudenak, identifikatzea.

#### Ikaskuntzaren ikuspegi konstruktibista

Ikuspegi honetan, oro har onartutako printzipio batzuk biltzen dira, alegia:

- Ikaskuntza pertsona bakoitzaren ezaugarri berezien eta aurretiazko esperientzien menpe, haren garapen-mailaren, autokontzeptuaren eta itxaropenen eta haren estilo kognitiboaren menpe dago.
- Modua eta erritmoa bakoitzaren gaitasunen, hainbat adimenen, motibazioen eta interesen arabera aldatzen dira.
- Norberaren ezagutza eraikitzeke prozesua testuinguru fisikoaren, sozialaren eta kulturalaren menpe dago.
- Prestakuntza ematen dutenen eginkizuna bitartekaritza egitea eta parte-hartzaileei bere ikaskuntza-prozesuak era autonomoan kudeatzen laguntzea da.
- Prestatzailea ikaskuntzarako beharrezkoak diren tresnak eskaintzen dituen bitartekaria da eta pertsona bakoitzak era autonomoan erabiltzen ikasteko orientazioa ematen du, betiere egoera eta premia

## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

indibidualetatik abiatuta.

### **Garapen pertsonala eta gizarte-eraldaketa, lehentasunezko helburu**

Prestakuntza-ekintzak ezagutzen transmisioari, garapen pertsonalari edo gizarte-eraldaketari lehentasuna emateko bideratu daitezke; norabideok ez dute nahitaez elkar baztertzen eta osagarriak izan beharko lukete, kasuan kasu lehentasunak ezarritakoan.

Gida honen helburua mota guztietako prestakuntza-jarduerak diseinatzen laguntzea da. Nolanahi ere, kontuan hartuta xede-hartzaileak adineko pertsonak direla, lehentasuna ematen zaio adinekoek bizi-proiektu pertsonalizatuak landu eta garatzeko ikuspegiari, hazkunde pertsonala eta garapen soziala modu osagarrian integratuta, adinekoen kolektiboa eta gizarte osoa hobetzen dituzten gizarte-onurako ekimenetan nahasiz eta ekimenekiko konpromisoa hartuz.

## 2

## IKUSPENA ETA KONTZEPTU-ESPARRUA

### BIZI-IBILBIDE PERTSONALIZATUAK

Prestakuntza-lehentasunen kasuistika eguneroko bizitzan bizitzen ditugun egoerak bezain askotarikoa da. Aldaketok oinarritzko premia guztiei eragiten diete lehenago edo geroago eta etengabe aldatzen dute gure lehentasunen hierarkia.

Modu berean, pertsonak bizitza bete izateko duten gaitasuna ez da homogeneoa, aldagai anitzek baldintzatzen dutelako: bai historikoen edo soziokulturalek, gizarte guztiei eragiten dietenak, bai adinarekin eta zahartzearen eboluzioarekin erlazionatutako aldagaiek. Horrela, kolektiboaren barruan zenbait maila daude elkarrekin:

- Osasun-egoera bikainean daudenak eta haien helte-prozesuak aurrera jarraitzen duela hautematen dutenak.
- Hauskor sentitzen direnak eta aurreko faseko berezko osasuna eta dinamismoa galtzen hasten ari direnak, lehen mesfidantza-sintomak izatearekin batera.
- Autonomia galdu dutenak, mendekoak direnak eta etengabeko zaintza behar dutenak.

Etorkizuneko zahartzaroak zahartze-prozesuko desberdintasunak izango ditu ezaugarri. Gaitasunak aldatzen direnez, ez dituzte baliabide berberak behar izango beren oinarritzko premiak asetzeko; beraz, bizitza betearen ezaugarriak nahitaez desberdinak izan eta baldintzatuta egongo dira.

#### Diskriminazio positiboa

Dibertsitate oro aberasgarria delako eta denok desberdinak izateko eskubidea daukagulako premisatik

abiatuta, badaude prestakuntza-ekintzak diseinatzean aintzat hartu beharko diren faktore asko, generoagatiko, adinagatiko, desgaitasunagatiko, gizarte-klaseagatiko, jatorriagatiko, arrazagatiko, sexu-orientazioagatiko, sinesmenengatiko eta erlijio-praktikengatiko diskriminazioari eragiten diete eta. Guztiak dira diskriminazio positiboaren irizpidean oinarritutako baliabideak eta bizi-ibilbideak proposatzean kontuan hartu beharreko aldagaiak.

Denok daukagu karga genetiko ezberdina, eta nork bere modura eraiki du bere bizi-ibilbidea. Gure interes, erantzukizun, ahalmen eta ametsen baturak oraina osatzen du eta bizitza bete garatzeko prozesu pertsonalizatuan aurrera egiteko oinarria da. Izan ere, ez dago bizitza beteko agertoki bakarra; ez dago «bizitza bete» bat, «bizitza beteak» baizik, zehatzak eta mugatuak, betiere pertsona bakoitzaren ingurune baliabideek eta gaitasunek baldintzatuta. Horrela, ibilbideak inguruabarretara egokitu beharko dira, hauskortasun-, mendekotasun- edo diskriminazio-egoeran dauden pertsonen ahalik eta gehien gara ditzaten —eskuragarri dauden baliabide pertsonal, material eta funtzionalak egokiro erabiltzen dituzten neurrian— beren gaitasun guztiak. Zahartzaroko erronka handia da gutxituz haztea.

Azken finean, askatasun indibidualaren printzipioa eta autodeterminazioaren balioa gailenarazi behar dira, aukerak ematen dituen eta erabaki pertsonalen eremua zabaltzen laguntzea xede duen erreferente ireki bat eskainiz. Modu horretan, gizakiaren duintasuna errespetatzeko betebeharrak etikoari erantzuten zaio eta, aldi berean, besteen askatasuna eta gizarte osoaren ona errespetatzen dira.



3

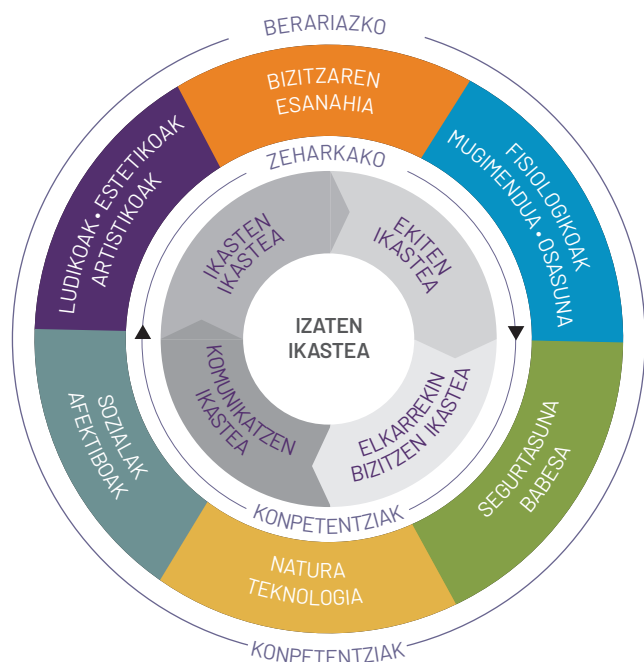
# KONPETENTZIEN GARAPENA

Apartatu honetako proposamena denok bizitarako oinarriko premia asetzeko behar ditugun berariazko eta zeharkako konpetentziekin lotutako prestakuntza-jardueren inguruan egituratzen da.

Konpetentziok prestakuntza-ekintza ororen irakaskuntza eta ikaskuntza-prozesuen bidez erdietsi beharreko helburua seinalatzen dute, baita lorpena egiaztatzeko ebaluazio-irizpideak ere, eta bikaina litza-tekeenaren ikuspegitik formulatuta daude.

Prestakuntza-ekintza baten diseinuaz arduratzen den erakunde bakoitzak, konpetentzia, premia eta eskari zehatzen erabateko ikuspegian oinarrituta, prestakuntza programa pertsonalatuak prestatu beharko ditu, pertsona bakoitzak bere ibilbidetik eta bere bizi-proiektutik abiatuta bere jomugak lor ditzan

Irudiak adierazten duenez, berariazko konpetentzien ikaskuntza-prozesuan integratu ahala geureganatzen ditugu zeharkako konpetentziak. Berariazko konpetentziak, aldiz, zeharkako konpetentzien prozeduren eta jarreraren bidez eskuratzen dira. Hala, adibidez, «ikasten ikastea» deritzon konpetentzia ikasteko, ezinbestekoa da «bilatzeko», «ulertzeko» eta «baloratzeko» prozedurak eta jarrerak oinarriko premien egoera eta eduki guzti-guztietan erabiltzea.



## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

Gida honen hurrengo orrialdeetan, batetik berariazko konpetentziak eta bestetik zeharkako konpetentziak garatzeko edukiak zehaztuta aurkituko ditugu.

### BERARIAZKO KONPETENTZIAK

1. Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak
2. Segurtasun- eta babes-premiak
3. Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia
4. Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak
5. Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak
6. Bizitzari esanahia emateko premia

### ZEHARKAKO KONPETENTZIAK

1. Ikasten ikastea
2. Komunikatzen ikastea
3. Elkarrekin bizitzen ikastea
4. Ekiten ikastea
5. Izaten ikastea

## KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

Berariazko ahalmenak bizitzarako oinarrizko premia bakoitzarekin zerikusia duten bizitzako egoerei eraginkortasunez erantzuteko modu integratuan erabili behar diren ezagutzek, prozedurek eta jarrerek osatzen dituzte.

Ikaskuntza-egoera guztiek —bai formalek, bai ez-formalek eta informalek— indartzen dute berariazko ahalmenen garapena.

Erakunde kalifikatuek zahartzeari buruz prestatutako dokumentuak erreferentziatzen eta inspiraziotzen hartuta, bizitzarako oinarrizko premia bakoitza ebaluatzen irizpideen proposamen bat egin da, argigarri moduan.

4. eranskinean, orientatzeko asmoz, 2021ean EAEn adinekoentzat antolatu diren prestakuntza-jarduera batzuk aurkezten dira, eragile prestatzaileentzako inspirazioa izan daitezkeelakoan.

## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENABERARIAZKO KONPETENTZIEN  
GARAPENAPREMIA FISIOLÓGIKOAK, MUGIMENDU-PREMIAK  
ETA OSASUN-PREMIAK**Definizioa eta testuingurua**

Osasun fisiko eta mental ona izateko eta desgaitasuna, gaixotasuna, mendekotasuna eta heriotza goiztiarra izateko probabilitatea ahalik eta gehien murrizteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diote.

Bizirik irauteko, gorputz-funtzioen arteko oreka lortzeko eta osasun fisiko eta mental egokia edukitzeko bete behar ditugun premiak dira. Asetzen ez direnean, urritasunagatik zein gehiegitasunagatik, asegabetasun-mailarekin proportzionala den kaltea sortzen da.

Osasunaren Mundu Erakundeak honela definitzen du gizakion osasuna: «erabateko ongizate fisiko, mental eta soziala da, ez soilik erasanik eta gaixotasunik eza». Osasuntsu egotea ez da gaixorik ez egotea; aitzitik, giza garapenaren askotariko alderdiak barne

hartzen dituen ikuspegi zabalago bat kontuan hartu behar da. Ikuspuntu horren arabera, osasun-egoerak oinarrizko bizi-premia guztiak asetzearekin dauka zerikusia. Faktore hereditarioez, ingurumeneko faktoreez eta elikadurarekin, ariketa fisikoarekin, atsedenaekin eta higienearekin lotura duten bizimodu osasungarriez gain, ongizate fisikoa eta mentala —banaezinak baitira— beste premia batzuk asetzearen menpe ere badago, alegia, segurtasun- eta babes-premiak, premia afektibo eta sozialak eta premia ludiko, artistiko eta estetikoak. Eta nabarmentzekoa da bizitzari ematen zaion esanahiaren arabera onartzen diren balioen garrantzia; izan ere, positiboak direnean, bizi-jarrera osasungarriak eragiten dituzte. Izaki bizidun guztiok bizirik jarraitzeko jaso dugun agindu biologikoaz gain, gizakiok duintasunez eta kalitate onez bizi behar dugu bizitza.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### Ebaluazio-irizpideak

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<b>1. Jarduera fisikoa eta mugikortasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Portaera motor autonomoa errazten duten gaitasun eta trebetasun fisikoak garatzen ditu, bizimodu osasungarria eta ongizate pertsonala eta soziala sustatzen dituzten jarduera fisikoetan, ludikoetan eta kirolekoetan bakarka zein taldeka maiz arituz.</li> <li>• Osasuna xede duen jarduera fisikoko oinarrizko programa bat era autonomoan antolatzen eta betetzen du, maiztasunari, intentsitateari, iraupenari eta jarduera-motari dagozkion aldagaiak aintzat hartuz.</li> <li>• Garraio-zerbitzu publikoak erabiltzen ditu eta informazioaren eta komunikazioaren teknologiak kudeatzen ditu, garraioaren erabilerari aplikatuta.</li> <li>• Automobilak (autoa, gorpil-aulkia...) erabiltzen daki eta era autonomoan erabiltzen ditu, bere premien eta aukeren arabera.</li> <li>• Garraiobide pertsonalak (bizikleta, autoa, gorpil-aulkia...) segurtasunez eta erantzukizunez erabiltzen ditu eta haien mantentzea zaintzen du.</li> <li>• Oinezkoentzako eta zirkulaziorako arauak ezagutu eta betetzen ditu.</li> </ul>

## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENABERARIAZKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA

OSAGAIK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<b>2. Gorputz-osasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loaldi osasungarria izateko azturak eta errutinak ezagutzen eta erabiltzen ditu.</li> <li>• Eguneroko elikadura orekatuak osasunerako duen garrantziari buruzko ezagutzak dauzka eta praktikan jartzen ditu.</li> <li>• Elikagaiak manipulatzeko oinarrizko nozioak ditu eta aplikatzen ditu.</li> <li>• Sexu-harremanak modu atseginean eta segurtasunez izateko azturak eta jarrerak ezagutzen eta praktikan jartzen ditu.</li> <li>• Osasuna zaintzen eta bere gaixotasunak eta besteenak saihesten laguntzen duten higiene pertsonaleko azturak ezagutzen eta erabiltzen ditu.</li> <li>• Gaixotasunen kutsapenetik babesteko neurriak ezagutzen eta aplikatzen ditu.</li> <li>• Kutsaduratik babesteko neurriak eta ingurumena kontserbatzen eta hobetzen laguntzen duten azturak ezagutzen ditu.</li> <li>• Lehen sorospenak egiteko oinarrizko teknikak praktikan jartzen ditu lehen mailako arreta-zerbitzuen geroagoko esku-hartzea errazteko.</li> <li>• EAEko osasun-sistemek eskaintzen dituzten prestazioak ezagutzen ditu.</li> </ul>
<b>3. Osasun mentala</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere gaitasun kognitiboa trebatzen eta estimulatzen du, ahalmen kognitiboak (arreta, ulermena, oroimena, pentsamendu kritikoa, pentsamendu sortzailea...) garatzen edo mantentzen lagun dezaketen jardueren bidez.</li> <li>• Inguratzen duten gauzak interesatzen zaizkio eta ingurunean gertatzen denaren berri du.</li> <li>• Familiarekiko, lagunekiko eta ezagunekiko harremanak mantentzen eta zaintzen ditu eta harreman berriak sustatzen ditu.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### SEGURTASUN- ETA BABES-PREMIAK

##### Definizioa eta testuingurua

Hauskortasuna eta babes-premia izaki bizidun guztien ezaugarriak dira. Asko dira pertsonen segurtasunari eragiten dioten eta arriskuan jartzen duten faktoreak: ekonomia, elikagaiak, osasuna, ingurumena, indarkeria fisikoa, diskriminazioa (arrazagatik, generoagatik, kultura-nortasunagatik, adinagatik...), errepresio politikoa eta abar. Faktore batzuek tamaina globala dute eta erronka unibertsalak dakartzate (garapen jasangarria, klima-aldaketa, migrazioa, hondamendi naturalak eta pandemiak...); beste batzuk, ordea, nazioartekoak, nazionalak edo tokikoak dira; eta beste batzuk, pertsonalak eta psikologikoak. Horiek guztiek pertsonen segurtasunari eragiten diote eguneroko bizitzan.

Giza segurtasunari eragiten dion alderdi globalaren eta sektore anitzeko konplexutasunaren gaineko erabateko ikuspegia edukitzea lagungarria da zuhurra izateko eta tokiko, autonomia-erkidegoko, estatuko

eta nazioarteko erakundeei eskatzeko pertsonen segurtasunik eza sortzen duten faktoreei aurre egiteko prebentzio-neurriak har ditzaten. Proposamen hau, «modu globalean pentsatzea eta tokiko eremuan jardutea» dioen kontsignari jarraituz, eguneroko bizitzan segurtasun eta babes handiagoz bizitzeko behar diren asetzailletan eta ahalmenetan ardaizten da.

Hauskortasuna eta segurtasunik eza bizi-zikloaren etapa guztietan izaten diren egoerak dira, baina zahartzaroan areagotu egiten dira, baliabide ekonomikorik ezaren eta hauskortasun- edo mendekotasun-egoeren ondoriozko arriskuak larriagotzen direnean. Zahartzeari buruzko irudia eta estereotipoek ere badute eragina, zerbitzuak jasotzen dituen eta munduko ekonomia arriskuan jartzen duen zama sozial eta pasibotzat jotzen baita. Hori dela-eta, bizitzaren beste edozein etapatan baino gehiago, presio sozialari aurre egin eta askatasuna eta duintasuna erreibindikatu behar dira, baita hauskortasun- eta mendekotasun-egoeretan ere.

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<b>1. Etxeko ekonomia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere ekonomia planifikatzeko premiak ulertzen ditu eta etorkizunaren aurreikuspen zuhurra egiten du.</li> <li>• Banku-kontuen eta helbideratutako fakturen funtsezko terminoak eta funtzionamendua ulertzen ditu eta erreklamazioak jartzeko prozedurak ezagutzen ditu.</li> <li>• Aurrekontu pertsonala edo familiaren aurrekontua egiten du, diru-sarrera eta gastu bakoitza identifikatzen du eta jarraipen- eta kontrol-sistema bat ezartzen du.</li> <li>• Badaki nora jo eta nori galdetu premia ekonomikoak kudeatzeko.</li> <li>• Informatika-tresnak eta Internet segurtasunez erabiltzen ditu kudeaketa ekonomikoa egiteko.</li> </ul>
<b>2. Herritarren segurtasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badaki arretaz jokatzeko eta egoera arriskutsuak saihesteko behar diren neurriak hartzen.</li> <li>• Badaki nora jo arriskua edo segurtasunik eza sentituz gero.</li> <li>• Pertsona zaharren eskubideak ezagutzen eta aldeztu ditu eta zahartzeari buruzko estereotipo tradizionalak gainditzeko ahalegina egiten du.</li> </ul>



## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENABERARIAZKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<b>3. Hirigintza eta etxebizitza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badaki etxebizitza zahartzaroaren ondoriozko premien arabera egokitzen eta etorkizuneko premiei aurrea hartzen.</li> <li>• Ur-, argi- eta gas-horniduren instalazioen ekonomia eta mantentzea zaintzen ditu eta konponketa erraz batzuk egiten ditu.</li> <li>• Etxetresna elektrikoak erabiltzen ditu eta haien ekonomia eta mantentzea zaintzen ditu.</li> <li>• Bai banakako bai taldeko baliabide eskuragarrien erabilera optimizatzen du.</li> <li>• Komunitate-laguntza solidarioko harreman-sistema bat sustatzeko espazioak sortzen laguntzen du.</li> <li>• Hirigintza-ingurune lagunkoiak eraikitzen laguntzen duten jarduketak sustatzen dituzten komunitate-zerbitzuen ekimenak bultzatzen ditu.</li> </ul>
<b>4. Segurtasuna eta babes psikologikoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badaki beldurra eta antsietatea kudeatzen barneko zein kanpoko faktoreen eraginez segurtasunik ezeko egoera saihestezinak sortzen direnean.</li> <li>• Estresari, segurtasunik ezari eta ezbeharrei tinko aurre egiten die.</li> <li>• Badaki minaren eta gaixotasunaren ondoriozko sufrimendua kudeatzen.</li> <li>• Besteak zaintzen ditu eta besteen zaintza onartzen du mendekotasun-egoeran dagoenean.</li> </ul>

## 3

**KONPETENTZIEN  
GARAPENA****BERARIAZKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA****NATURA ZAINTZeko ETA  
TEKNOLOGIA ERABILTZEKO  
PREMIA****Definizioa eta testuingurua**

Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premiak natura ezagutzeko, zaintzeko eta aplikazio zientifikoak eta teknologikoak modu egoki eta jasangarrian erabiliz naturaren indarra eta energia gure zerbitzura jartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten dio.

Nor garen ulertuko badugu, zerez eginak garen, nondik gatozen, non bizi garen eta nora goazen ulertu behar dugu. Horregatik, ahalmen honek mundu fisiokoarekiko elkarreraginean aritzeko gaitasuna ematen digu, bai alderdi naturalei bai giza ekintzaren bidez sortu direnei dagokienez. Elkarreragin horren ondorioz, gertaerak ulertzen dira eta ondorioak aurreikus daitezke. Horrez gain, ingurumena hobetzeko eta babesteko jarduerak ahalbidetzen dira, baita norberaren eta gainerako pertsonen eta izaki bizidunen bizi-baldintzak hobetzeko eta babesteko jarduerak ere.

Naturari eta teknologiari buruzko ezagutza garai historiko bakoitzeko bizimoduaren eta munduaren ikuspegiaren arabera sortuz eta transmitituz joan da. Hasieran ezagutzak astiro lortzen genituen, baina gaur egungo gizartean jasotzen ditugun ezagutzak, ordea, gero eta bizkorrago biderkatzen dira. Etengabe aldatzen ari den mundu batean bizi gara, eta zaila egiten zaigu ekoizteko eta bizitzeko egungo modua aldatuko duten aplikazio teknologikoak irudikatzea. Aldaketak ez dira gelditzen; ziurtasun bakarra aldatuta da.

Aldaketaren kontrako erresistentzia bizitzaren etapa guztietan agertzen da, baina bizitzak aurrera egin ahala areagotzen da, lortutakoari eusteko joerarekin batera. Ez dago zertan iraganean eraikitakoari uko egin, baina, orainaldian bizitzeko eta etorkizuna proiektatzeko, eta esanguratsu izaten jarraitzeko, etengabe ikasten jarraitu eta ikaskuntza horretan aplikazio teknologikoen erabilera txertatu behar da.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Natura eta ekologia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materiari eta energiari, kosmosari, lurrari eta ingurune biologikoari buruzko oinarrizko kontzeptuak ezagutzen ditu eta ezagutza horiek baliatzen ditu bere burua kokatzeko, irizpideen arabera iritziak emateko eta eguneroko bizitzan sistema eta fenomeno naturalen errealitateari buruzko erabaki arduratsuak hartzeko.</li> <li>• Bizitzaren jatorriari eta lurraren eraketari buruzko azalpen zientifikoak ezagutzen ditu eta gizakiak klimari eta ingurumenari eragitearekin lotutako baliabideak, arriskuak eta inpaktuak identifikatzen ditu.</li> <li>• Giza organismoari buruzko ezagutza zientifikoa erabiltzen du zaintza-azturak garatzeko eta bai norberaren bai komunitatearen ongizatea areagotzeko.</li> <li>• Ekosistemen funtzionamenduari eta energia-iturri berriztagarrien zein ez-berriztagarrien eraginari buruzko ezagutza zientifikoa erabiltzen du eta garapen jasangarriarekin bateragarria den sistema ekonomiko bat bultzatzeko jokabideak ditu.</li> <li>• Sortzen diren hondakin-motak identifikatzen ditu eta modu arduratsuan jarduten du gaikako bilketa egiteko eta birziklatzeko.</li> <li>• Ingurumen-kutsaduraren aurkako eta garbitasunaren aldeko portaerak ditu eguneroko bizitzan.</li> <li>• Baliabide materialik eta energiarik ez xahutzeko portaerak ditu eguneroko bizitzan.</li> <li>• Landareak eta animaliak zaintzeko portaerak ditu eguneroko bizitzan.</li> <li>• Naturaz gozatzen du.</li> </ul>

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<b>2. Teknologia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Etxeko bizitzaren kalitatea hobetzen laguntzen duten baliabide teknologikoak zuzen erabiltzen ditu.</li><li>• Horniduren zerbitzuak (ura, elektrizitatea, berokuntza...) egoera onean mantentzen ditu, baita etxeko aparatuak eta ekipamenduak ere.</li><li>• Baliabide teknologikoak erabiltzen ditu eta energia aurrezteko eta hondakinak birziklatzeko premiak kontuan hartzen ditu.</li><li>• Konponketa errazak egiten ditu eta behar denean konponketa-zerbitzuak eskatzeko baliabideak dauzka.</li></ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### PREMIA AFEKTIBOAK, SOZIALAK ETA KOMUNITARIOAK

##### Definizioa eta testuingurua

Premia hauek pertsona eta talde desberdinekin lotura afektiboak sortzeko, gainerako pertsonen batera berdintasun-, justizia-, elkartasun- eta askatasun-balioekin bat etorri bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diote.

Gizakiok babesik gabe jaiotzen gara eta familiaren zein gizartearen zaintza luzea behar dugu bizirik irauteko, hainbat gaitasun (mugitzeko gaitasunak, gaitasun kognitiboak, hizkuntza-gaitasunak, gaitasun afektiboak eta sozialak) garatzeko eta geure kabuz moldatzea lortzeko. Izan ere, horixe da gure espeziearen bereizgarrietako bat: goiz jaiotzen gara, bizi-sistemetako asko heldugabe ditugula.

Garapen indibidualaren ikuspegitik, maitasun- eta kidesun-premia afektiboak nabarmentzen dira. Bi premia horiek lagunak, kideak eta familia edukitze-ko, talde batekin identifikatzeko eta beste norbaitekin intimitatea edukitzeko premietan adierazten dira. Oro har, antzekoen aintzatespena jasotzeko eta haiei ere emateko, lekuetan sustraituta sentitzeko eta gizarte-sare eta -taldeetan integratzeko premia daukagu. Estimuaekin lotutako premiak ere ase behar ditugu, hala nola izen ona, errespetua eta

besteen begirunea izateko premiak. Horiei erantzuteko, gure ahalmen pertsonalak eta pertsonen artekoak baliatu behar ditugu, batik bat. Ahalmen horiek garatzea funtsezkoa da adinekoen nahi gabeko bakardadeari aurre egiteko. Lotura hori sarritan sortzen da adinekoak maizago egoten direlako beren gizarte-babeseko sareak txikiagotzen diren eta bakartze soziala areagotzen den egoeretan. Alarguntza, erretiroa, osasunaren narriadura eta instituzionalizazioa dira adinekoen bakartze soziala areagotzen duten gertaeretakoz batzuk.

Gizarte-alderdiaren ikuspegitik, asetzaile sozialak eta politikoak azpimarratzen dira. Asetzaile horiek adinekoek gizarte-bizitzan eta oro har bizitza politikoan eta gobernantzan parte hartzeko eta lankidetzan aritzeko moduak bultzatzen dituzte, bereziki adineko pertsonengan eragin zuzenekoagoa duten gaitetan. Partaidetzan eta lankidetzan oinarritutako gobernantza-moduek abiapuntutzat hartzen dute erabakiak hartzeko egitura sozial eta politiko egokiena ez dela hierarkikoa, baizik eta partaidetzazko lankidetzako sarea. Erakundeetako partaidetza ezin da aholkuak emateko eta erakundearen izena edertzeko presentzia sinbolikora mugatu; aitzitik, benetako eragina izan behar du erabakiak hartzeko prozesuetan eta jarduketetan.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Afektibitatea eta pertsonen arteko harremanak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badauzka beste pertsona batzuekiko eta gauzekiko lotura afektiboak.</li> <li>• Beste belaunaldi batzuekiko harremanak ditu, bai familian (seme-alabak, bilobak), bai gizartean, eta elkarrekikotasun-irizpideak baliatzen ditu, guztien ona kontuan hartuta.</li> <li>• Gainerakoak berdintasunez, errespetuz, tolerantziaz, konfiantzaz eta adeitasunez tratatzen ditu.</li> <li>• Lasaitasunez eta pazientziaz jokatzeko egoera txarretan eta gatazkatsuetan.</li> <li>• Konpromisorik hartuz gero, ekintzari ekiten dio berehala eta, zailtasunak egon arren, konfiantzari eusten dio ezarritako helburuak lortzeko asmoz.</li> <li>• Bere nahiak eta besteenak bateratuz komunikatzen da, hau da, bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak asertibotasunez adierazten ditu eta, aldi berean, modu aktiboan entzuten ditu eta kontuan hartzen ditu besteen sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak.</li> <li>• Besteen sufrimenduarekiko errukia eta elkartasuna agertzen ditu.</li> <li>• Elkarrekikotasun-harremanak ditu eta esker ona agertzen die maite, zaintzen eta laguntzen dutenei.</li> <li>• Familia- eta komunitate-inguruneko premiei erantzuten laguntzen du.</li> <li>• Modu altruistan jokatzeko du eta besteei laguntzeko prestutasuna, eskuzabaltasuna eta abegikortasuna ditu, nahiz eta berak zuzeneko onurarik ez jaso.</li> <li>• Elkarrekikotasun-irizpideak baliatuz pertsonen arteko, taldeko eta komunitateko egoeretan parte hartzen du eta besteei bere buruari aitortzen dizkion eskubide eta betebeharrak aitortzen dizkie, norberaren eta guztion onerako.</li> <li>• Taldean elkarlanean aritzen da, bere erantzukizunak gain hartuz eta helburu komuneko zereginetan lagunduz, eta pertsonen eta iritzien dibertsitateak dakarren aberastasuna onartzen du.</li> </ul>

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>2. Gizarte-bizikidetz</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Printzipio etikoetatik datozen giza eskubideekin eta bizikidetzarako oinarriko konbentzio sozialen ondoriozko arau sozialekin bat etorritz jokatzeko du.</li> <li>• Mota guztietako desberdintasunak (itxura fisikoa, muga intelektualak eta sensorialak, arraza, azalaren kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, iritziak, jatorri nazionala eta soziala, posizio ekonomikoa, jaiotza edo beste edozein ezaugarri) errespetatuz jokatzeko du, beste inor diskriminatu, gutxietsi edo baztertu gabe.</li> <li>• Indarkeria fisikoaren aurkakoa da, baita jazarpen psikologikoaren (bullyingaren eta abarren) aurkakoa ere, eta ez du horrelako portaerarik izaten.</li> <li>• Norbaitek pertsonen duintasuna eta berdintasuna errespetatzen ez baditu, erantzukizuna gain hartzen du eta egoerari aurre egiten dio.</li> <li>• Besteen bizitza pribatua eta intimitatea errespetatzen ditu eta ez du datu-rik baimenik gabe eskuratzen edo hedatzen.</li> <li>• Ingurumen-kutsaduraren aurkako eta garbitasunaren aldeko portaerak ditu eguneroko bizitzan.</li> <li>• Baliabide materialik eta energiarik ez xahutzeko portaerak ditu eguneroko bizitzan.</li> <li>• Gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzen ditu.</li> </ul>
<p><b>3. Partaidetza</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elkarrekin, zahar-etxeetan, lagun-taldeetan, boluntarioratzen eta abarretan aktiboki parte hartzen du eta besteei laguntzen saiatzen da.</li> <li>• Partaidetza-egiturak eta gizarte demokratikoen funtzionamendua ezagutzen ditu eta badaki funtsezko zein baliotan eta printzipiotan oinarritzen diren.</li> <li>• Gizarte garaikideko egungo arazoak ezagutzen ditu, haien sustrai historiko eta sozialak analizatzen eta ebaluatzen ditu eta gizarte hobetzeko jarduketara alternatiboei ekiten die.</li> </ul>

## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENABERARIAZKO KONPETENTZIEN  
GARAPENAPREMIA LUDIKOAK, ESTETIKOAK  
ETA ARTISTIKOAK**Definizioa eta testuingurua**

Atsegin ditugun eta gustatzen zaizkigun gauzak egiteko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten diote. Izan ere, aisiaz gozatzea eta ondo pasatzea gizakien bizi-premia da, zalantzarik gabe.

Plazeraren, ongizatearen eta biziraupenaren printzipioak banaezinak eta elkarren osagarriak dira oinarri-zko bizi-premia guztiak betetzeko. Arnastea, lo egitea, ibiltzea, elikatzea, ugaltzea, lan egitea eta abar, bizirauteko premiak ez ezik, plazer-iturriak ere badira, plazera lotuta baitago premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak asetzearekin.

Bizitzaren etapa guztietan desiragarria da atsegin duguna eta gustatzen zaiguna egiten ahalik eta denborarik luzeena ematea eta momentu horiek eguneroko bizitzako plazer-moduekin lotzea, bai nahitaez egin beharreko jarduerak bai aisialdikoak eginez. Hala ere, zahartzaroaren etapan betebeharrak murrizten dira eta, beraz, atsegin duguna egiteko denbora gehiago izaten dugu. Sormen-adierazpen ludikoek, estetikoek eta artistikoek bizitzaz gozatzeko aukera ematen digute, baita autorrealizazioa lortzeko ere, gizakion alderdi espezifikoenak garatuz, alegia, irudimena eta askatasuna.



## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Jolasa, artea eta aisia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jolasetan parte hartzen du eta ondo pasatzen du (mugimendu-jolasak, kognitiboak, arau-jolasak, sozialak, linguistikoak, sinbolikoak edo afektiboak).</li> <li>• Jarduera fisikoan aritu ohi da, banaka zein taldeka, eremu irekietan.</li> <li>• Jarduera fisikoetan aritzen da eta gorputzaren eta mugimenduaren adierazpen-baliabideak (dantza) modu estetiko eta sortzailean erabiltzen ditu.</li> <li>• Irakurtzeko, musika entzuteko, filmak ikusteko eta ikus-entzunezko beste bide batzuk erabili ohi ditu.</li> <li>• Txangoak eta bidaiak antolatu eta egiten ditu.</li> <li>• Kontzertuetara, museoetara, liburutegietara eta beste kultura-jarduera batzuetara joaten da.</li> <li>• Zaletasun propioak ditu eta zenbait jardueratan parte hartzen du: musika, arte plastikoa, artisautza, baratzezaintza...</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### BIZITZARI ESANAHIA EMATEKO PREMIA

##### Definizioa eta testuingurua

Bizitzari esanahia emateko premiak gure gaitasun pertsonalak eta gure potentziala garatzeko, benetan egin nahi, ahal eta behar duguna egiteko eta bizitzari gure bizi-proiektua gauzatzuz eta transmitituz esanahia emateko behar ditugun kanpoko baliabideak eta ahalmen pertsonalak izateko premiari erantzuten dio.

Badaude «bizitzaren esanahi» esaten zaiona ikusteko hainbat modu: alderdi filosofikotik, erlijiosotik, etikotik... Alderdi subjektibotik —gehien interesatzen zaiguna—, bizitzak esanahia edukitzeko ezinbestekoa da nork bere lehentasunak, gaitasunak eta ahalmen erabilgarriak zuzentzen dituzten balioen eta bizi-premien arteko armoniaz jabetzea, idealaren azkeneko esanahia, bizitza onarena eta bizitza betearen alderdi guztien garapenaren ideala integratuz. Bizitzak esanahi subjektiboa hartzen du norberak egin nahi duenaren, egin dezakeenaren, egin behar duenaren eta egiten duenaren artean koherentzia dagoela

sentitzen denean. Hala ere, ez dago bizitza betearen erdiespena definitzeko estandar finkorik; aitzitik, pertsona bakoitzak bizitzarako oinarritzko premiak bere aukeren eta mugen arabera ase ahala erdiesten du bizitza betea. Nork bere bizitzaren esanahia erakitzen du munduan izateko eta egoteko moduan oinarrituta. Azken finean, bakoitzak bere askatasunaz sortzen du bizitzari ematen dion esanahia.

Bizi-proiektua geure burua ulertzeko eta lehentasunak eta haiek betetzeko behar diren baliabideak bistaratzeko moduaren emaitza da. Hori adin guztietan aplikatzen da, baina bereziki bizi-zikloaren azken etapan: Oraina modu selektiboan eta betetasunez bizitzeko egoera ezin hobea, garapen pertsonala, soziala eta planetarioa barne hartzen dituen bizi-proiektua sortuz eta ikasitakoa belaunaldi berriei transmitituz. Lehentasunezko helmugak askatasunez eta jakinduriaz hautatzen ikastea zoriontsu izateko urrats handia da.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Bizitzaren esanahia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bizitzaren azkeneko esanahiari buruzko hausnarketa egiten du eta erantzun bat aurkitzen saiatzen da.</li> <li>• Ondo bizitzea (ongizatea) eta bizitza ona (etika) uztartzen saiatzen da, berdintasunean eta gainerako pertsonetikiko elkarrekikotasunean oinarrituta.</li> <li>• Mapa mental pertsonal bat dauka; bertan, modu sistematikoan txertatzen ditu oinarrizko premia, baliabide eta ahalmen guztiak, eta bizitzako askotariko egoeretan bere burua kokatzen eta ahalik eta erantzunik onena bilatzen laguntzen dio.</li> <li>• Badaki oinarrizko premiak asetzeko baliabideak mugatuak direla eta neurritz baliatzen ditu bidezko banaketa eta jasangarritasuna ziurtatzeko.</li> <li>• Bizi-premiak nahiko beteta ditu, ilusioa agertu ohi du eta egunero egiten ditu atsegin dituen jarduerak.</li> <li>• Erabakiak autonomiaz eta erantzukizunez hartzeko gaitasuna dauka.</li> <li>• Badaki zer indargune eta zer ahulezia dituen bizi-premiak asetzeko, bere ahuleziak indartzeko baliabideak erabiltzen ditu eta indarguneak besteei laguntzeko eskaintzen ditu.</li> <li>• Badaki oro har zer den garrantzitsua etorkizunean oinarrizko premia pertsonalak eta sozialak asetzeko eta koherentziaz jokatzen du.</li> <li>• Badaki azaltzen iraganean bizi-premiak zenbateraino bete diren eta badaki baloratzen zer den garrantzitsua hurrengo belaunaldiei legatu gisa emateko.</li> <li>• Testamentuak eta bizi-testamentuak idazteari buruzko informazioa dauka eta badaki nora jo testamentuok egiteko.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### BERARIAZKO KONPETENTZIEN GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>2. Norberaren kontzientzia handitzea</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere gorputzaz, gorputzaren funtzionamenduaz eta gorputz-zentzumez jabetzen da.</li> <li>• Distantzia hartzen du eta bere sentimenduei, pentsamenduei, hitzei eta ekintzei buruzko hausnarketa egiten du.</li> <li>• Bere indarguneak eta ahuleziak ezagutzen ditu eta bere akatsak onartu eta zuzentzen ditu.</li> <li>• Denbora ematen du erlaxazio-ariketak egiten, meditatzen eta isilik eta bakarrik begiesten.</li> <li>• Autokontzeptu doitu eta autoestimu ona dauzka.</li> <li>• Gizarte-balio handiez jabetzen da, hala nola elkartasuna, justizia, ekitate eta abar, eta haiek defendatzeko joera dauka.</li> <li>• Bere alderdi espiritualak eta erlijiosoak eta besteenak errespetatzen ditu eta garatzeko interesa dauka.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

Zeharkako ahalmenak esparru eta egoera guztietan bizitzarako oinarritzko premia guztiak asetzearekin lotutako arazoak eraginkortasunez konpontzeko behar diren ahalmenak dira. Ikaskuntza-egoera guztietan sustatu eta indartzen dira, bai formaletan, bai ez-formaletan eta informaletan.

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### HITZEZKO KOMUNIKAZIOA, HITZIK GABEKOA ETA KOMUNIKAZIO DIGITALA

##### Definizioa eta testuingurua

Ahalmen hau hitzezko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala era osagarrian eta bizitzako egoera guztietan eraginkortasunez eta egokiro komunikatzeko erabiltzean datza.

«Komunikatzeko» ahalmena zeharkakoa da ikaskuntza-prozesu osoan parte hartzen duelako: informazioa jasotzen denetik ikaskuntzaren emaitzak transmititu edo igortzen diren arte.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Hitzezko komunikazioa: ahozkoa eta idatzizkoa.</b></p> <p><i>Ahoz zein idatziz erraz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez komunikatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ahozko, idatzizko eta ikus-entzunezko diskurtsoak ulertzen ditu, euskaraz edo gaztelaniaz behintzat.</li> <li>• Ahoz eta idatziz komunikatzen eta elkarreraginean aritzen da, euskaraz edo gaztelaniaz behintzat.</li> <li>• Literaturara-lan nagusiak (euskarazko literatura, gaztelaniazko literatura eta literatura unibertsala barne) ezagutzen ditu eta idatzizko, ahozko edo ikus-entzunezko testu literarioak atsegin ditu.</li> </ul>
<p><b>2. Hitzik gabeko komunikazioa.</b></p> <p><i>Hitzik gabeko zenbait kodetan adierazitako informazioa erraz, autonomiaz, sormenez eta eraginkortasunez ulertzen eta erabiltzen du.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gorputzaren adierazpen-baliabideak era egokian erabiltzen ditu sentimenduak eta emozioak komunikatzeko.</li> <li>• Askotariko elementuak, baliabide plastikoak eta ikusizko baliabideak erabiliz komunikatzen da bere mezuak sortzean.</li> <li>• Musikak ideiak, sentimenduak eta bizipenak komunikatzeko eta adierazteko eskaintzen dituen aukerak ezagutzen eta atsegin ditu eta proiektu musikal kolektiboetan parte hartzen du.</li> <li>• Arte eszenikoak eta dantza ezagutzen eta atsegin ditu eta proiektu kolektiboetan parte hartzen du.</li> </ul>
<p><b>3. Ahalmen digitala.</b></p> <p><i>Informazioaren eta komunikazioaren teknologiak sormenez, era kritikoan, eraginkortasunez eta segurtasunez erabiltzen ditu ikasteko, aisialdiaz gozatzeko, inklusioa sustatzeko eta gizartean parte hartzeko.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zenbait tresna digital maneiatzen ditu.</li> <li>• Gizarte-sareak erabiltzen ditu eta aktiboki parte hartzen du, errespetuzko eta lankidetzazko jarrerekin.</li> <li>• Informazio digitala trukatzeko eta argitaratzeko zerbitzuak segurtasunez eta arduraz atzitzen ditu.</li> <li>• Segurtasun-jokabideak ditu datuen babesari eta informazio-trukeari dagokienez.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### IKASTEN ETA PENTSATZEN IKASTEAK

##### Definizioa eta testuingurua

Gizakien errealiterako lehenengo hurbilketa holistikoa da. Intuizioz egiten da, orokorrean eta emozioen partaidetza handiarekin batera. Horretan oinarritzen dira pentsamendu arrazional analitiko eta kritikoa, zeinak pentsamendu intuitiboa balidatzen edo baztertzen baitu, eta pentsamendu sortzailea, zeina pentsamendu intuitiboa eta arrazionala konbinatuz sortzen baita. Errealitatera hurbiltzeko hiru moduok erlazionatuta daude eta osotasun banaezina eratzen dute.

Ikasten eta pentsatzen ikasteko ahalmena ikasten hasteko eta jarraitzeko, norberaren ikaskuntza antolatzeko eta banaka zein taldean denbora eta informazioa eraginkortasunez kudeatzeko gaitasuna edukitzean datza.

Bizialdi osoko etengabeko ikaskuntzarako funtsezko ahalmena da eta irakaskuntza- eta ikaskuntza-testuinguru formaletan, ez-formaletan eta informaletan gauzatzen da. Ezinbestekoa da bizitzarako oinarrizko premia guztiak betetzeko behar diren berariazko ahalmenak eskuratzeko.



## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENAZEHARKAKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA

## EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Informazioaren bilaketa eta kudeaketa.</b></p> <p><i>Hainbat iturritan informazioa bilatzea, hautatzea, biltegitratzea eta berreskuratzea eta iturrien egokitasuna ebaluatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazio-iturrien egokitasuna identifikatzen, hautatzen eta ebaluatzen du.</li> <li>• Informazioa eskuratzeko hainbat iturri erabiltzen ditu: aurretiazko eza-gutzak, behaketa, elkarrizketak eta galde-sortak.</li> <li>• IKTen baliabideak erabiltzen ditu informazioa lortzeko eta kudeatzeko.</li> <li>• Informazioa biltegitratzen eta berreskuratzen du hainbat teknika erabiliz: eduki-fitxak, erreferentzia bibliografikoak eta grafikoak, gogokoen zerrendak eta laster-marka sozialak.</li> </ul>
<p><b>2. Pentsamendu analitikoa.</b></p> <p><i>Informazioa ulertzea eta memorizatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informazioa ulertzen laguntzen duten teknikak erabiltzen ditu: azpi-marratzea, eskemak egitea, mapa kontzeptualak egitea eta oharrak hartzea.</li> <li>• Memorizatzeke teknikak erabiltzen ditu.</li> </ul>
<p><b>3. Pentsamendu kritikoa.</b></p> <p><i>Informazioa interpretatzea eta ebaluatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arrazoibide induktiboa eta deduktiboa zuzen erabiltzen ditu.</li> <li>• Beste pertsona batzuen judizioak, iritziak eta argudioak entzun eta objektibotasunez interpretatzen ditu.</li> <li>• Bere bulkadak, emozioak eta interes pertsonalak kontrolatzen ditu bere arrazoiak azaltzen dituenean.</li> <li>• Errespetuz jokatzeko du iritzi ezberdinak adierazten diren eztabaidetan.</li> </ul>

## 3

KONPETENTZIEN  
GARAPENAZEHARKAKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>4. Pentsamendu sortzailea.</b></p> <p><i>Ideiak sortzea eta hautatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pentsamendu irekia eta malgua dauka.</li> <li>• Ideiak uztartzeko eta analogiak ikusteko erraztasuna dauka (pentsamendu dibergentea).</li> <li>• Ideiak sortzeko teknikak ezagutzen ditu: sinektika, mapa mentalak, ideia-jasa...</li> </ul>

## 3

**KONPETENTZIEN  
GARAPENA****ZEHARKAKO KONPETENTZIEN  
GARAPENA****EKIMENA ETA ESPIRITU  
EKINTZAILEA****Definizioa eta testuingurua**

Ekimenerako eta espiritu ekintzailerako ahalmena ideiak egintza bilakatzeko gaitasuna da; zehazki, bizitzako egoera eta testuinguru guztietan ekimenez jardutean eta ekintzailtza-prozesua erabakitasunez eta eraginkortasunez kudeatzean datza.

Nolanahi ere, komeni da espiritu ekintzailea eta enpresa-espirtua bereiztea. Askotariko ekintzei erabakitasunez eta eraginkortasunez heltzeko ekimena duen pertsona da «ekintzailea». Enpresa da ekimenerako esparruetako bat; bertan, ekimena eta espiritu ekintzailea aplikatzen dira aukerak hauteman eta aukera horien alde borrokatzeko, balio berria sortu edo arrakasta ekonomikoa erdieste aldera.

Zahartzaroan bereziki garrantzitsua da espiritu ekintzailearen garapena. Izan ere, pertsonak bai banaka gara daitekeen egoera guztietan bai garapen sozial, kultural eta ekonomikoaren eta naturaren garapen jasangarriaren kide aktibo eta erantzule gisa baliatu behar du.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Hasierako berrikuntza-fasea.</b></p> <p><i>Idea edo proiektua sortzea edo onartzea, proiektua planifikatzea eta haren bideragarritasuna aztertzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekintzara bideratutako ideia berriak, originalak eta baliagarriak sortzen ditu eta ideiak erlazionatzeko irudimena eta erraztasuna ditu.</li> <li>• Ideia egokienak eta bideragarrienak hautatzen ditu.</li> <li>• Ideiak sortzeko, erlazionatzeko eta erabakiak hartzeko lagungarriak diren teknikak erabiltzen ditu.</li> <li>• Proiektuaren helburua ezartzeko eta ekintzak zehazteko eta antolatzeko behar diren baliabide guztiak planifikatzen ditu.</li> </ul>
<p><b>2. Garapen-fasea.</b></p> <p><i>Planifikatutako ekintzak gauzatzea eta behar denean doitzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gauzak ondo egiteko etengabeko grina erakusten du eta ahalegin guztiak jartzen ditu lanean.</li> <li>• Inork behartu gabe aurrea hartzen du.</li> <li>• Betebeharrak eta taldeak hartutako erabakiak arduraz betetzen ditu.</li> <li>• Ezarritako plangintzaren betetze-mailaren jarraipena modu autonomoan egiten du eta, hala badagokio, beharrezko doikuntzak egiten ditu.</li> </ul>
<p><b>3. Ebaluazio- eta hobekuntza-fasea.</b></p> <p><i>Egindako ekintzak ebaluatzea, komunikatzea eta hobekuntza-proposamenak egitea..</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ezarritako helburuen betetze-maila ebaluatzen du eta alderdi onak eta txarrak identifikatzen ditu.</li> <li>• Emaizak eta hobekuntza-proposamenak modu egokian komunikatzen ditu.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### ELKARREKIN BIZITZEA

##### Definizioa eta testuingurua

Elkarrekin bizitzeko ahalmena elkarrekotasun-irizpideekin harremanak izatean eta elkarlanean aritzean datza. Horretarako, norik bere buruari aitortzen dizkion eskubide eta betebeharrak berberak aitortu behar dizkie besteei. Elkarrekin bizitzeko ahalmenak honako hau dakar: pertsonen arteko harremanetan oinarriturik eraikitako gizarte-harremanak garatzea, zeinetan enpatia eta asertibotasuna uztartzen diren; partaidetzarako, lankidetzarako eta elkarrekiko zaintzarako gizarte- eta komunitate-harremanak; giza eskubideen eta oinarritzko bizikidetzara-eruen errespetua; eta gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzea.

Bizikidetzak posiblea izateko, ingurune eta testuinguru lagunkoak eduki behar dira, baita premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak betetzeko behar diren ahalmen pertsonalak ere.

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Pertsonen arteko komunikazioa.</b></p> <p><i>Norberaren nahiak eta besteenak bateratuz komunikatzea, hau da, norberaren sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak asertibotasunez adieraztea eta, era berean, modu aktiboan entzutea eta besteen sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak kontuan hartzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Besteen lekuan jartzen da eta arretaz entzuten ditu (entzute aktiboa eta enpatia) haien sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak ulertzeko.</li> <li>• Bere sentimenduak, pentsamenduak eta nahiak adierazten ditu, besteak mindu gabe (asertibotasuna).</li> </ul>
<p><b>2. Taldeko lankidetzeta.</b></p> <p><i>Taldean elkarlanean aritzea, norberaren erantzukizunak gain hartuz eta helburu komuneke zereginetan lagunduz, eta pertsonen eta iritzien dibertsitateak dakarren aberastasuna onartzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekimenez jokatzeko du taldeko jardueretan.</li> <li>• Arduraz betetzen ditu taldean egokitzen zaizkion funtzioak.</li> <li>• Taldeko kide bakoitzari bere funtzioak betearazteaz arduratzen da.</li> <li>• Taldeko gainerako kideei laguntzeko prestutasuna agertzen du.</li> <li>• Taldeko gainerako kideen ekarpenak aintzat hartzen ditu.</li> <li>• Taldean konfiantza- eta lankidetzeta-harremanak eratzen ditu eta giro ona sortzen saiatzen da.</li> <li>• Pertsona guztiekin lan egitea onartzen du eta beste pentsamolde batzuei buruzko aurreiritziak alde batera uzten saiatzen da.</li> </ul>

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>3. Giza jokabideak.</b></p> <p><i>Giza eskubideetatik datozen printzipio etikoekin eta bizikidetzarako oinarritzko konbentzio sozialen ondoriozko arau sozialekin bat etorritz jotatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mota guztietako desberdintasunak (itxura fisikoa, muga intelektualak eta sentsorialak, arraza, azalaren kolorea, sexua, hizkuntza, erlijioa, iritziak, jatorri nazionala eta soziala, posizio ekonomikoa, jaiotza edo beste edozein ezaugarri) errespetatuz jotatzen du, beste inor diskriminatu, gutxietsi edo baztertu gabe.</li> <li>• Norbaitek pertsonen duintasuna eta berdintasuna errespetatzen ez baditu, erantzukizuna gain hartzen du eta egoerari aurre egiten dio.</li> <li>• Pertsonen bizitza pribatua eta intimitatea errespetatzen ditu eta ez du daturik baimenik gabe eskuratzen edo hedatzen.</li> <li>• Bere ondasunak eta besteenak zaintzen ditu.</li> <li>• Besteen ondasunak errespetatzen ditu.</li> <li>• Bere higiena eta gorputz-itxura zaintzen ditu.</li> <li>• Kortesia- eta adeitasun-arauak zaintzen ditu.</li> </ul>
<p><b>4. Gatazka-konponketa .</b></p> <p><i>Gatazkak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gatazka dagoenean, ez du ez ihes egiten ez indarkeriarik erabiltzen; aitzitik, negoziazioaren bidez aurre egiten dio.</li> <li>• Gatazka dagoenean, beste alderdiaren ikuspegia ezagutzen eta ulertzen saiatzen da (enpatia).</li> <li>• Gatazkari aurre egitean, bere arrazoiei irmotasunez eta errespetuz eusten die (asertibotasuna).</li> <li>• Gatazka-egoeretan, giroa baretzen eta arazoak konpontzen saiatzen da.</li> </ul>

## 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

### ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

#### IZATEN IKASTEIA

##### Definizioa eta testuingurua

Norbera osotasunez izatea zer den ondo azaltzea ez da erraza. Prozesu baten emaitza eta, aldi berean, haren abiapuntua da. Norbera izateko (hots, autorrealizazioa lortzeko), nork bere burua osorik (gorputza, sentimenduak, pentsamenduak, hitzak, jokaerak, ekintzak) ezagutu, norbera nor den jabetu eta nork bere asmoetan eta xedean oinarrituta jarduten jakin behar du. Autorregulazioa da horretarako biderik onena.

Bizitzako eremu eta egoera bakoitzean sortzen diren sentimenduei, pentsamenduei eta ekintzei buruzko hausnarketa egitean eta haiei buruz egiten dugun balorazioaren arabera haiek indartzean edo doitzean datza autorregulazioa; horrela, etengabeko hobekuntzaren bidez, alderdi guztietan autorrealizazioa lortzera bideratzen gara.

Osagai anitz izan daitezke autorregulazioaren xede: hitzezko hizkuntza, hitzik gabekoa eta digitala; ikaskuntza-prozesuak eta norberaren estilo kognitiboa; portaera soziala eta morala; erabakiak eta betebeharrak gauzatzeko motibazioa eta borondatea; gorputz-funtzioak, osasuna, ongizate pertsonala eta gorputz-itxura; emozioak eta pentsamenduak; autokontzeptua, autoestimua eta autonomia...



# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

### EBALUAZIO-IRIZPIDEAK

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>1. Gorputzaren autorregulazioa.</b></p> <p><i>Gorputz-funtzioen eta irudiaren garrantziaz jabetzea eta norbera izateko erregulatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere gorputzaren funtzioak ezagutzeko, horietaz jabetzeko eta bere gaitasunak areagotzeko eta erregulatzeko gogoia erakusten du.</li> <li>• Bere gorputz-irudiari buruzko irudikapen zuzena eraikitzen eta bai bere alde onak bai bere mugak onartzen saiatzen da.</li> <li>• Bere gaitasun fisikoak indartzeko interesa agertzen du.</li> <li>• Gizartean gorputza dela-eta nagusi den irudi estetikoari buruzko ikuspegi kritikoa erakusten du.</li> <li>• Bere gorputza eta identitate sexuala onartzearen eta desberdintasunak errespetatzearen garrantziaz jabetzen da.</li> </ul>
<p><b>2. Emozioen eta pentsamenduen autorregulazioa.</b></p> <p><i>Emozioek eta pentsamenduek norbera izateko duten garrantziaz jabetzea eta indarguneak eta ahuleziak erregulatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere emozioak eta besteenak identifikatzen, ulertzen, baloratzen eta adierazten ditu. Halaber, erraz eraikitzen ditu emozio atseginak eta desatseginari aurre egiten die.</li> <li>• Bere buruari modu positiboan hitz egitearen garrantziaz jabetzen da eta horretan ahalegintzen da.</li> <li>• Emozio eta pentsamendu negatiboak alda daitezkeela jabetzen da eta horretan ahalegintzen da.</li> <li>• Baikorra da eta egoera desberdinetan alde ona ikusten saiatzen da.</li> </ul>

# 3 KONPETENTZIEN GARAPENA

## ZEHARKAKO KONPETENTZIEN GARAPENA

OSAGIAK	EBALUAZIO-IRIZPIDEAK
<p><b>3. Ekintzen autorregulazioa.</b></p> <p><i>Ikasteko eta norbera izateko motibazioaren eta borondatearen garrantziaz jabetzea eta indarguneak eta ahuleziak erregulatzea.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lortu nahi dituen edo lortu behar dituen helburuak eta asmoak interes handiz irudikatzen ditu.</li> <li>• Bere helburuak eta asmoak lortzeko egiten dituen urratsak gogoan hartzen ditu.</li> <li>• Badaki oztopoak eta zailtasunak sor daitezkeela eta prest dago aurre egiteko.</li> <li>• Egiten dituen akatsak zuzentzen saiatzen da.</li> <li>• Eginkizun bat duenean, gutziak geroratzen ditu.</li> <li>• Erabaki bat hartu ondoren, praktikan jartzeko erabakitasuna agertzen du.</li> <li>• Ezusteko egoerei, ezbeharrei, oztopoei eta kanpoko presioei aurre egiteko eta arazoak gainditzeko indarra erakusten du.</li> </ul>
<p><b>4. Autokontzeptua, autoestimua eta autonomia.</b></p> <p><i>Autorregulazioaren bidez, autokontzeptu eta autoestimua zuzenak eskuratuz eta autonomia eta independentzia erakutsiz, autorrealizazioa lortzeko prozesua.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere burua oso ondo ezagutzen du eta autoirudi zuzena dauka (autokontzeptua).</li> <li>• Bere buruaz balorazio baikorra egiten du eta bere buruan konfiantza duela erakusten du (autoestimua).</li> <li>• Aurrea hartzeko eta erabakiak hartzeko, erabakiok burutzeko eta ondorioez jabetzeko gaitasuna erakusten du (autonomia).</li> </ul>

## 4

# NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

Adinekoentzako prestakuntza-jarduerak proposatzen dituzten askotariko eragileak daude, bai publikoak bai pribatuak; hori dela eta, denentzat balio duen gida bat sortzea ametszkoa litzateke. Beraz, gida honen xedea da erakunde bakoitzak bere prestakuntza-jardueren plana modu egokitan prestatu eta ebaluatu ahal izateko arrastoak edo orientabideak eskaintzea.

Hemen nagusi den ikuspegia bizitza betearena da; alegia, adinekoen oinarritzko premiak betetzeko asmoa duena. Erakunde antolatzaile orok premisa hori kontuan hartu beharko du, eta hala diseinatu bere ezaugarriekin bat datozen prestakuntza-jarduerak.

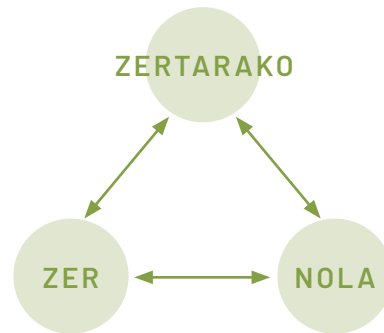
**Oro har, hiru eragile-mota aurkitzen ditugu, zeinek bi rol-mota (koordinazioa eta betearazpena) gauzatzen dituzten:**

1. Beste eragile batzuek egindako prestakuntza-jarduerak planifikatzen, koordinatzen eta ebaluatzen dituzten eragileak.
2. Beren prestakuntza-jarduerak planifikatzen eta betearazten dituzten eragileak.
3. Prestakuntza-jarduerak koordinatzen (a) eta betearazten (b) dituzten eragileak.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

## OSAGAIAK

Gaingiroki, esan daiteke edozein prestakuntza-jardueraren osagaiak hiru galdera handiren inguruan egituratzen direla. «Zertarako», «zer» eta «nola» galderak osatuko dute prestakuntza-ekintzaren oinarritzko egitura; emaitzaren kalitatea trazabilitatearen eta koherentziaren arabera izango da hobea edo txarragoa.



ZERTARAKO	ZER	NOLA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Xedeak eta helburuak.</li> <li>• Irteera-profila: ahalmenak eta lorpen-adierazleak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Egoerak.</li> <li>• Edukiak.</li> <li>• Jarduerak.</li> <li>• Ebaluazioa.</li> </ul>	<p><b>METODOLOGIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prestakuntza-ekintzaren orientazioa:</b> eza-gutzen transmisioa, garapen pertsonala, gizarte-onura...</li> <li>• <b>Formatua:</b> jarduera informala, hitzaldia, mahai-ingurua, mintegia, lantegia, gizarte-onurako proiektuak...</li> </ul> <p><b>ANTOLAKETA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sistematizazio-maila: formala, ez-formala eta informala.</li> <li>• Presentziala, erdipresentziala eta ez-presentziala.</li> <li>• Giza baliabideak (hartaileak eta prestatzaileak), baliabide ekonomikoak, materialak eta funtzionalak (lekua, kronograma).</li> </ul>

## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK

#### Metodologia aktiboak

Ikaskuntza-prozesua bideratzeko oso erabilgarria den printzipio metodologiko orokor baten arabera, parte-hartzaileek eraginkortasun handiagoz ikasten dute eta ikasitakoa hobeto gogoratzen dute baldin eta prozesuan ahalik eta gehien nahasten eta ahal-egintzen badira.

Ikaskuntzaren piramidearen arabera, ikaskuntza prozesua eraginkorra izateko honelakoa izan behar-ko luke:



Ikaskuntza-modu guztiak baliodunak dira:

- Informazioa emateko eta jasotzeko, ahozko azalpena, irakurketa edo ikus-entzunezko aurkezpena erabili ahalko dugu. Informazio egokia edukitzea ezinbestekoa da, baina ez da nahikoa.
- Informazioa ezagutza bihurtzeko, ulertu, frogatu eta argudiatu beharko da (pentsamendu kritikoa). Informazioa ulertzea ezinbestekoa da, baina hori ere ez da nahikoa.
- Ezagutza esanguratsua eta sendoa izan dadin, egoera praktikoetara aplikatu eta transferitu beharko da, arazoak konpontzeko erabili beharko da eta prozesua elkarri irakasteko lankidetzazko ikaskuntzaren bidez burutu beharko da.

#### Zeharkako ahalmenen garapena

Parte-hartzaileek prozedurak aplikatu beharko dituzte banaka zein elkarlanean ikasten ikasteko, komunikatzeko, ideiak sortzeko, planifikatzeko, ekiteko eta egiten ari direnaz jabetzeko.

Prestatzaileek prozedura horiek sistematikoki erabiltzea da jardueran ezarritako helburuak lortzeko eta ikasleak prozedurak bizitzako beste egoera batzuetara transferitzeko gai izan daitezen trebatzeko modurik onena.

Zeharkako oinarrizko ahalmenak dira bizitzako esparru eta egoera guztietan arazoak eraginkortasunez konpontzeko behar direnak. Ikaskuntza guztietan sustatu eta indartu behar dira eta bizitzako esparru

## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

eta egoera guztietan integratuz eskuratzen eta aplikatzen dira.

Zeharkako ahalmenekin lotutako prozedurak eta jarrerak berariaz ikas daitezke, eduki tematikoak bezala, baina, aldi berean, prestakuntza-eduki eta -jarduera guzti-guztietan zeharka txertatu behar diren prozedurak eta jarrerak dira.

### **Dibertsitatearen arreta**

Parte-hartzaileen profila oso askotarikoa izan ohi da, bakoitzaren itxaropenak, motibazioa, gaitasunak, estilo kognitiboak eta aurretiazko ezagutzak desberdinak izaten direlako. Parte-hartzaile bakoitzak bere historia pertsonala dauka, eta haren bizi-ibilbide luzearen ezaugarri pertsonalak oso finkatuta egoten dira.

Dibertsitatea taldearentzako aberastasun potentziala da, baina erronkak ere badakartza. Garrantzitsua izango da prestatzaileek kontuan izatea, metodologia egoera pertsonalen arabera egokitzeko.

### **Lagungarria gertatuko zaigu:**

- Informazioa aurkezteko hainbat baliabide (entzunezkoak, ikusizkoak...) aurreikustea.
- Jarduteko eta komunikatzeko hainbat baliabide aurreikustea.
- Inplikatzeko hainbat modu aurreikustea.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

Prestakuntza-jarduerak prestatzeko proposatzen diren urratsek logikari erantzuten diote, baina ezin dira modu linealean eta elkarren segidan aplikatu, elkarrekin erlazionatuta daudelako eta azkenean denek 7. urratsean (prestakuntza-planaren aurkezpenaren laburpena) bat egiten dutelako.

Urratsok, beharrezko aldaketak egin eta gero, bai jarduera bat bai prestakuntza-plan oso bat prestatzeko balio dezakete.

1. Prestakuntza-jardueren eremuaren, hartzaileen eta prestatzaileen diagnostikoa eta identifikazioa.
2. Prestakuntza-ekintza burututakoan espero diren helburuen eta irteera-profilaren identifikazioa.
3. Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia.
4. Curriculum-diseinua: egoerak, edukiak, jarduerak eta emaitzen ebaluazioa.
5. Baliabideen analisisa eta bideragarritasuna.
6. Jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak.
7. Prestakuntza-programaren prestaketa, hedapena eta hartzaileen inskripzioa.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

## PRESTATZEKO URRATSAK

### DIAGNOSTIKOA

Prestakuntza-jarduerak diseinatzeko diagnostiko zuzena egite aldera, honako hauek hartu behar dira kontuan: aurretiazko eskaintzaren analisia, prestakuntza-jardueren eremuaren identifikazioa eta prestatzaileen profilarren definizioa.

#### Prestakuntza-jardueren eskaintzaren analisia

Prestakuntza-jarduerak diseinatzen hasi aurretik, komeni da diagnostikoa egitea dagoen eskaintzaren

erabateko ikuspegia izateko eta etorkizunerako proiektzioa egiteko. Ebaluazio diagnostiko guztietan hiru elementu bereizezin daude: informazio-bilketa, informazioaren balorazioa eta hobekuntza-proposamenak.

Jarraian, diagnostikoan barne hartu beharreko aldagai edo premisa batzuk, eragileek egindako eskaintzari dagozkienak, proposatzen ditugu:

ALDAGIAK	ERAGILEAK	
	KOORDINAZIO-ROLA	BETEARAZPEN-ROLA
<b>Bizitzarako oinarritzko premiak.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnostikoaren abiapuntua:</b> Adinekoek badaukate bizitzarako oinarritzko premia guztiak betetzeko behar diren ahalmenak modu orekatuan kontuan hartzen dituen prestakuntza-eskaintza bat.</li> <li>• <b>Hobekuntza-proposamena.</b> Hala badagokio, zer doiketa egin behar da?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnostikoaren abiapuntua:</b> Prestakuntza-jardueren eskaintzak erantzuten die eragile bakoitzaren berariazko ezaugarrien, misioaren eta ikuspenaren ondoriozko oinarritzko premiak betetzeko behar diren ahalmenei.</li> <li>• <b>Hobekuntza-proposamena.</b> Hala badagokio, zer doiketa egin behar da?</li> </ul>
<b>Prestakuntza-ekintzen ikuspegia.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnostikoaren abiapuntua:</b> Prestakuntza-jarduerak, lehentasunez, gizarte-onurako eta garapen pertsonaleko proiektuetara bideratuta daude.</li> <li>• <b>Hobekuntza-proposamena.</b> Hala badagokio, zer doiketa egin behar da?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Diagnostikoaren abiapuntua.</b> Prestakuntza-eskaintzaren lehentasuna —garapen pertsonala zein gizarte-onura izan—koherentea da eragile bakoitzaren identitatearekin, misioarekin eta ikuspenarekin.</li> <li>• <b>Hobekuntza-proposamena.</b> Hala badagokio, zer doiketa egin behar da?</li> </ul>



## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

1. eranskinean, eragileei eskaintzen dituzten prestakuntza-jardueraren tipologiari buruzko informazio osoagoa edukitzeko balio diezaieketen aldagaiak eranstean dira.

#### Prestakuntza-jardueren eremuaren identifikazioa

Prestakuntza-jardueren eta hartzaileen eremuari buruzko erabakia hartzeko, komeni da honako hiru elementu hauek kontuan hartzea eta haien konbinazioa era dinamikoan uztartzea:



Hiru elementuok triangelukatzeko, proposamenak eta parte-hartzaile potentzialen eskari zehatzak konpara daitezke; izan ere, modu induktiboan —eskari zehatzetatik abiatuta— planifikatzearen abantaila da horrela inplikazioa eta motibazioa errazten direla.

Hala ere, kontuan hartu behar da batzuetan balitekeela eskari horiek moda puntualekin konektatuta egotea, garapen pertsonaleko eta gizarte-eraldaketako premiekin baino gehiago. Hortaz, ez dago formula bakarrik. Prestakuntza-jardueren eremuari buruzko erabakiek elkarrizketa-prozesu baten emaitza izan beharko dute.

#### Prestatzaileen profilaren definizioa

Aho batez aitortzen da prestatzaileek irakaskuntza-eta ikaskuntza-prozesuen emaitzetan bitartekaritza egiteko eta jarduera errazteko duten eginkizuna. Prestatzaile onak identifikatu eta hautatzea funtsezkoa da prestakuntza-jarduerak planifikatu eta garatzeko.

Prestatzaileen profilaren ezaugarri hauek eragiten diote gehien irakaskuntzaren kalitateari:

- Estimulazio kognitiboa: helburuak komunikatzen ditu, aurkezpen argiak egiten ditu, jarduera egituratzaileak prestatzen ditu, ikaskuntza-erritmoa egokitzen eta pertsonalizatzen du.
- Estimulazio afektiboa eta motibaziozkoa: gogo beroz komunikatzen da, gaia interesgarri egiten du, ikaskuntza pizten du, adore ematen du eta animatzen du.
- Orientazioa: arretaz entzuten du, galderei eta dudei erantzuten die eta ikasteko teknikei buruzko orientazioa ematen du.
- Pertsonalizazioa: parte-hartzaile guztiekin harremanetan egoten da, banakako laguntza eta informazioa eskaintzen du eta lan pertsonala sustatzen du.
- Sozializazioa: taldeko giro ona sortzen du eta elkarlanerako taldeak antolatu eta dinamizatzen ditu.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### HELBUURUAK

Prestakuntza-jarduerak diseinatzerakoan, helburuak eta ebaluazio-irizpideak ezarri behar dira.

- Xedeek azkeneko helmuga adierazten dute, prestakuntza-ekintzaren bidez lortu nahi den amaierako emaitza.
- Helburuek, bai orokorreki bai zehatzeki, xedea lortzeko osagaiak, etapak eta bitarteko faseak zehazten dituzte.
- Irizpideek eta lorpen-adierazleek espero den irteera-profila taxutzen dute eta helburuen lorpena ebaluatzeko balio dute.

Gida hau helburuen eta espero den irteera-profilaren formulazioan ardazten da. Prestakuntza-eskaintzaren eremu zehatzaren arabera, erakunde bakoitzak hemen proposaturiko erreferentziak baliatu ahalko dituzte bere helburuak eta ebaluazio-irizpideak formulatzeko.

#### Prestakuntza-jardueren helburuak formulatzeko erreferentziak

Helburuak formulatzeko proposamena bi iturri osagarritatik eratortzen da: batetik, bizitzarako oinarritzko premiak asetzeko behar diren berariazko ahalmenak eta, bestetik, zeharkako ahalmenak.

BERARIAZKO KONPETENTZIAK	ZEHARKAKO KONPETENTZIAK
1. Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak	1. Ikasten ikastea
2. Segurtasun- eta babes-premiak	2. Komunikatzen ikastea
3. Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia	3. Elkarrekin bizitzen ikastea
4. Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak	4. Ekiten ikastea
5. Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak	5. Izaten ikastea
6. Bizitzari esanahia emateko premia	

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

Bizitzarako oinarrizko premiak eta zeharkako ahalmenak, III. apartatuan (AHALMENEN GARAPENA) deskribatuak, abiapuntutzat hartuta, bizitza betearen ikuspegia duten prestakuntza-ekintzak diseinatzean kontuan izan behar diren erreferentzia-helburu osagarri batzuk laburbiltzen ditugu:

OINARRIZKO PREMIAK	HELBURUAK
<b>1. Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak</b>	Osasun fisiko eta mental egokia izatea eta ahalik eta desgaitasun, gaixotasun eta mendekotasun txikiena izatea.
<b>2. Segurtasun- eta babes-premia</b>	Segurtasun eta babes fisikoa, osasun-arlokoa, psikologikoa, soziala eta ekonomikoa izatea.
<b>3. Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premia</b>	Natura ezagutzeko, zaintzeko eta aplikazio zientifikoak eta teknologikoak modu egoki eta jasangarrian erabiliz naturaren indarra eta energia gure zerbitzura jartzea.
<b>4. Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak</b>	Pertsona eta talde desberdinekin lotura afektiboak sortzea, berdintasun-, justizia-, elkartasun- eta askatasun-balioekin bat etorritik elkarrekin bizitzeko eta bizitza sozialaren antolaketan parte hartzeko.
<b>5. Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak</b>	Atsegin ditugun gauzak egitea.
<b>6. Bizitzari esanahia emateko premia</b>	Gure gaitasun pertsonalak edo beste pertsona batzuenak garatzea, gure potentziala edo beste pertsona batzuenak garatzea, benetan egin nahi, ahal eta behar duguna egitea eta bizitzari gure bizi-proiektua gauzatuz eta transmitituz esanahia ematea.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

ZEHARKAKO KONPETENTZIAK	HELBURUAK
<b>1. Hitzeko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala</b>	Hitzekeko komunikazioa, hitzik gabekoa eta komunikazio digitala era osagarrian eta bizitzako egoera guztietan eraginkortasunez eta egokiro komunikatzeko erabiltzea.
<b>2. Ikasten eta pentsatzen ikastea</b>	Ikasten hasteko eta jarraitzeko, norberaren ikaskuntza antolatzeko eta banaka zein taldean denbora eta informazioa eraginkortasunez kudeatzeko gaitasuna edukitzea.
<b>3. Ekimena eta espiritu ekintzailea</b>	Bizitzako egoera eta testuinguru guztietan ekimenez jardutea eta ekintzailtza-prozesua erabakitasunez eta eraginkortasunez kudeatzea, ideiak egintza bilakatu ahal izateko.
<b>4. Elkarrekin bizitzen ikastea</b>	Pertsonen arteko harremanetan oinarriturik eraikitako gizarte-harremanak garatzea, zeinetan enpatia eta asertibotasuna uztartzen diren; partaidetzarako, lankidetzarako eta elkarrekiko zaintzarako gizarte- eta komunitate-harremanak; giza eskubideen eta oinarritzko bizikidetzara- arauen errespetua; eta gatazkak elkarriketaren eta negoziazioaren bidez konpontzea.
<b>5. Izaten ikastea</b>	Bizitzako eremu eta egoera bakoitzean sortzen diren sentimenduei, pentsamenduei eta ekintzei buruzko hausnarketa egitea eta haiei buruz egiten dugun balorazioaren arabera haiek indartzea edo doitzea, etengabeko hobekuntzaren bidez alderdi guztietan autorrealizazioa lortzera bideratzeko.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### Helburuen lorpen-adierazleak formulatzeko erreferentziak

Lorpen-adierazleak formulatzea funtsezkoa da diseinuaren unean. Zer lortu nahi dugun argi eta garbi jakinda, egokiro hautatuko ditugu beharrezko edukiak, jarduerak eta metodologiak.

Konpetentzien araberako hezkuntzaren ikuspegitik, edukiak, jarduerak eta metodologia pertsonen oinarrizko premiak asetzearen zerbitzura jartzen dira. Ezagutzak eskuratzea oraindik ere bada beharrezkoa, baina, modu integratuan, eskuratutako ezagutzak mobilizatu eta egoera bakoitzak eskatzen dituen abileziak baliatu behar dira.

III. apartatuan (KONPETENTZIEN GARAPENA), berriazko eta zeharkako konpetentzia bakoitzerako ebaluazio-iriz-pide batzuk zehazten dira, eta horiek izango dira prestakuntza-ekintzen helburuen lorpen-adierazleak ezartzeko abiapuntuak.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

## PRESTATZEKO URRATSAK

### IKUSPEGIA

1. urratsarekin (diagnostikoa) eta 2. urratsarekin (helburuak) bat etorriz, alderdi hauei buruzko erabakiak hartu behar dira prestakuntza-ekintza bideratzeko:

- Sistematizazio-maila.
- Orientazioa.
- Formatua.
- Presentzialtasun-maila.

#### Sistematizazio-maila

Sistematizazio-mailaren arabera, jarduera formalak, ez-formalak eta informalak bereizi daitezke. Prestakuntza-jarduera guztiek potentzialtasun hezigarria daukate, baita informalek ere, baina, sistematizazio-eskakizunak direla-eta, gida honek ez du horrelakoetan sakontzen.

EZAUGARRIAK	FORMALAK	EZ-FORMALAK	INFORMALAK
<b>Programa</b>	Bai	Bai	Ez
<b>Titulu ofiziala ematen da</b>	Titulu ofiziala Bai	Ziurtagiria Bai ala ez	Ez
<b>Behar den titulua daukan irakasle batek ematen du</b>	Bai	Bai ala ez	Ez
<b>Badago nahitaezko araudi bat: egutegia, gutxieneko ordu-kopurua...</b>	Bai	Bai ala ez	Ez
<b>Adibideak</b>	Giza Zientzietako unibertsitate-titulua. Esperientzia-gela.	Adinekoen polimedikazioaren kudeaketa. Nola kudeatu frustrazioa? Mugikorra erabiltzeko ikastaroa.	Ibilketa nordikoa. Kontakizun laburren V. txapelketa 55 urtetik gorakoentzat. Poesiaren nazioarteko eguna.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### Orientazioa

Honako orientazio hauek bereizi ditzakegu:

- Lehenasunez ezagutza teoriko eta praktikoa transmititzera bideratuak.
- Lehenasunez garapen pertsonalera bideratuak.
- Lehenasunez gizarte-onurako proiektuetarako bideratuak.

Prestakuntza-jarduera guztiek, neurri handiagoan edo txikiagoan, ezagutzen transmisioa barne hartzen dute eta, modu esplizituagoan edo ez hain esplizituan, gaitasun pertsonalen garapenari eragiten diote; halaber, epe labur, ertain edo luzean gizarte-onurako proiektuei eragiteko potentzialtasun handiagoa edo txikiagoa daukate. Baina prestakuntza-jardueren zentzua, funtzioa eta metodologia oso desberdinak dira haien lehenasunezko orientazioa ezagutza akademikoen transmisioan, gaitasunen garapen pertsonalean edo gizarte-onuran ardaztuta dagoen.

Ezagutzen transmisiora bideratutako prestakuntza-jardueretan, ezagutza akademikoak ardatza dira; garapen pertsonalera eta gizarte-onurara bideratutakoetan, aldiz, ezagutzak baliabideak dira. Ezagutzak beti dira beharrezkoak, baina haien xedea kasuan kasu desberdina da.

Denek lagundu dezakete bizitza betea garatzen, baina, kontuan izanik ideal gisa proiektatzen den adinekoen profila batera eta modu osagarrian beren hazkunde pertsonalarekiko eta garapen sozialarekiko konpromisoa duten pertsonena dela, zeharkako ahalmenen eta bizitzarako oinarrizko premiak asetzeko gaitasunen garapen pertsonalera bideratutako prestakuntza-

jarduerak daukate lehenasuna; batez ere, guztion onerako ekarpenak egiten dituzten gizarte-onurako proiektuetara bideratzen direnak.

#### Formatua

Zenbait formatu bereizi daitezke:

**1. Jarduera informala.** Irakaskuntzarekin eta ikaskuntzarekin lotutako berariazko nahitasun edo plangintzarik gabe egiten diren jarduerak.

#### 2. Jarduera formala:

- a. Hitzaldia. Hizlari batek gai bati buruz jendaurrean egiten duen mintzaldi edo aurkezpen laburra.
- b. Mahai-ingurua. Zenbait adituk gai bat jorratzeko egiten duten eztabaida. Jendaurrean egiten da eta jendeak eskuarki bere iritzia eman dezake.
- c. Prestakuntza-ikastaroa. Ezagutza teorikoak transmititzera bideratuta dago eta irakaskuntza- eta ikaskuntza-prozesuen programazioa eta sistematizazioa ezagutzen dituzten prestatzaileek ematen dute.
- d. Mintegia. Irakasleek eta ikasleek batera egiten dituzten jardueren multzoa. Helmuga aurrez ezarritako helburu batera bideratzea da.
- e. Lantegia. Praktikoak da eta eskarmentuaz baliatzen da. Praktikak esperimintatzea, partekatzea eta erkatzea ahalbidetzen duten dinamiken bidez ikaskuntza errazteko eginkizuna duen gida batek ematen du.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### 3. Gizarte-onurako proiektuak edo jarduerak.

Hezkuntza-laguntza eta prestatzeko nahitasuna duten talde egonkorrek egiten dituzte. Balio zibikoak eta ekintzaile-kultura sustatzen dituzte eta herritarren parte-hartze arduratsua, komunitatearen premiak aintzat hartzen dituen, bultzatzen dute. Mota honetako proiektuetako bat da ikaskuntza-zerbitzu solidarioa.

Oso maiz, jarduera formalek partaidetzarik eskatzen ez duten formatu pasiboak (hitzaldiak, mahai-inguruak eta ikastaroak) izateko joera dute. Hala ere, bizitza betearen ikuspegitik, rol aktiboagoak sustatzen dituzten prestakuntza-jarduerak (mintegiak, lantegiak eta gizarte-onurako proiektuak) bultzatu nahi dira.

Sustatu beharreko prestakuntza-modalitate bat, gizarte-onurako proiektuen edo jardueren ikuspuntutik, ikaskuntza-zerbitzu solidarioaren bidez egiten dena da. Gizarte-konpromisoaren eta elkartasunaren balioak sustatzen dituzten zenbait eremurekin lotutako ekimenak dira (belaunaldien arteko ekintza, eskola-jarduerarako laguntza, komunitatearen hobekuntza, elkartasun- eta lankidetzako proiektuak, laguntza pertsonala, etab.).

Ikaskuntza-zerbitzu solidarioko proiektuak egiteko, ezagutza, prozedura eta jarrera batzuk ikasi behar dira. Zeharkako ahalmenekin lotutako prozeduren ikaskuntza bereziki garrantzitsua izango da prestakuntza-modalitate honetan, bizitza betearen, zahartze aktiboaren, etengabeko hezkuntzaren eta belaunaldien arteko elkartasunaren ikuspegiak bidegarri egiten dituen forma- eta ekintza-proposamen praktikoa delako.

#### Presentzialtasun-maila

Askotariko aukerak daude:

- **Erabat presentziala:** prestakuntza-jarduera eta prestatzaileen eta hartzaileen arteko komunikazio guztia leku berean eta ordutegi berean gauzatzen dira.
- **Erdipresentziala:** prestakuntza-jardueraren eta komunikazioaren zati bat leku berean eta ordutegi berean gauzatzen da, eta beste zati bat ez-presentziala da.
- **Ez-presentziala:** prestakuntza-jarduera osoa Internetera konektatutako gailu baten bidez egiten da. Prestatzaileen eta hartzaileen arteko komunikazioa sinkronoa edo asinkronoa izan daiteke.

Prestakuntza ez-presentziala aukera egokia da eza-gutza teorikoak eta praktikoak hitzaldien, mahai-inguruen edo prestakuntza-ikastaroen bidez transmitzera bideratutako jarduerak egiteko. Ordutegia malgutzeko, sarbidea errazteko eta denbora eta dirua aurrezteko aukera eskaintzen du. Garapen pertsonalera eta gizarte-onurara bideratutako jarduerak, aldiz, presentzialtasuna eta taldearekiko harremana eskatzen dituzte, mintegien, lantegien zein gizarte-onurako proiektuen bitartez.

Adinekoekiko prestakuntzan, garrantzitsua da garapen integralaren alde egitea eta premia afektiboak eta sozializazio- eta komunikazio-premiak kontuan hartzea; horrelakoek taldearekiko harremana eta interrelazioa behar izaten dute.



## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

## CURRICULUM-DISEINUA

2. urratsarekin (helburuak) eta prestakuntza-ekintza-ren lorpen-adierazleekin bat etorriz, curriculum-diseinua prestatu behar da. Elementu hauek barne hartzen ditu:

- Egoerak edo proiektuak.
- Edukiak.
- Irakaskuntza- eta ikaskuntza-jarduerak.

### Egoerak edo proiektuak

Asmoa bada adinekoek bai beren garapen pertsonalarekiko bai beren garapen sozialarekiko konpromisoa hartzea, prestakuntza-ekintzek honetarako lagun-garriak izan behar dute: batetik, garapen pertsonala sustatzen duten oinarrizko premia guztiak betetzeko behar diren ahalmenak erdiesteko; eta, bestetik, adineko ahalduak, ekimendunak, proaktiboak eta solidarioak, kide diren kolektiboa eta gizarte guztia hobetzearekiko konpromisoa dutenak, trebatzeko.

Ezarritako helburuen arabera egoera esanguratsuak hautatzea funtsezkoa da ahalmenetan oinarritutako prestakuntza-ereduan. Edukiak ez dira ardatza, baizik eta bai testuingurua bai norbera garapen pertsonalera eta sozialera bideratzeko egin behar diren zereginak edo proiektuak zehatzen dituzten egoerak. Beraz, edukiak proposaturiko erronkak konpontzeko baliabide bihurtzen dira.

Adinekoentzako prestakuntzako egoeren tipologia ez ohi dago eremu akademikoarekin eta lan-eremuekin lotuta, garapen pertsonal eta soziokulturalaren eremuekin baizik.

- **Eremu pertsonala.** Pertsonen arteko garapenarekin lotutako egoerak, barneko mundu subjektiboari eta indibidualari eta ingurune hurbileko pertsonen arteko garapenari eragiten diotenak (ingurune hurbilean, besteak beste, etxea, familia eta lagunak daude).
- **Eremu soziokulturala.** Garapen kolektibo kulturalarekin, sozialarekin eta natura-ingurunearen garapenarekin lotutako egoerak, baita toki-komunitatearekin, instituzioekin eta erakundeekin lotutakoak ere.

Egoerak hautatzeko, parte-hartzaileen irteera-profilaren helburua kontuan hartuko da. Adibidez, prestakuntza-jardueran lortu nahi den irteera-profila «gatazketarako irtenbideak aurkitzeko eta elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzen laguntzeko baliabideak edukitzea» bada, pentsatu beharko dugu zer-nolako egoerek edo gatazkek laguntzen duten helburu hori lortzen, parte-hartzaileentzat esanguratsuak izateaz gain.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### Edukiak

Edukiak egoeretan azaltzen diren erronkak gainditzeko beharrezko baliabideak dira. Beharrezkoak dira, baina berez ez dira nahikoak ekintza egokirako; izan ere, edukiak estrategikoki aplikatzen jakin behar da, testuinguru eta eskakizun zehatzen arabera.

Hiru eduki-mota bereizi ohi dira:

**1. Adierazpenezko edukiak.** Kasuan kasuko jarduerari buruzko jakintzarekin lotutako datuei, gertaerei, kontzeptuei eta printzipioei buruzko ezagutza teorikoak dira. Esate baterako, irteera-profilaren helburua «gatazketarako irtenbideak aurkitzeko eta elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konpontzen laguntzeko baliabideak edukitzea» bada, adierazpenezko edukiak zein diren zehaztu beharko da. Adibidez:

- Gatazkaren analisisa eta diagnostikoa: mapa.
- Gatazka kudeatzeko moduak.
- Negoziazioa bideratzeko teknikak.
- Hartutako erabakiaren planifikazioa eta jarraipena.

**2. Jarrerazko edukiak.** Hartutako joerak, azturak eta prestutasunak dira, iraunkor samarrak izaten dira eta objektu, pertsona edo egoera jakin bati buruzko ezagutzetan, sinesmenetan, sentimenduetan, lehenetasunetan eta balioetan oinarrituta daude. Adibidez, jarrerazko edukitzat jo litezke honetarako lagungarriak direnak:

- Gatazka dagoenean ez ihes egitea eta indarkeriarik ez erabiltzea, baizik eta negoziazioaren bidez aurre egitea.

- Beste alderdiaren ikuspegia ezagutzen eta ulertzen saiatzea.
- Norberaren arrazoiei irmotasunez eta errespetuz eustea.
- Giroa baretzen eta arazoak konpontzen saiatzea

**3. Prozedurazko edukiak.** Bai adierazpenezko edukiak bai jarrerazkoak eskuratzeko beharrezkoak diren estrategiak dira eta, adibidez, zeharkako konpetentziak garatzeko abilezietan eta trebetasunetan gauzatzen dira.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### Irakaskuntza- eta ikaskuntza-jarduerak

Prestakuntza-jarduera ezartzeko prozesuak beti dauzka hasierako fase bat, garapen-fase bat eta emaitzak ebaluatzeko amaierako fase bat. Bakoitzak bere helburuak eta jarduera-tipologia dauzka, baita bere metodologia edo gauzatzeko prozedura ere.

#### Hasierako fasea

Helburua da parte-hartzaileek beren burua kokatzea prestakuntza-jardueraren edukiari, aurreikusitako ahalmenei eta planifikazioari dagokienez. Fase honek honelako jardueri bide ematen die:

- Helburuak eta ebaluazio-irizpideak aurkeztea.
- Aurretiazko ezagutzak arakatzea.
- Prestakuntza-jarduera elkarrekin eztabaidatuz planifikatzea.
- Helburuak eta ebaluazio-irizpideak aurkeztea.
- Aurretiazko ezagutzak arakatzea.
- Prestakuntza-jarduera elkarrekin eztabaidatuz planifikatzea.

#### Garapen-fasea

Fase honek bi helburu ditu:

1. Parte-hartzaileek prestakuntza-jarduera garatzeko behar diren ezagutzak berenganatzea, adibidez, honelako jardueren bitartez:
  - Prestatzaileak informazioa transmititzea edo parte-hartzaileek informazioa bilatzea.
  - Informazioa ulertzea eta baloratzea.
  - Egituratzea, hau da, ikasitako ezagutzak aurretiazko ezagutzen eskema mentaletan berrantolatzea.

2. Parte-hartzaileek ezagutzak proiektua ebazteko erabiltzea, adibidez, honelako jardueren bitartez:

- Ezagutzak proiektua ebazteko erabiltzea dakarten egoeren integrazioa.
- Autorregulazioa, zeinak hasierako plangintza berrikustea eta prozesuaren eta emaitzen autoebaluazioa egitea eskatzen duen.

#### Amaierako fasea: emaitzen ebaluazioa

Fase honetan, prozesuaren ebaluazioan eta parte-hartzaileen autoebaluazioan oinarrituta, prestatzaileak egiaztatzen eta baloratzen du garapen-fasean xedatutako ahalmenak eta lorpen-adierazleak erdietsi diren.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

## PRESTATZEKO URRATSAK

### BALIABIDEAK

Bideragarria den prestakuntza-jarduera bat asmatzeko, eskuragarri dauden baliabideak analizatu behar dira, baliabiderik ez egotea oztopo gairdiezina izan daitekeelako. Hurrengo taulak zenbait baliabide-mota identifikatzen eta horietarako oztopoak ezagutzen lagundu diezaguke.

	Baliabide eskuragarriak	Gainditu ahal diren oztopoak	Gainditu ezin diren oztopoak
<b>Baliabide instituzionalak: arduradunen laguntza...</b>			
<b>Giza baliabideak: hartzaileak eta prestakuntza-taldea</b>			
<b>Baliabide materialak: dokumentazioa, ordenagailua...</b>			
<b>Espazio-baliabideak: prestakuntza-tokia...</b>			
<b>Denbora-baliabideak: egutegia, kronograma...</b>			
<b>Finantza-baliabideak</b>			
<b>Beste baliabide batzuk</b>			

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

## JARRAIPENA ETA EBALUAZIOA

Jarduketa-plana ezarritakoan, bete egin behar da. Horretarako, abian jartzean zer bilakaera duen eta inguruneak nola eboluzionatzen duen begiratu, jarraipena egin, eta, desbideratuz gero, beharrezko neurri zuzentzaileak hartu behar dira.

Hurrengo urratsek planifikatutakoa hobetzen lagunduko digute, honako hauen kontrolaren eta jarraipenaren bidez:

- Jarduerara joan diren pertsonen kopurua.
- Aurreikusitako eta egindako jardueren kalitate-maila.
- Jarduerak egiteko aurreikusitako denbora.
- Eginkizunen, erantzukizunen eta kronogramaren betetzea.
- Zereginak egiteko motibazio-maila.
- Plangintzaren aldaketa eta doikuntza, beharrezkoa izanez gero.

Beraz, hasieran xedatutako helburuak eta benetan lortutakoak konparatu, eta aldeko eta kontrako desberdintasunak identifikatu behar dira, bai kualitatiboak, bai kuantitatiboak. Horrez gain, prestatuntza-ekintzan aurreikusita ez zeuden eraginak identifikatu behar dira, halakorik egonez gero.

Azkenik, komeni da ebaluazioan jasotako informazioa tartean dauden alderdi guztietatik etortzea: hartzaileengandik (haien gogobetetasun-maila neurtuko dugu), prestatzaileengandik eta erakunde antolatzailetik. Jasotako informazioak hobekuntza-proposamenak egitea ahalbidetuko du, eta horrelakoak baliotsuak izan daitezke hurrengo esperientziatarako.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

## PRESTAKUNTZA-ESKAINTZAREN HEDAPENA ETA INSKRIPZIOA

Aurkibide honetan, prestakuntza-jarduerak jendaurrean aurkezteko eduki behar dituen elementuak laburbiltzen dira, erreferentzia gisa:

**1. Izenburua.****2. Erakunde arduradunaren aurkezpena.****3. Prestatzaile-taldearen aurkezpena.****4. Jarduerarako sarrera:**

- Testuingurua eta justifikazioa.
- Jorratuko diren oinarrizko premien eremuen deskribapena eta prestakuntzaren bidez lortu nahi den egoerarena.
- Hartzaileen identifikazioa eta ezaugarriak.
- Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia.

**5. Xedeak, helburuak eta lehentasunak.****6. Aurreikusitako berariazko eta zeharkako konpetentziak eta lorpen-adierazleak.****7. Egoerak edo proiektuak.****8. Bloke tematikoak eta edukiak.****9. Jarduerak eta metodologia:**

- Hasierako fasea: aurkezpen-jarduerak, araketa, plangintza...
- Garapen-fasea: ulertzeko, aplikatzeko, egituratzeko eta erregulatzeko jarduerak, besteak beste.
- Amaierako fasea: emaitzen ebaluazioa.

**10. Antolaketa:**

- Prestakuntza-tokia.
- Prestakuntza-modalitatea: presentziala, erdipresentziala, ez-presentziala.
- Kronograma.
- Behar diren material eta dokumentuetarako sarbidea.
- Parte-hartzaileek izena emateko eta parte-hartzaileak hautatzeko prozesua.
- Ordaintzeko moduak.
- Prestakuntzan parte hartzearen ondoriozko esperientzia pertsonalak ezagutzera emateko itxiera-ekintza publikoaren diseinua.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### PRESTATZEKO URRATSAK

#### Hartzaileek izena emateko prozesua

Prestakuntza-jarduerarekin batera, izena emateko inprimakia aurkeztuko da eta, bertan, honako datu hauek zehaztu beharko dira:

- Izena emateko baldintzak, argi adierazita norentzat den prestakuntza-jarduera eta, hala badagokio, zein diren onartzeko hurrenkera-irizpideak.
- Eskaera egiteko inprimakia.
- Erakunde antolatzailearen eta eskatzailearen harremanetarako datuak.
- Inskripzio-kuota eta, hala badagokio, ordaintzeko modua.
- Datu pertsonalen babesari buruzko klausulak eta haien onarpena.

#### Prestakuntza-eskaintza hedatzeko kanalak

Jarduera hedatzeko kanalak jardueraren eta zuzentzen zaien pertsonen ezaugarrien arabera hautatuko dira.

Bidea zenbat eta segmentatuagoa eta zuzenagoa, orduan eta eraginkorragoa izango da. Pertsonen arteko aurrez aurreko harremanak aukeratu, informazio-bide propioak (posta, gizarte-sare egokienak edo web-orria) erabili, edo hirugarrenengana jo dezakegu deialdia zabaldu dezaten (komunikabideak, beste erakunde laguntzaile batzuen kanal digitalak...).

#### Esperientziaren itxiera eta hedapena

Prestakuntza-ekintzetan edo ekimen kolektiboetan parte hartzearen ondoriozko esperientzia pertsonalak hedatzea xede duen komunikazio-ekintza. Prestakuntza-ekintza berriak aktibatzeke lehen urratsa izan daiteke.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

Prestakuntza-ekintza bat prestatzeko urrats orientagarriak, aurreko apartatuan zehazten diren moduan, eta jarraibide metodologiko orokorrak baliiodunak dira bai ezagutza teorikoen eta praktikoen transmisiora bai garapen pertsonalera bai gizarte-onurara bideratutako prestakuntzarako. Dena den, kontuan izanik «bizitza bete» prestakuntza-ereduan ideal gisa proiektatzen den adinekoen profila batera eta modu osagarrian beren garapen pertsonalarekiko eta gizarte-onurarekiko konpromisoa duten pertsonena dela, xede horiek dituzten prestakuntza-jarduerei ematen zaie lehentasuna apartatu honetan.

Zerbikas fundazioak eta Hartu Emanak elkarteak egin dituzten «ikasketa-zerbitzu solidario»ko proposamenen egokitzapena aurkezten da adibide gisa.

Gizarte-onurako proiektuak oso askotariko eremuetan gara daitezke. 4. eranskinean aukeretako batzuk aurkezten dira, argigarri moduan.



## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### IKASKUNTZA-ZERBITZU SOLIDARIOA (ISa)

Ikaskuntza-zerbitzua hezkuntza-proposamena da, oso ondo antolatutako proiektu bakar batean uztartzen dituen ikaskuntza-prozesua eta komunitatearentzako zerbitzua. Hala, parte-hartzaileek inguruneko benetako premiak landuz trebatzen dira, ingurunea hobetzeko asmoz.

Prestakuntza-ekintzako modalitate horren bitartez, komunitateari zerbitzua ematen dion gizarte-onurako proiektu bat antolatzen da eta, egin bitartean, garapen pertsonalari laguntzen dioten ezagutzak, trebetasunak eta balioak ikasten dira. Ikaskuntzaren eta zerbitzuaren arteko elkarrekintzak bion ondorioak areagotzen ditu. Ikaskuntzak komunitatearentzako zerbitzua hobetzen du, eta, horri esker, komunitateak bizi-kalitatea eta ekitatea irabazten ditu; zerbitzuak, berriz, zentzua ematen dio ikaskuntzari, ekintza moduan errealitatera transferitzea ahalbidetzen duelako.

Zer ikasten da ISko proiektuetan?

- Batetik, badauzkagun ezagutzak aipatuko ditugu; ziur asko, «eguneratu» eta gainerako taldekideekin partekatu beharko ditugu. Horixe da, hain zuzen, ISko proiektuetako ikaskuntza-kontzeptuaren lehen alderdia: adinekoek elkarri irakastea.
- Bigarren alderdia honako hau da: komunitatearentzako zerbitzua emateko neureganatu behar ditudan ikaskuntza berriak.
- Hala ere, «ikaskuntza» deritzogunak hirugarren alderdia ere badauka. Hain zuzen, ikuspegia zabaltzen dudanean, errealitate zehatza gainditzen dudanean eta inguratzen gaituen errealitatearen azalpen historikoak, filosofikoak, soziologikoak, teknikoak edo matematikoak bilatzen ditudanean aurkitzen ditudan ezagutzak dira. Onena da informazio hori denon artean elkarlanean eraiki ahal izatea edo, taldekide bat edo taldearen inguruko norbait ezagutza horretan aditua bada, hark gizarteratzea taldean eztabaidatzeko eta kritikatzeko.
- Ikaskuntza horiekin batera, proiektuaren fase guztietako hausnarketa-prozesuetan beste batzuk ere sortzen dira, gatazkak konpontzean, elkarriketarako gure gaitasuna garatzean, gure lanaren zentzu zibikoaz jabetzean eta abarretan.
- Ikasteko modua ere bada; zehazki, berdintasunezko elkarriketan oinarritutako ikaskuntza. Ikuspegi dialogiko batetik, ezagutzak eztabaidatu, ikasi eta eraikitzen ditugu. Bestela esanda, elkarriketaren bidez, inork bere burua hobetzat jo gabe, ezagutza partekatu eta eraikitzen dugu, elkarri lagunduz.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

Honako ezaugarri hauek azpimarra ditzakegu prestakuntza-ekintzaren modalitate honetan:

#### **Malgutasuna**

ISko taldeak eratzeko ekimena talde jakin baten, zentro baten, erakunde baten edo instituzio baten interesaren ondorioz sor daitezke. Taldea heterogeneoa izan daiteke (adina, sexua, sinesmenak, gaitasunak...).

#### **Autokudeaketa eta horizontaltasuna**

Taldeek autokudeatuta eta modu horizontalean dihardute, bai erabakiak hartzeari, bai gizarte-onurako zerbitzua xede duten ekintzak gauzatzeari, bai ikaskuntza-prozesuei dagokienez. Lankidetzazko ikaskuntza da, elkarrizketan oinarritua, eta kanpo-ekarpenen bidez aberastu daiteke.

#### **Belaunaldien arteko ikuspegia**

Belaunaldien artekoa izan daiteke, adin guztietako esperientziak jasoz. Kontua ez da gazteek edo helduek adinekoentzako zerbait egitea; aitzitik, xedea da denek batera komunitatea eraldatzeko eta beren auzoan edo herrian gizartea hobetzeko zerbait egitea.

ISak oso tresna indartsua ematen digu gure komunitatean proiektu solidarioak garatzeko; izan ere, proiektu berean txertatzen ditu hazkunde pertsonala ahalbidetzen duen etengabeko ikaskuntza eta komunitatearentzako zerbitzua, eta horrek bide ematen die gizartearen eraldaketari eta hobekuntzari. Hori guztia, taldean, elkarri eraginez eta belaunaldien artean bizitza eta helburuak partekatuz.

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### LANKIDETZAN EKITEN IKASTEA

Gida honen IV. apartatuko (NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK) 2. epigrafean (ORIENTABIDE METODOLOGIKOAK) proposaturiko orientabide metodologikoez (metodologia aktiboak, ikaskuntzaren zeharkako prozeduren erabilera, dibertsitatearen arreta...) eta zeharkako ahalmenak garatzeko jarraibideek ISko modalitaterako ere balio dute.

Nolanahi ere, azpimarratzekoa da ISko proiektuek aukera ematen dutela ekimenerako eta espiritu ekintzailerako konpetentziak garatzeko eta elkarrekin bizitzen ikasteko. Kasu honetan, ISko dinamika-rekin bateragarriena den ikaskuntza-metodologia lankidetzazkoa da.

Hauk dira lankidetzatalde baten ezaugarriak:

- Taldeko kide guztien etekinaz arduratzen da.
- Pertsona guztiak lanaren erantzuleak dira.
- Talde heterogeneoak dira.
- Autokudeaketa eta horizontaltasuna darabiltzate.
- Lidergo partekatua daukate.
- Besteei laguntzeko betebeharra dago.
- Helburua ahalik eta gehien ikastea da.
- Trebetasun sozialak irakasten dira.

Lankidetzazko ikaskuntza talde txikietan egiten da, eta, eskuarki, talde heterogeneoak izaten dira. Partaidetzan ahalik eta berdintasun handiena egotea ziurtatzen da (taldeko kide guztiek parte hartzeko aukera berdina izan behar dituzte) eta haien arteko aldi bereko elkarrekintzak indartzen dira, elkarren-

gandik ikasteko eta norberaren gaitasunak ahalik eta gehien garatzeko.

Lankidetzak eta elkarlana ez dira gauza bera. Lankidetzak solidaritatea, elkarrentzako laguntza eta eskuzabaltasuna gehitzen dizkio elkarlanari eta, ondorioz, lankidetzan aritzen direnen artean lotura afektibo sendoagoak sortzen dira.

Proiektuaren garapenean ekintzailertza-prozesuaren hiru fase bereizi daitezke:

#### Plangintza

Talde-lana planifikatzea proiektua gauzatu aurretiko urratsa da. Fase horretan zehaztu ohi dira lortu nahi diren helburuak eta horretarako behar diren giza baliabideak eta bestelako baliabideak (materialak, espazioak, denbora eta abar).

Ezinbestekoa da lankidetzan ikasteko jarraibide batzuk ezartzea, baina, era berean, banakako eta taldeko helburuak ere zehaztu behar dira. Halaber, taldearen funtzionamendua karguen bidez antolatzea behar da: arauak definituko ditugu eta zailtasunak sortu ahala taldearen barruan arauak beteazteaz arduratuko diren kideak zehaztuko ditugu. Pixkanaka, taldeko kide guztiek funtzio bana eta erantzukizun bana hartuko dute gain.

#### Proiektuaren betearazpenaren jarraipena

Ekintza-plana zehaztu ondoren, xedatutako ekintzak bete behar dira eta talde-lanaren zein lana antolatze-ko baliabideen jarraipena egin behar da. Era berean,

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

helburuen betetze-maila ebaluatu behar da.

#### **Prozesuaren balorazioa**

Prozesua baloratze aldera, hausnartzeko uneak eta haien aldizkakotasuna zehaztu behar dira eta bi galde-  
ra hauei erantzun behar zaie: Zer egiten dugu bereziki  
ondo? Zer hobetu behar dugu? Alderdi positiboak eta  
negatiboak azpimarratu behar dira, kolektibo osoa eta  
kolektiboko kide bakoitza kontuan hartuta. Taldeko  
helburuak eta konpromiso pertsonalak zehaztuko dira  
taldearen funtzionamendua hobetzeko.

## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUEN DISEINUA

Haien ezaugarriak direla eta, gizarte-onurako proiektuek urrats zehatz batzuk eduki behar dituzte garatzeko. Ondoren aurkezten den taulan, prestakuntza-jarduerak garatzeko urrats komunak eta gizarte-onurako proiektuetarako urrats zehatzen arteko korrespondentzia erakusten da.

PRESTAKUNTZA-JARDUEREN URRATS KOMUNAK	GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUEN URRATS ZEHATZAK
<p><b>1. URRATSA</b> Prestakuntza-jardueren eremuaren, hartzaileen eta prestatzaileen diagnostikoa eta identifikazioa.</p>	<p><b>1. URRATSA</b> Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman dezakegun.</p> <p><b>2. URRATSA</b> Gure komunitatearen premiak behatzea eta ziurtatzea.</p> <p><b>3. URRATSA</b> Ikaskuntza-zerbitzuko proiektu bat hautatzea eta hartzaileak identifikatzea.</p>
<p><b>2. URRATSA</b> Prestakuntza-ekintzaren ondorioz lortu nahi diren xedeen eta irteera-profilaren identifikazioa.</p>	<p><b>4. URRATSA</b> Gizarte-onurako proiekturako xedatutako hobekuntza-emaitzak eta garapen pertsonalerako kompetentziak identifikatzea.</p> <p>Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia gizarte-onura da.</p>
<p><b>3. URRATSA</b> Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia.</p>	

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

PRESTAKUNTZA-JARDUEREN URRATS KOMUNAK	GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUEN URRATS ZEHATZAK
<p><b>4. URRATSA</b> Curriculum-diseinua: egoerak, edukiak, jarduerak eta emaitzen ebaluazioa.</p>	<p><b>5. URRATSA</b> Plangintza eta antolaketa. Prestakuntza-jarduera guztietarako proposatu diren baliabideen analisiak eta bideragarritasunak gizarte-onurako proiektuetarako ere balio dute.</p>
<p><b>5. URRATSA</b> Baliabideen analisisa eta bideragarritasuna.</p>	
<p><b>6. URRATSA</b> Prestakuntza-planaren jarraipena eta ebaluazioa egiteko neurriak.</p>	<p><b>6. URRATSA</b> Proiektuaren betearazpenaren jarraipena. <b>7. URRATSA</b> Proiektuaren ebaluazioa eta ospakizuna</p>
<p><b>7. URRATSA</b> Prestakuntza-programa egiteko, hedatzeko eta hartzaileek izena emateko indizea.</p>	<p><b>8. URRATSA</b> Ikaskuntza-zerbitzu solidarioko proiektuak egiteko aurkibidea.</p>

## 4

## NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### 1. URRATSA

##### Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman dezakegun.

Urrats honetan, identifikatu behar da nor dagoen prest gizarte-intereseko proiekturen bat egiteko eta beste pertsona batzuei denen interesaren aldeko «zerbait egiteko» ideia kutsatu behar zaie. Lehen nukleo hori aktibatuta, ikaskuntza solidarioko (IS) taldea sortu ahaliko dugu, bereizirik zein elkarte batean, adinekoen zentro batean, hiritar-zentro batean, edonolako sozietate batean...

Nukleo aktibatuari talde eragile esaten zaio eta, ondoren, taldean elkarren arteko harremanak hasten dira, kideek elkar ezagutzen dute, analisisia egiten dute eta beren interesak, trebetasunak eta talentuak partekatzen dituzte. Bizitzari, kulturari, gizarteari, historiari eta erlijioari buruzko interesak ere partekatzen dituzte, baita trebetasunak eta talentuak ere. Eta, amaitzean, galdera hauek egiten dira: zer ikasi dugu taldea eratzeko prozesuan?, zeharkako zer ahalmen landu ditugu prozesuan eta zein hobetu behar ditugu?

#### 2. URRATSA

##### Gure komunitatearen premiak behatzea.

Beste pertsona, talde edo kolektibo batzuek gure ingurune hurbilean edo hiriko eremuan egiten dituzten ekintzak identifikatu behar dira. Ezagutza hori etorkizuneko lankidetzak hasteko interesatzen zaigu, behar bezalako arretarik jasotzen ez duten eta interesatu dakizkigukeen biztanleria-sektoreak edo gizarte-interesak identifikatzeko.

Honelako erakundeak identifikatuko ditugu: ingurumenaren alde egiten dutenak, kulturaren aldekoak, antzerki-taldeak, abesbatzak, poesia- eta literatura-klubak, pintura-taldeak, interes komunak dituzten taldeak, galtzen ari diren alderdi kulturalak berreskuratzeko taldeak, memoria historikoa lantzen duten taldeak, hezkuntza-aisialdian lan egiten duten taldeak, alderdi transzendentea edo espirituala garatzearen eremuan lan egiten dutenak, etab. Bil-dutako informazio guztiarekin, fitxategi bat eta mapa bat egin ahaliko ditugu. Komunitatearen berezko «ekimen-mapa».

Badauden ekimenen mapatik abiatuta, gure komunitatean arretarik jasotzen ez duten premiak zerrendatu, eta haiei buruz jakiten dena identifikatu beharko da: arrazoiak, nork laguntzen duen, nola lagundu genezakeen...

Horrela, kontu interesgarriak aurkitu, eta egoeretan sakondu ahaliko dugu. Bukatzeko, gure komunitateko premiei eta egindako aurkikuntzei buruz hausnartu eta hitz egingo dugu, baita lan egin dugun moduari buruz eta prozesuan erabili ditugun zeharkako ahalmenen prozedurei buruz ere.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

## GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### 3. URRATSA.

#### Ikaskuntza-zerbitzuko proiektu bat hautatzea eta hartzaileak identifikatzea

Komunitatearentzat komenigarriena edo presazkoagoa dena eta taldearen aukerekin eta ahalmenekin hobekien bat datorrena hautatzeko unea da. Horrez gain, proiektuari onura atera diezaioketen pertsonak identifikatuko ditugu.

Talde eragilean hitz eginez, gizarte-onurako amaierako proiektuari buruzko akordioak egin ahalko dira. Halaber, erabakiak hartzeko prozesuan erabili ditugun prozedurak aztertu eta baloratuko ditugu.

### 4. URRATSA

#### Proiekturako xedatutako hobekuntza-emaitzak eta ahalmen pertsonalak identifikatzea

Alde batetik, detektatutako gizarte-premiei dago-kienez lortu nahi ditugun hobekuntza-emaitzak identifikatuko ditugu eta, bestetik, talde eragileak eta hala badagokio hartzaileek berenganatuko dituzten ikaskuntzak eta garapen pertsonaleko ahalmenak.

Taula hau lagungarria izan daiteke adierazleok biltzeko:

GIZARTE-ONURAKO PROIEKTURAKO XEDATUTAKO HOBKUNTZA-EMAITZAK ETA LORPEN-ADIERAZLEAK	PROIEKTUAREN GARAPENEAN XEDATUTAKO IKASKUNTZAK ETA KONPETEENTZIA PERTSONALAK	
	Talde eragilearentzat xedatutako ikaskuntzak eta konpeteentzia pertsonalak.	Hartzaileentzat xedatutako ikaskuntzak eta konpeteentzia pertsonalak (hala badagokio).



## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### 5. URRATSA

##### Plangintza eta antolaketa

Hobekuntza-emaizak identifikatu ondoren, lortzeko modua diseinatu behar da. Plangintzaren bidez, oraingo benetako egoeraren eta etorkizunean lortu nahi dugun egoeraren arteko zubia eraiki daiteke. Horretarako, ekintza-plan bat diseinatu beharko da, honako galdera hauek kontuan hartuz:

- Zer ekintza egingo dira ezarritako emaitza lortzeko?
- Zer-nolako lotura dago ekintzen artean?
- Nork edo nortzuek egingo dute ekintza bakoitza?
- Noiz egingo dira ekintzak? Kronograma
- Non egingo dira ekintzak?
- Zer baliabide material behar dira?
- Zein da proiekturako aurrekontua?
- Bideragarria al da proiektua?
- Zer eskakizun formal behar ditugu? Baimenik, lizentziarik, aseguruik...?
- Zenbat bilera egin beharko ditugu talde eragilearen eta hartzaile-taldearen lana koordinatzeko?
- Organigramarik behar da talde eragileko kideen funtzioak definitzeko?
- Beste pertsona eta erakunde batzuekiko lankidetzak behar da?

Talde eragilea plangintzarako teknika hauetaz baliatu ahalko da: lehenetsuen diagrama logikoa, Gantt-en diagrama, zereginak eta erantzukizunak banatzeko taula, ideometroa, aurrekontuen pres-taketa...

Era berean, agenda bat eduki beharko da, pape-rezkoa nahiz digitala; bertan, zereginak, zereginok betetzeko epeak eta bileren datak jasoko dira, baita hausnartzeko eta partekatze topaketen uneak, prestakuntzaren uneak eta abar ere. Proiektu guztiek koherenteak izan beharko dute, baina ez zurrunik; horrela, hasierako proiektua eboluzionatuz joan ahalko da, prozesuak aurrera egin ahala hobeto definituta geratzeko.

Plangintza aukera bikaina da talde eragilearen ba-rruan lankidetzaz eta elkarrizketaren bidez erabakiak hartzeko. Halaber, komeni da egiten diren proposa-menak, erabakiak eta akordioak idatziz jasotzea.

## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### 6. URRATSA

##### Proiektuaren betearazpenaren jarraipena

Ekintza-plana zehaztutakoan, proiektaturiko ekintzak burutu behar dira, baliabideak eta pertsonen lana kudeatuz eta prozesuetan arreta jarriz. Era berean, desbideratuz gero, beharrezko neurri zuzentzaileak ezarri beharko ditugu.

Honako alderdi hauek izango ditugu kontuan:

- Ezarritako ekintzen kalitatea.
- Ekintzak egiteko ezarritako epea.
- Ekintzen garapeneko funtzioen eta erantzukizunen betetze-maila.
- Hartzaileen motibazioa.
- Ezarritako plangintzaren egokitzapena eta doikuntza.

Kontrol-zerrenda edo check-list delako teknika lagungarria izango da planifikatutako ekintzak nola eta zein irismenarekin bete diren ziurtatzen duten datuak biltzeko. Beste teknika batzuk ere erabili ahalko dira, hala nola Gantt-en diagrama eta zereginak eta erantzukizunak banatzeko taula.

Fase honetan, alderdi komunitarioa gogoan izan beharko dugu. Ez da «gure proiektua», baizik eta ekintzaren hartzaileak diren komunitatearena, pertsonena, taldeena eta kolektiboena. Horretarako, funtsezkoa da proiektua bultzatzen laguntzen

diguten gizarte-erakundeekiko sare-lanari eustea, proiektuaren eraginean parte hartzen duten administrazio publikoekin, familiekin, auzotarrekin eta lurraldeko beste eragile batzuekin harremanetan egotea eta talde eragilearen barruan trukatzeko, komunikatzeko eta hausnartzeko topaketak ahalbidetzea. Ekintza-hausnarketa-ekintza izeneko dinamikak proiektua eta taldea indartuko ditu eta alderdi pertsonalean ere izango da aberasgarria.

## 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

#### 7. URRATSA

##### Proiektuaren ebaluazioa eta ospakizuna

Proiektua amaitutakoan, egindako ekintzen benetako inpaktua ebaluatu behar da. Horretarako, informazio kuantitatiboa eta kualitatiboa bildu beharko da, lortu nahi zen betetze-mailari buruzko zantzuak biltzeko eta, ahal bada, nahi gabe sortu diren eraginei buruzkoak ere bai.

Fase honetako beste eginkizun bat da beharrezko hobekuntza-proposamenak egitea da eta, azkenik, ateratako ondorioak komunikatzea. Balorazio- edo ebaluazio-taulen bidez, proiektuen alderdi positiboak edo indarguneak eta alderdi negatiboak edo ahuleziak bereizteko aukera izango dugu. Informazio hori oso baliagarria da hobekuntza-proposamenak egin ahal izateko.

Ebaluazio-taulan honako galdera hauek bil daitezke:

##### Emandako zerbitzuaren edo eginiko proiektuaren emaitzen ebaluazioa:

- Zerbitzuaren bidez lortu nahi genituen helburuak erdietsi ditugu?
- Aurreikusirik ez zegoen eragin onik edo txarrik izan da?
- Egindako jarduerak funtzionatu dute?
- Zein izan da hartzaileen gogobetetze-maila?
- Gauzak ondo antolatu ditugu geure artean?
- Aurrekontua bete dugu edo aurrekontutik desbideratu gara?
- Nolakoa izan da gizarte-erakundeekiko harremana?

##### Garapen pertsonalaren ebaluazioa:

- Zer ikasi dugu esperientziatik?
- Zer gauza berri dakizkigu orain?
- Zer eman digu gutako bakoitzari? Nola egin dugu aurrera pertsona gisa?

##### Hobekuntza-proposamenak:

- Zer aukera berri dago proiektua hobetzeko, gauzatzen jarraitzeko, haren garapenean sakontzeko, proiektua hedatzeko edo beste bat hasteko?

Proiektuaren amaierako fasean, oso garrantzitsua da emaitzak eta hobekuntza-proposamenak komunikatzea. Emaitzak proiektuan parte hartu duten pertsoneri eta proiektuak eragiten dion inguruneari (familiei, auzokoei, auzoari, administrazioei...) komunikatzea gizarte-erakundeekiko loturak finkatzeko modu egokia da. Proiektua ixteko era ona bat parte-hartzaile guztiekin ospatzea da.

Azkenik, proiektua planifikatzeko, betearazteko eta ebaluatzeko prozesuan, garapen pertsonalari laguntzen dioten jarrerak eta balioak garatu behar dira, hala nola: kanpoko presiorik gabe proiektuak eta jarduerak abiarazteko ekimena; sormenez eta irudimenez jokatze prestutasuna; saiaturia eta aldi berean baldintza eta egoera aldakorretara azkar egokitze malgua izateko erresilientzia; helburu pertsonalak zein beste pertsona batzuekin batera ezarritakoak betetzeko motibazioa, erabakitasuna eta borondatea.

# 4 NOLA DISEINATU PRESTAKUNTZA- JARDUERAK

## GIZARTE-ONURAN ARDAZTUTAKO PRESTAKUNTZA-JARDUERAK

### 8. URRATSA

#### **Ikaskuntza-zerbitzu solidarioko (ISko) proiektuak egiteko aurkibidea**

Aurreko urratsak laburbiltzeko, ISko proiektuak jendaurrean aurkezteko aurkibide bat proposatzen dugu.

**1. Proiektuaren izena eta zerbitzuaren definizio laburra eta argia.**

**2. Erakunde arduradunaren eta erakunde laguntzailearen edo laguntzaileen aurkezpena.**

**3. Talde eragilearen aurkezpena.**

**4. ISko proiektuaren aurkezpena:**

- a. Premia sozialaren diagnostiko laburra.
- b. Hartzaileen eta haien ezaugarrien identifikazioa.

**5. Zerbitzuaren bidez lor daitezkeen helburu ukigarriak:**

- a. Proiekturako xedatutako hobekuntza-eremuzko eta lorpen-adierazleak.
- b. Gizarte-onurako proiektuaren garapenean xedatutako ahalmen pertsonalak.

**6. Jardueren eta edukien plangintza:**

- a. Egoeren deskribapena.
- b. Jardueren deskribapena.
- c. Proiektua garatzeko behar diren ezagutzen deskribapena.

**7. Antolaketa:**

- a. Talde eragilearen osaera eta funtzionamendua.
- b. Lan-egutegia.
- c. Biltzeko lekuak.
- d. Materialak edo dokumentazioa.

**8. Aurrekontua.**

## 5

# MATERIAL ERABILGARRIAK

## 1. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN DIAGNOSTIKOA

Ebaluazio diagnostiko guztietan hiru elementu be-reizezin daude: informazio-bilketa, informazioaren balorazioa eta hobekuntza-proposamenak. Eranskin honetan, eragileei eskaintzen dituzten prestakuntza-jarduera motei buruzko informazioa edukitzeko balio diezaieketen aldagaiak eranstean dira.

<b>1. Hartzaileak</b>	Adin guztiak (adinekoentzako lerro zehatzik gabe) Adin guztiak (hartzaile gehienak adinekoak izanik) Adinekoak bakarrik (55-60 urtetik aurrera)
<b>2. Sistematizazioa</b>	Formala / Ez-formala / Informala.
<b>3. Bizitzarako oinarrizko premiak</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Premia fisiologikoak, mugimendu-premiak eta osasun-premiak.</li> <li>2. Segurtasun- eta babes-premia.</li> <li>3. Natura zaintzeko eta teknologia erabiltzeko premiak.</li> <li>4. Premia afektiboak, sozialak eta komunitarioak.</li> <li>5. Premia ludikoak, estetikoak eta artistikoak.</li> <li>6. Bizitzari esanahia emateko premia.</li> </ol>
<b>4. Orientazioa</b>	Ezagutzaren transmisioa / Garapen pertsonala / Gizarte-onura

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 1. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN DIAGNOSTIKOA

<b>5. Formatua</b>	Hitzaldia / Mahai-ingurua / Prestakuntza-ikastaroa / Mintegia / Lantegia / Gizarte-onurako proiektuak edo jarduerak
<b>6. Modalitatea</b>	Presentziala / Birtuala / Biak
<b>7. Hizkuntza</b>	Gaztelania / Euskara / Biak
<b>8. Sexua</b>	Batez ere gizonak / Emakume baino gizon gehixeago / Oreatua / Gizon baino emakume gehixeago / Batez ere emakumeak
<b>9. Adinekoek eskaintzaren diseinuan duten partaidetza-maila</b>	Oso inplikazio txikia / Inplikazio txikia / Oreatua / Nolabaiteko inplikazioa / Inplikazio handia
<b>10. Finantzaketa-iturriak</b>	Norberarenak / Besteenak: publikoak / Besteenak: pribatuak
<b>11. Jardueren programazioan profesionalik lan egiten ari den</b>	Bai / Ez
<b>12. Proiektuaren jarraipena eta ebaluazioa</b>	Bai / Ez

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 2. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-EKINTZAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

EKINTZAK	ARDURADUNAK			BAI	EZ	OHARRAK
	1	2	3			
<b>1. urratsa: Prestakuntza-ekintzen eremua eta giza baliabideak</b>						
Prestakuntza-jardueren eremuaren identifikazioa						
Hartzaileen identifikazioa						
Prestatzaileen hautaketa eta baldintzei buruzko akordioa						
<b>2. urratsa: Xedek eta irteera-profila</b>						
Xedeen identifikazioa						
Espero den irteera-profila: kompetentziak eta lorpen-adierazleak						
<b>3. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren ikuspegia</b>						
Sistematizazio-maila						
Prestakuntza-ekintzaren orientazioa						

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 2. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-EKINTZAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

EKINTZAK	ARDURADUNAK			BAI	EZ	OHARRAK
	1	2	3			
Prestakuntza-ekintzaren formatua						
Presentzialtasun-maila						
<b>4. urratsa: Curriculum-diseinua</b>						
Egoeren edo proiektuen presentzia						
Adierazpenezko, jarrerazko eta prozedurazko edukien formulazioa						
Hasierako, garapeneko eta amaierako faseetarako jardueren formulazioa						
<b>5. urratsa: Baliabideen analisisa eta bideragarritasuna</b>						
Giza baliabideen, baliabide materialen eta baliabide funtzionalen analisisa eta bideragarritasuna						
<b>6. urratsa: Prestakuntza-ekintzaren jarraipena eta ebaluazioa</b>						
Prestakuntza-ekintzaren prozesuaren jarraipena eta ebaluazioa						



# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 2. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-EKINTZAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

EKINTZAK	ARDURADUNAK			BAI	EZ	OHARRAK
	1	2	3			
Bertaratzearen kontrola						
Hartzaileen gogobetetasun-mailaren neurketa						
Prestatzaileek egindako balorazio orokorra						
Erakunde antolatzailearen balorazio orokorra eta hobekuntza-proposamenak						
<b>7. urratsa: Prestakuntza-eskaintzaren prestaketa, argitalpena eta hedapena eta hartzaileen inskripzioa</b>						
Prestakuntza-eskaintzaren prestaketa, argitalpena eta hedapena						
Hartzaileen inskripzioa, kuotak eta ordaintzeko moduak						

<sup>1</sup> Honako hauetako bat edo batzuk izan daitezke ekintzen arduradunak:  
1 = Erakunde antolatzailea | 2 = Prestatzailea edo prestatzaileak | 3 = Hartzaileak

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 3. ERANSKINA GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

EKINTZAK	BAI	EZ	OHARRAK
<b>1. PROIEKTUAREN IZENA ETA ZERBITZUAREN DEFINIZIOA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nor garen, zer nahi dugun eta zer eman dezakegun.</li> <li>Gure komunitatearen premien behaketa eta analisia.</li> <li>Ikaskuntza-zerbitzuko proiektu baten hautaketa.</li> </ul>			
<b>2. ERAKUNDE ARDURADUNAREN ETA ERAKUNDE LAGUNTZAILEAREN EDO LAGUNTZAILEEN AURKEZPENA</b>			
<b>3. TALDE ERAGILEAREN ETA TALDEAREKIKO KONPROMISOA DUTEN PERTSONEN AURKEZPENA</b>			
<b>4. IS-KO PROIEKTUAREN AURKEZPENA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Premia sozialaren diagnostiko laburra.</li> <li>Hartzaileen identifikazioa eta ezaugarriak.</li> </ul>			
<b>5. ZERBITZUAREN BIDEZ LORTU NAHI DITUGUN HELBURU UKIGARRIAK:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gizarte-onurako proiekturako xedatutako hobekuntza-emaizen eta garapen pertsonalerako konpeteentzien identifikazioa.</li> </ul>			
<b>6. JARDUEREN ETA EDUKIEN PLANGINTZA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Egoeren deskribapena.</li> <li>Jardueren deskribapena.</li> <li>Proiektua garatzeko behar diren ezagutzen deskribapena.</li> </ul>			

## 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

### 3. ERANSKINA GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK DISEINATZEKO KONTROL-TAULA

EKINTZAK	BAI	EZ	OHARRAK
<b>7. ANTOLAKETA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Talde eragilearen antolaketa.</li> <li>• Lan-egutegia.</li> <li>• Biltzeko lekuak.</li> <li>• Behar diren materialak.</li> </ul>			
<b>8. AURREKONTUA ETA BIDERAGARRITASUNA</b>			
<b>9. BETEARAZPENAREN JARRAIPENA</b>			
<b>10. EBALUAZIOA ETA OSPAKIZUNA</b>			

## MATERIAL ERABILGARRIAK

### **4. ERANSKINA** **PRESTAKUNTZA-JARDUEREN** **BANKUA**

Orientatzeko asmoz, prestakuntza-eragileentzako inspirazioa izan daitezkeen prestakuntza-jarduera eta gizarte-onurako proiektu batzuk aurkezten dira.

Prestakuntza-jardueren adibideak 2021ean EAEn adinekoei eskaini zaizkien zenbait prestakuntza-ekintzaren bilduma bat dira. Gizarte-onurako proiektuen adibideak egin daitezkeen jarduera batzuen bilduma bat dira.

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### 1. BERARIAZKO KONPETENTZIAK

#### PREMIA FISIOLOGIKOAK, MUGIMENDU-PREMIAK ETA OSASUN-PREMIAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Jarduera fisikoa eta mugikortasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pandemian erlaxatzeko teknikak.</li> <li>• Pelbis-zorua lantzen ikastea.</li> <li>• Gimnasia energetikoa.</li> <li>• Mugitu musikaz.</li> <li>• Body balance aerobikoa.</li> <li>• Malgutu artikulazioak: irabazi osasuna.</li> <li>• Ibilbideak hirian eta eraztun berdean zehar.</li> <li>• Mendi-ibiliak.</li> <li>• Sasoian nago.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osasunaren sustapena: norberaren autonomia eta mendekotasunaren prebentzioa hobetzen dituzten bizimodu osasungarrien sustapena; higiena sustatzeko kanpainak; elikadura osasungarria sustatzeko ikastaroak; ibilbide-taldeak; ariketa fisikoak...</li> <li>• Adinekoek baratze komunitarioa antolatzen dute familiakoak zein auzokoak oinarrizko elikagaiez hornitzeko.</li> <li>• Txoko bateko adinekoek eta gastronomia gustuko duten gazteek sukaldaritza-ikastaroak antolatzen dituzte jaki sinpleak eta osasungarriak, baliabide ekonomikoak optimizatzeko bidea ematen dutenak, planifikatzeko.</li> </ul>
<b>Gorputz-osasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prebentzioa eta osasunaren sustapena.</li> <li>• Diabetesa zaintzen.</li> <li>• Minbizia izan ondoren osasuna zaintzen.</li> <li>• Adinekoentzako osasun-ikastaroa.</li> <li>• Polimedikazioaren kudeaketa.</li> <li>• Osasunaren sukaldea: osasun onaren oinarriak sukaldean hasten dira.</li> <li>• Gaur zer bazkalduko dut? Adinekoentzako nutrizio-aholkuak.</li> </ul>	
<b>Osasun mentala</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oroimena lantzen dut.</li> <li>• Antzietatea baretzeko mugimendua eta jarduera.</li> <li>• Ubicare: ongizate mental eta fisikoa.</li> </ul>	

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### SEGURTASUN- ETA BABES-PREMIAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Etxeko ekonomia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interneten eta banka elektronikoaren bidezko eguneroko beste kudeaketa batzuk.</li> <li>• Errentaren aitorpena.</li> <li>• Finantza pertsonalen antolaketa: inbertsioak, aurrekontua, etxeko gastuen murrizketa...</li> <li>• Zerbitzuen kontratazioa eta fakturen interpretazioa: telefonia, elektrizitatea, gasa...</li> <li>• Internet bidezko kontsumoa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kalteberatasun-, bakardade- eta ziurgabetasun-egoeretarako laguntza: adinekoen irudia eta estereotipoak eta, oro har, bizi-zikloaren etapa guztietan izaten diren diskriminazio-egoerak (sexuagatik, sexu-orientazioagatik, arrazagatik, erlijioagatik...).</li> <li>• Segurtasun eta babes ekonomikoa (gutxieneko soldata, pentsioak...) aldarrikatzen dituzten plataformetan parte hartzea.</li> </ul>
<b>Herritarren segurtasuna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eskubideak ez dira iraungitzen ez adinaren ez narriadura kognitiboaren zioz.</li> <li>• Estereotipoen aurka egitea.</li> <li>• Kontsumitzaileen eskubideak eta betebeharrak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adinekoen eta, oro har, hauskortasun- eta mendekotasun-egoeran dauden pertsonen zaintza.</li> </ul>
<b>Hirigintza eta etxebizitza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arreta osoa etxean.</li> <li>• Zahartzeko ostatu-ereduei eta inguru-neeii buruzko sarrera.</li> <li>• Egoitza-arretaren eredia.</li> <li>• Egoitzetan etxean bezala bizitzeko aurrera egiten.</li> <li>• Bizitzeko lekuak sortzen. Pertsonarengan ardaztutako arreta adinekoen egoitzetan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturako zein hiriko ondarea kontserbatzea, bide-segurtasuna hobetzea eta oztopoak kentzea.</li> <li>• Adinekoek lan komunitarioa egiten dute eskolako sarreran eta irteeran auzoko umeentzako ibilbide seguruak antolatuz.</li> <li>• Adinekoen talde batek etxeko bizitzarako trebetasunei buruzko lantegi bat antolatzen du etxeko lanak gizonen eta emakumeen artean zuzen banatzeko aurrera egiteko.</li> <li>• «Auzokide onen taldea»k askotariko zerreginetan elkarri laguntzeko ekimenak abiarazten ditu, belaunaldien arteko alderdia aintzat hartuta.</li> </ul>
<b>Segurtasun eta babes psikologikoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Koronabirusaren gaur egungo egoera eta ondorioak.</li> <li>• Zahartzaroa baldintzatzen duten sinesmenak, aurreiritziak eta emozioak.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adinekoen talde batek jostintza-lantegi bat sortzen du gazteei beren arropak konpontzeko autonomoak izaten irakasteko.</li> </ul>

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### NATURA ZAINTEKO ETA TEKNOLOGIA ERABILTZEKO PREMIAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Natura eta ekologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ingurumen-erronkak mundu aldakorrean.</li> <li>• Biodibertsitaterako ingurumen-hezkuntza: ekintzarako estrategiak.</li> <li>• Natura-baliabideen gainustiapena.</li> <li>• Herritarrok ingurumenarekin dugun erantzukizuna eta zer egin dezakegun.</li> <li>• Ingurumena interpretatzeko ibilbideak.</li> <li>• Ingurumen-mapaketa kolektiboa.</li> <li>• Ingurumen-sentsibilizazioko kanpainak.</li> <li>• Materialak birziklatzea.</li> <li>• Landareen eta zuhaitzen zaintza.</li> <li>• Elikadura jasangarria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eskolatzeko laguntza: eskola-zailtasunak dituzten ikasleei, berandu hasi direnei, migratuei eta abarri laguntza ematea; gertaera eta esperientzia historikoak eta bizitza pertsonala transmititzea.</li> <li>• Belaunaldien arteko trukea: elkar ezagutzea eta ezagutzak zein esperientziak trukitzea hainbat adinetako pertsonen taldeen artean.</li> <li>• Ingurumena: ingurumen-hezkuntzarako lankidetzak, materialen birziklatzea, naturako zein hiriko ondarearen garbiketa eta kontserbazioa eta Garapen Jasangarriko Agenda 2030eko helburuekin bat datozen beste jarduerak batzuk.</li> <li>• Informatikako ikasle ohien talde batek webgune bat sortzea eta gizarte-sare bat erabiltzea erabakitzen du erretirodunen ekintzazailtza-proiektuak bideratzeko.</li> </ul>
<b>Teknologia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Android aplikazioak.</li> <li>• Nola erabili mugikorra kanpoan.</li> <li>• Google Maps eta Google Lens.</li> <li>• Ordenagailuak komunikatzen laguntzen dizu.</li> <li>• Informatika: emaiezu bizitza zure argazkiei.</li> <li>• Mugikorreko kamera eta Google Fotos.</li> <li>• Ordenagailu eramangarrien mantentzea eta kudeaketa.</li> <li>• Lineako izapideak.</li> <li>• Zure mugikorra, bidaia-tresna.</li> <li>• Segurtasun informatikoa.</li> <li>• Horniduren zaintza eta etxeko oinarritzko konponketak.</li> </ul>	

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### PREMIA AFEKTIBOAK, SOZIALAK ETA KOMUNITARIOAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<p><b>Afektibitatea eta pertsonen arteko harremanak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maitatzen ikastea.</li> <li>• Topatzeko gunea: bakardadeak hausten.</li> <li>• Lantegi intergeneratiboa (emozioak, gorputza eta burua).</li> <li>• Belaunaldien arteko topaketak.</li> <li>• Talk-Walk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elkartasun- eta lankidetzako proiektuak: giza eskubideez sentsibilizatzea, haiek defendatzea eta kausa humanitarioetan parte hartzea.</li> <li>• Beste pertsona batzuei zuzenean laguntzea: bazterketa-arriskuan dauden kolektiboak, migratzaileak, dibertsitate funtzionala edo kognitiboa duten pertsonak, mendeko pertsonak...</li> <li>• Herritarren partaidetza: auzoko edo ingurune hurbileko jardueretan, konpromiso zibikoa eta biztanleen bizi-kalitatearen hobekuntza sustatzen dituztenetan, parte hartzea.</li> <li>• Adinekoen zentro bateko kide batzuek talde bat antolatu eta elkarri laguntzeko sare bat sortzen du. Sare horrek bakarrik bizi diren pertsonen laguntzen die eta auzoan bakarrik mugitzeko zailtasuna duten pertsonen medikuarengana eta bestelako ku-deaketak egitera laguntzen die.</li> <li>• Gizarte-zentro bateko adinekoen talde batek «denbora-banku» bat antolatzen du. Nik zuk behar duzun zerbitzu bat emateari eskaintzen diot denbora, eta zuk gauza bera egiten duzu beste pertsona batzuekin.</li> <li>• Adinekoek talde bat osatzen dute komunikatzeko eta bizipenak, ideiak eta proposamenak partekatzeko edo eguneroko kontuez hitz egiteko.</li> </ul>
<p><b>Gizarte-bizikidetzak</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gizarte kohesionatu eta inklusiboa.</li> <li>• Antzinako ohitura onak partekatzen.</li> <li>• Giza Zientzietako unibertsitate-titulua.</li> <li>• EAEn autonomia ulertzeko gakoak.</li> <li>• Espainia garaikidearen eraketa: liberalismoaren garaipena, demokraziaren bide zaila (1902-1978)...</li> <li>• Kulturak, nortasunak eta lurraldeak gizarte globalean.</li> <li>• Migrazioak eta agertoki sozial berriak.</li> <li>• Gizarte-psikologia, gizarteko bizitza ulertzeko lagungarri.</li> <li>• Unibertsitate-titulua: Kultura eta Gizartea.</li> <li>• Herritarrentzako eskola.</li> <li>• Gizonen eta emakumeen arteko berdintasunari buruzko lantegia.</li> <li>• Herritarren berrikuntza.</li> <li>• Hirugarren adineko pertsonen nazioarteko eguna.</li> </ul>	



# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Partaidetza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zure probintziako adinekoen kontseilua.</li> <li>• Ez geratu etxean: aktibatu zure auzoa.</li> <li>• Gaur egungo munduan parte hartuz bizitzeko gakoak.</li> <li>• Komunitateko baliabideetan egiten diren jardueretan parte hartzea: hondartzetan, parkeetan...</li> <li>• Boluntarioritza-programa.</li> <li>• Elikagaien bankua.</li> <li>• Adinekoen partaidetza aktiborako zentroa.</li> <li>• Partaidetza soziala eta boluntarioritza.</li> </ul>	

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### PREMIA LUDIKOAK, ESTETIKOAK ETA ARTISTIKOAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Musika</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entzun jazz: swing-etik free-raino.</li> <li>• Gozatu musikaren bidez.</li> <li>• Lobo&amp;Carmine (Country mex).</li> <li>• Operako delicatessen-a.</li> <li>• Adinekoen abesbatza.</li> <li>• Musika-lantegiak.</li> <li>• Euskal herri-kantak.</li> <li>• Abesbatzen topaketa.</li> <li>• Pop abesbatza.</li> <li>• Kantu-, piano- eta gitarra-ikastaroak, besteak beste.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kultura-ondarea: kultura-ondarea kontserbatzea eta leheneratzea, tradizio kulturalak berreskuratzeko eta zabalatzeko.</li> <li>• Belaunaldien arteko jarduerak: antzerkia, abesbatza, txangoak, irteerak, bisitak...</li> <li>• «Irakurketa-klub» bat antolatzen da adin guztietako pertsonen lan literarioak edo testu interesgarriak komentatzeko, irakurketetan sakontzeko...</li> <li>• Ipuin-kontalarien taldeak: kondairak, ipuinak, tradizioak...</li> </ul>
<b>Dantza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euskal dantzak aire zabalean.</li> <li>• Herri-dantzak.</li> <li>• Mugitu musikaz.</li> <li>• Dantza eta koreografiak.</li> <li>• Sevillanak aire zabalean.</li> <li>• Tik Tok koreografiak.</li> <li>• Dantza larunbatean.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poesiari, argazkigintzari, musikari, zinemari eta abarri buruzko solasaldiak.</li> <li>• Mahai-jokoak, txapelketak eta torneokoak: kartak, petanka, dama-jokoa, dominoa, partxisa...</li> <li>• Hainbat elementu uztartzen dituzten festak: mozorro originalak, urteko sasoiaren bereizgarriak diren gaiak (adibidez, inauteriak), herriko edo auzoko jaietan parte hartzea...</li> </ul>
<b>Antzerkia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antzerkia.</li> <li>• Antzerkia: Las abuelas son guerreras.</li> <li>• Antzerkia: Yo tuve un tío en América.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loreontziak zaintzeko, lore-asketan barazkiak landatzeko, landare apaingarriak zaintzeko eta abarretarako aisialdiko jarduerak.</li> <li>• Adinekoen talde batek artisautza-produktu bat diseinatzen du, giltzaperatuei enplegua lortzeko eta sarrerak eskuratzeko balio diena.</li> </ul>

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<p><b>Adierazpen plastikoa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• XX. mendeko artea: lehen abangoardia artistikoak.</li> <li>• XX. mendeko arteari begira.</li> <li>• Errenazimendua garaiko jenioen eskutik.</li> <li>• Arteez gozatzea.</li> <li>• Museoetarako bisita gidatuak egitea eta museoekin elkarlanean aritzea.</li> <li>• Margotu zure kamiseta.</li> <li>• Zeuk margotzen duzu auzoa.</li> <li>• Ehoziriak, bainikak eta kakorratz-lana.</li> <li>• Zura zizelkatzea.</li> <li>• Eskulanak.</li> <li>• Margolaritza.</li> <li>• Margolaritza euritakoetan.</li> <li>• Foamiranezko loreez dekoratutako kaiolak.</li> <li>• Marrazki sortzaile eta bidaiariari buruzko lantegia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hazkunde pertsonala: hazkunde pertsonala hainbat ikuspegitatik sustatzea, adibidez, adimen emozionala eta espiritualtasuna garatuz eta erretiroa hartu berri dutenei laguntza eta babesa emanez.</li> </ul>
<p><b>Ikusizko adierazpena</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argazkilaritza-topaketak.</li> <li>• Bideo laburren lehiaketa.</li> <li>• Zineforuma.</li> <li>• Bideoen edizioa.</li> <li>• Irudien tratamendua.</li> </ul>	

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK		GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Literatura</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Literatura unibertsala: XX. mendea.</li> <li>• Poesia-errezitala: hiru emakume poeta euskaldun.</li> <li>• Solasaldiak eta irakurketak lorategian.</li> <li>• Literatura-solasaldiak.</li> <li>• Ipuin-kontalariak.</li> <li>• Narratzailearen txokoa.</li> <li>• Poesia- eta irakurketa-kluba.</li> <li>• Sormenezko idazketa.</li> </ul>	
<b>Kirola eta jolasak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Euskal pilota.</li> <li>• Petanka.</li> <li>• Mahai-jokoen lehiaketak.</li> <li>• Magia-ikuskizuna.</li> </ul>	
<b>Turismoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bidaiatu gurekin.</li> <li>• Txango eta irteera kulturalak</li> </ul>	
<b>Baratzezaintza</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sasoiko loreak eta baratzezaintza etxean.</li> </ul>	

## 4

MATERIAL  
ERABILGARRIAK4. ERANSKINA  
PRESTAKUNTZA-JARDUEREN  
BANKUA

## BIZITZARI ESANAHIA EMATEKO PREMIAK

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	GIZARTE-ONURAKO PROIEKTUAK
<b>Bizitzaren esanahia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hazkunde pertsonala: hazkunde pertsonala hainbat ikuspegitatik sustatzea, adibidez, adimen emozionala eta espiritualtasuna garatuz.</li> <li>• Erretiroa hartu berri dutenei beren bizi-proiektua gauzatzeko laguntza eta babesa ematea.</li> </ul>
<b>Norberaren kontzientzia handitzea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Topaketa filosofikoak.</li> <li>• Etika-gela.</li> <li>• Zoriontsu izaten ere ikas daiteke.</li> <li>• Psikologiaren hastapenak: gure gogoaren funtzionamendua ezagutzen.</li> <li>• Oinordetzak, testamentuak eta jaraunspenak.</li> <li>• Bizitzaren esanahia ikuspuntu biologiko, filosofiko, psikologiko, espiritual eta erlijioso edo etikotik.</li> <li>• Bizitza betea, zoriontasunaren erreferentzetat hartua, eta bizi-proiektuaren xedea.</li> <li>• Erretiroa hartzeko eta bizi-zikloaren etapa berri bati ekiteko prestakuntza.</li> <li>• Heriotzarako prestakuntza: bizi-testamentua.</li> <li>• Heriotza duina: zainketa aringarriak, eutanasia.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irribarreak errezetatzen.</li> <li>• Musikoterapia.</li> <li>• Taichia.</li> <li>• Yoga.</li> <li>• Biodantza naturan.</li> <li>• Chikunga.</li> <li>• Bost zentzumenen lorategia zaintzen.</li> <li>• Meditazioa mugimenduan.</li> <li>• Barre egiteko terapia.</li> <li>• Ni, baikor.</li> <li>• Mindfulnessaren bidez antsietatea eta estresa kudeatzen.</li> <li>• Senior lidergorako coachinga.</li> <li>• Urteak modu aktibo eta osasungarrian betetzeko coachinga.</li> <li>• Bizitza baikor.</li> </ul>

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### 2. ZEHARKAKO KONPETENTZIAK

#### HITZEZKO KOMUNIKAZIORAKO, HITZIK GABEKORAKO ETA KOMUNIKAZIO DIGITALERAKO KONPETENTZIA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	
<p><b>Hitzeko komunikazioa: ahozkoa eta idatzizkoa.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hizkuntzaren eta haren erabileren gaineko hausnarketa</li> <li>• Hizkuntzaren alderdi sozialaren gaineko hausnarketa</li> <li>• Hitzeko komunikazioaren teknikak: mintzatzea, entzutea eta solas egitea.</li> <li>• Idatzizko komunikazioaren teknikak: irakurtzea eta idaztea.</li> <li>• Hizkuntzen ikaskuntza: euskara, gaztelania, ingelesa, frantsesa...</li> <li>• Ahozko literatura: bertsolaritza.</li> <li>• Idatzizko literatura</li> </ul>
<p><b>Hitzik gabeko komunikazioa</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emozioen interpretazioa eta gorputzaren eta keinuen bidezko komunikazio-teknikak.</li> <li>• Gorputz-adierazpenaren teknikak eta interpretazioa: dantza.</li> <li>• Komunikazio plastikoaren teknikak eta interpretazioa: pintura, eskultura...</li> <li>• Ikusizko komunikazioaren teknikak eta interpretazioa: argazkigintza, zinema...</li> <li>• Musikaren bidezko komunikazioaren teknikak eta interpretazioa</li> </ul>
<p><b>Ahalmen digitala</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interneten informazioa bilatzeko eta nabigatzeko estrategiak, informazioaren baliozkotasuna eta sinesgarritasuna egiaztatuz.</li> <li>• Komunikatzeko tresnak: posta elektronikoa, txatak, SMSak, blogak, foroak...</li> <li>• Hainbat formatu, plataforma eta inguruetan eduki digitalak sortzeko tresnak.</li> <li>• Gailu digitalak babesteko eta segurtasun-sistemak eguneratzeko sistemak.</li> <li>• Tresna digitalak erabiltzean ohikoenak diren arazo teknikoek konponketa.</li> </ul>

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### IKASTEN ETA PENTSATZEN IKASTEKO KONPETENTZIA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	
<b>Informazioaren bilaketa eta kudeaketa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hainbat formatutan, plataformatan eta inguruetan (liburutegietan, katalogoetan, dokumentu inprimatuetan, web-orrietan eta abarretan) biltegiratutako informazioa bilatzeko eta kudeatzeko prozedurak.</li> <li>Barneratutako informazioa bilatzeko prozedurak: aurretiazko ezagutzak, behaketa, elkarrizketak, galde-sortak.</li> <li>Informazioa gordetzeko eta berreskuratzeko prozedurak.</li> </ul>
<b>Pentsamendu analitikoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informazioa eta emozioak ulertzeko analisi- eta sintesi-prozedurak.</li> <li>Ikasteko teknikak: azpimarratzea, glosarioak, eskemak, mapa kontzeptualak eta laburpenak egitea, oharrak hartzea, buruz ikastea...</li> </ul>
<b>Pentsamendu kritikoa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informazioa eta emozioak baloratzeko prozedurak.</li> </ul>
<b>Pentsamendu sortzailea</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ideiak sortzeko eta erabakiak hartzeko prozedurak.</li> </ul>

# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### EKIMENERAKO ETA ESPIRITU EKINTZAILERAKO KONPETENTZIA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	
<b>Hasierako berrikuntza-fasea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ekintzara bideratutako ideiak sortzeko eta erabakiak hartzeko prozedurak eta teknikak: ideia-jasa, sinektika, mapa mentala, AMIA...</li></ul>
<b>Garapen-fasea eta amaierako fasea</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proiektuak egiteko eta ebaluatzeko prozedurak eta jarrerak: Gantt-en diagrama, zereginen eta erantzukizunen taula, aurrekontua, kontrol-zerrendak, ebaluazio-taulak...</li></ul>



# 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

## 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

### ELKARREKIN BIZITZEKO KONPETENTZIA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	
<b>Pertsonen arteko komunikazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pertsonen arteko komunikazio asertiborako prozedurak eta jarrerak: jokabide asertiboen eta ez-asertiboen bereizketa; nor bere iritziak eta sentimenduak adierazteko teknikak; ezetz esaten ikasteko teknikak; kritikak egiteko, onartzeko edo baztertzeko teknikak; mesedeak eskatzeko teknikak; norbait goraiatzeko edo laudatzeko teknikak.</li> <li>• Pertsonen artean entzute aktiboaren eta enpatiaren bidez komunikatzeko prozedurak eta jarrerak: entzute aktiboaren eta enpatiaren diagnostiko pertsonala egiteko prozedura; entzute aktiboa eta enpatia ikasteko teknikak.</li> </ul>
<b>Taldeko lankidetzeta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Talde-kohesioaren diagnostikoa: soziograma.</li> <li>• Taldeko akordioak sustatzeko teknikak: elkar ezagutzeko eta harremanak errazteko, kide berriak taldean integratzeko, erabaki adostuak hartzeko.</li> <li>• Lankidetzarako teknikak: elkarri laguntzeko taldeak, berdinkideen arteko tutoretzak, talde paraleloak...</li> </ul>
<b>Giza jokabideak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funts etikoko dilema moraletan oinarritutako kasuen azterketa.</li> <li>• Bizikidetzarako oinarritzko arau konbentzionaletan oinarritutako kasuen azterketa.</li> <li>• Ingurumen-jasangarritasunarekin lotutako kasuen azterketa.</li> </ul>
<b>Gatazka-konponketa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gatazka analizatzeko prozedurak (mapa); gatazka kudeatzeko moduak eta baldintzak; negoziazioa bideratzeko teknikak; plangintza eta hartutako erabakiaren jarraipena.</li> </ul>

## 4 MATERIAL ERABILGARRIAK

### 4. ERANSKINA PRESTAKUNTZA-JARDUEREN BANKUA

#### IZATEN IKASTEKO KONPETENTZIA

PRESTAKUNTZA-JARDUERAK	
<b>Gorputzaren autorregulazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Eredu somatikoak ezagutzea eta erregulatzea (arnasa hartzea, ahotsa igortzea, jarrerak, zentzumen-pertzepzioa, artikulazioak...).</li> </ul>
<b>Emozioen eta pentsamenduen autorregulazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inpulsibotasun-emozioez eta -sentimenduez (suminduraz, indarke-riaz...) zein emozio negatiboez (estresaz, antsietateaz, depresioaz...) jabetzea eta haiek erregulatzea.</li> <li>Pentsamenduez, sinesmenez eta distortsio kognitiboez jabetzea eta haiek erregulatzea.</li> </ul>
<b>Ekintzen autorregulazioa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ekintzak eragiten dituzten nahiez, itxaropenez eta helmugez jabetzea eta haiek erregulatzea, baita ekintzok burutzeko behar diren plangintza, pertseberantzia, erresilientzia, malgutasuna eta sariaren atzerapena ere.</li> </ul>
<b>Autokontzeptua, autoestimua, autonomia</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autokontzeptuaz eta autoestimua jabetzea eta haiek erregulatzea.</li> <li>Eguneroko bizitzan dagoen autonomia-, hauskortasun- edo mendekotasun-egoeraz jabetzea eta autonomia bultzatzeko neurriak hartzea.</li> </ul>