

**BALIABIDE DIDAKTIKOAK
PREBENTZIOA
ALKOHOL KONTSUMOA**





NOTA SOBRE EL LENGUAJE

En la Confederación Don Bosco, trabajamos por igual mujeres y hombres, chicos y chicas, niñas y niños. Pensamos que es importante contar con la participación de todos y todas y no entendemos que haya diferencias por cuestión de género.

Este manual ha sido escrito tratando de utilizar un lenguaje igualitario y no sexista aunque, en algunos casos y para facilitar la lectura, se hace uso genérico del masculino para designar a los dos sexos.

BALIABIDE DIDAKTIKOAK

ZER AURKITUKO DUZU MATERIAL HONETAN?

Gida honetan nerabeekin lantzeko hainbat jarduera eta dinamika aurkituko dituzu, alkoholaren kontsumoa prebenitzeko eta kontsumoa hasteko adina atzeratzeko helburuekin. Jarduera guztiak ikuspegi ludiko-hezitzaile batekin diseinatu dira. Material hauek hainbat saiotan zehar edo hezkuntza jardunaldi bakar batean zehar erabil daitezke; eta materialak erraz egoki daitezke erakunde eta programazio mota desberdinetara.

Ez dago dinamikak egiteko ordena zehatzik, hala ere, gomendioetan adieraziko da jarduera egin aurretik alderdiren bat aurkeztea beharrezkoa edo egokia den.

Fitxak hiru bloketan banatuta daude:

- Estils d'oci.
- Informació sobre l'alcohol.
- Habilitats socials.

Kontuan hartu behar da dinamikak 15 laguneko taldeetarako pentsatu direla gutxi gorabehera, baina dinamizatzailerak talde bakoitzaren errealitatera egokitu ahalko ditu (adina, parte hartzaile kopurua, testuingurua, etab.).

Fitxa bakoitzean jarduerari buruzko informazio garrantzitsua aurkituko dugu. Bertan adierazten dira jarduerari dagokion bloke tematikoa, jardueraren helburu espezifikoak, adina, iraupena, dinamizatzailerari alderdi jakinak argitzen lagunduko dioten aurretiazko kontzeptuak, garapenerako jarraibideak, kontuan hartu beharreko gomendioak eta jarduera burutu bitartean beharko diren materialak.

Material horrekin batera, 6 eranskin aurkituko ditugu, hemen azaldutako zenbait jardueretarako material espezifikoak barne dituztenak. Eranskinak ere moldatu eta/edo aberastu ahalko ditu dinamizatzailerak.

DINÀMICA	BLOC TEMÀTIC
POST-IT DINAMIKA	AISIALDI ESTILOAK
ALKOHOLAREN KONT-SUMO GOIZTIARRARI BURUZKO EZTABAIDA	ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA
ERANTZUN ANITZEKO GALDEREN LEHIAKETA	ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA
ALKOHOLIK GABEKO AISIALDIAREN HORMA	AISIALDI ESTILOAK
ROLE PLAY	TREBETASUN SOZIALAK
AKORDEOIAREN DINAMIKA	TREBETASUN SOZIALAK
ZIRKULU POSITIBOAREN DINAMIKA	TREBETASUN SOZIALAK
0.0 PASAPORTEA APLIKAZIOAREN AURKEZPENA	AISIALDI ESTILOAK, ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA TREBETASUN SOZIALAK



2. JARDUEREN FITXAK

2.1 POST-IT DINAMIKA.

BLOKE TEMATIKOA:

AISIALDI ESTILOAK

HELBURUAK:

- Astialdia komunikaziorako, gozamenerako eta hazkunde pertsonalerako espazio gisa ulertu dadin sustatzea.
- Iritziak adieraztea eta gainerakoenak entzun eta errespetatzea.
- Astialdia betetzeko aukera alternatiboen ezagutzea eta erabilera areagotzea modu positibo eta aberasgarrian.

GRUP D'EDAT

13-17 urte.

DURADA

15 - 20 minutu

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Astialdia da laneko edo ikasketetako denbora, garbiketa denbora, otorduetako denbora, lotarako denbora eta betebeharrak sozial eta politikoetarako denbora kendu ondoren gure eskura gelditzen zaigun denbora.

Aisialdiko jarduera gisa jotzen dira gure denbora librean egiten ditugun eta preskakuntza edo garapen pertsonala, dibertsioa eta atsedena helburu duten orotariko jarduerak.

Aisialdiko jarduera guztiak ez dira osasungarriak izaten. Esan liteke osasungarriak direla gure ongizate fisikoa, soziala eta mentala hobetzen dituzten jarduerak. Osasungarria ez den aisialdia da aurreko alorretako batean gure ongizatea nolabait kaltetzen duena.

Garrantzitsua da gazteek aisialdiak gure bizitzetan duen garrantzia ezagutu dezaten eta euren astialdia nola bete nahi duten eta zer-nolako aisialdia egin nahi duten erabakitzeke gaitasun kritikoa izan dezaten.

Gure gizartean, alkoholaren kontsumoa oso zabalduta dago eta beti izan du oso lotura estua nerabeekin. Gure helburua da dibertsioa eta alkoholaren kontsumoa lotuta daudelako ideiaen aurka borrokatzea.

GARAPENA:

Jarduera hau saio hasieran egitea gomendatzen da, erraza delako eta, parte hartzaileek elkar ezagutzen ez badute, konfiantza hartu eta loturak ezartzeko egokia delako. Parte hartzaileak 3 edo 4 laguneko azpildetan banatuko dira, talde bakoitzari post-it edo etiketak banatuko zaizkio eta post-it bakoitzean ezagutzen duten aisialdiko jarduera bat idazteko eskatuko zaie. Geroz eta post-it gehiago bete, hobe. Ez da beharrezkoa haiek egindako jarduerak izatea, baizik eta ezagutzen dituzten jarduerak izatea. Adibideak: saskibaloia, bazkaltzera ateratzea, mendira joatea, bizikletan ibiltzea, igerilekua, etab. Gutxi gorabehera 10-15 minutu utziko zaizkie post-it paperetan jarduerak idazteko.

Arbela edo paper jarraitu bat bi zatitan banatuko dugu, bat aisialdi osasungarriarentzat eta bestea aisialdi ez osasungarriarentzat. Parte hartzaileei eskatuko diegu arbelera hurbiltzeko post-it paperak itsastera, jarduerak osasungarriak diren edo ez adierazita eta zergatik. Pertsona guztiek parte hartzen dutela ziurtatzeko, paper bakoitzarekin taldekide desberdin bat ateratzeko eskatuko diegu eta ezingo dituzte itsatsi jada beste adiskide batek esandako jarduerak.

Parte hartzaile guztiek jarduerak itsatsi dituztenean, talde osoarekin hausnarketa egingo da. Dinamizatzailearen orientazioarekin, parte hartzaileek proposatutako jardueren inguruko eztabaida egingo dute. Dinamizatzaileak hausnarketa alkoholarekin lotura duten jardueretarantz gidatzea gomendatzen da, gaia jorratu ahal izateko.

GOMENDIOAK:

Parte hartzaileek alkoholarekin lotutako jarduera asko aipatu badituzte, neska-mutilei galdetu beharko zaie egoera hori zer iruditzen zaien eta zergatik gertatzen den hori gure gizartean, haien aburuz.

Aisialdi osasungarriko jarduera asko aipatu badira, seguruenik alkoholarekin loturarik ez dutenak, gomendagarria da neska-mutilei galdetzea jarduera horiek, haien aburuz, euren inguruko jendeak sarrien egiten dituztenak diren ala ez. Kasu horretan, gerta liteke neska-mutilek esatea euren inguruan ez dela alkoholik edaten. Orduan,



adierazi beharko diegu hori oso positiboa dela eta horrek esan nahi duela erabaki arduratsuak hartzen ari direla. Hala eta guztiz ere, azaldu beharko diegu gizartean badela alkoholaren kontsumo goiztiarraren arazoa eta, jarraian, gaia aurkeztu daiteke. Neska-mutilek adieraziko balute euren inguruan jarduera gehienak alkoholarekin lotuta daudela, gaia aurkeztu daiteke zuzenean.

Jarduera honen alderdi garrantzitsuena da dinamizatzaileak neska-mutilei ulertaraztea astialdiaren eta aisialdiaren arteko aldea eta aisialdi guztia ez dela osasungarria.

MATERIALAK:

- post-it paperak, arbela, errotulagailu edo boligrafoak.



2.2 ALKOHOLAREN KONTSUMO GOIZTIARRARI BURUZKO EZTABAIDA

BLOKE TEMATIKOA:

ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA

HELBURUAK:

- Parte hartzaileen arteko entzute aktiboa ahalbidetzea.
- Alkohola edatearen arriskuen eta ondorioen inguruan hausnartzea eta informazioa ematea.
- Parte hartzea sustatzea.

ADIN TARTEA:

13-17 urte.

IRAUPENA:

30-45 minutu

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Aurkezpen hau egiteko dinamizatzaileak aldeztu aurretik irakurri eta ulertu beharko ditu material hauek:

1. ERANSKINA: ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA. Eranskin honetan informazio garrantzitsua aurkituko dugu hainbat gaiaren inguruan: alkoholaren eragin eta ondorio kaltegarriak, substantzia horren inguruko mitoak, kontsumo ohiturak, etab. Dokumentu honek "Alkoholaren kontsumoaren eragin eta ondorioak" gaiaren inguruko aurkezpena osatzeko balio du. (2. ERANSKINA) PPT aurkezpen hau parte hartzaileen arteko eztabaida eta hausnarketa sustatzeko diseinatu da.

1. ERANSKINAREN helburua da dinamizatzaileei informazioa ematea parte hartzaileek izan litzaketan zalantzak argitzeko.

2. ERANSKINA: "ALKOHOLAREN KONTSUMOAREN ERAGIN ETA ONDORIOAK" PPT AURKEZPENA. 1. ERANSKINA osatzen duen aurkezpen bat da eta dinamizatzaileak bere kabuz aberasteko, egokitzeko edo aldatzeko pentsatua dago. PPT honen laguntzarekin, dinamizatzaileak alkoholaren inguruko hainbat gai aurkeztuko ditu.



GARAPENA:

Dinamizatzaileak, 2. ERANSKINEKO aurkezpenarekin, alkoholarekin lotutako zenbait galdera planteatuko ditu; parte hartzaileek, talde handian, galdera horiei erantzuteko helburuarekin.

PPT hori ez da diseinatu ahozko azalpen baten bidez aurkezteko, baizik eta partaidetzako hausnarketa bat ahalbidetzeko, non galderen bitartez, gai jakinak azalera-tuko diren. Neska-mutilek, galdera horiei erantzunda, dagoeneko badakitena, euren zalantzak, kezkek, esperientziak eta abar jorratuko dituzte. PPT aurkezpena hausnarketarako espazioa zuzenduko duen ikusizko euskarri batekin egingo da. Diapositibetan galdera irekiak planteatzen dira neska-mutilei aukera emateko dituzten eza-guerak, zalantzak, iritziak eta abar adierazteko. Beste diapositiba batzuek lehenago jorratu denaren inguruko zalantzak argitzeko balio dute.

Esan den moduan, gomendagarria da dinamizatzaileak aurkezpena kasuaren errealitateara egokitu dezan, garrantzitsuenak iruditzen zaizkion alderdiak azpimarratuta, beharrezkotzat jotzen dituen elementuak gehituta, etab.

Ez dago denbora jakinik diapositiba bakoitza lantzeko, galderak eta erantzunak sortuz doazen neurrian, dinamizatzaileak aurkezpena moldatuko du, parte hartzaileen interesak eta kezkek kontuan hartuta.

GOMENDIOAK:

Bitartekariak gomendatzen zaie 1. ERANSKINA alde aurretik irakurtzeko alkoholaren kontsumo goiztiarraren arazoari buruzko informazio eguneratua izateko eta, ondoren, 2. ERANSKINA, aurkezpena egokituta, beharrezkoa balitz, ikastetxean eztabaida lantzeko.

Interesgarria izan liteke lehenik aisialdi osasungarriaren eta ez osasungarriaren arteko aldea jorratzea, material hauen 1. dinamikarekin edo antzeko batekin.

MATERIALS:

- Ordenagailua eta proiektagailua.
- Aurkezpenaren dokumentu osagarria (1. ERANSKINA).
- PPT aurkezpena (2. ERANSKINA).
- Arbela eta errotulagailuak edo klarionak, oharrak egiteko beharrezkoa balitz.

2.3 ERANTZUN ANITZEKO GALDEREN LEHIAKETA

BLOKE TEMATIKOA:

ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA

OBJECTIU:

- Alkoholaren eragin negatiboen inguruan hausnartzea partaidetzako joko baten bidez.
- Teknologia berrien erabilera sustatzea gaitasun digitala garatzeko.
- Alkoholari buruzko mito okerrak eta hiri legendak zuzentzea.

ADIN TARTEA:

13-17 urte.

DURACIÓN

20 minutu

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Jarduera hau egiteko komeni da dinamizatzaileak, aldez aurretik, materialak irakurri eta ulertzea (bai 1. ERANSKINA zein 2. ERANSKINA). 3. ERANSKINEAN dinamikan erabil daitezkeen galderen zerrenda bat ageri da. Dinamizatzaileak galdera horiek aldatu edo zabaltzeko aukera izango du.

GARAPENA:

Lortu nahi dena da parte hartzaileek ongi pasa dezaten alkoholaren arazoari buruzko ezaguera berriak eskuratzen dituzten eta dagoeneko badituztenak ebaluatzen dituztenaldi berean.

Jarduera lehiaketa baten bitartez garatuko da, non hainbat galderari erantzun behariko dieten, kasu bakoitzean erantzun zuzena hautatuta. Jokoa antolatzeko hiru aukera proposatzen dira.

1. AUKERA-

Proiektagailua duen ordenagailu bat eta Interneteko sarbidea behar dira. Jarduera hau helburu hauetarako egokitutako ikasgela batean egitea gomendatzen da. Era berean, parte hartzaileek Interneteko sarbidea duten mugikorrak edo tabletak behar-



ko dituzte (wifi edo datu mugikorren bidez). Ez da beharrezkoa pertsona bakoitzeko mugikor edo tableta bat izatea, bikote bakoitzeko bat izatearekin nahikoa izango da. 3. eranskinean ageri dira KAHOOT hezkuntza tresna digitalean sartu beharko diren 20 galderak.

KAHOOT tresnak doako bertsioa du eta oso erabilerraza da. Lehenik, galderak igo beharko dira KAHOOT webgunera; behin igota, nahi adina alditan egin ahalko da jokia. Jarraian azaldu da galderak KAHOOT webgunera nola igo eta hartzaileekin nola jolas-tu. Galderak 3. ERANSKINEAN aurki daitezke.

Galderak KAHOOT tresnara igotzeko, urrats hauek eman beharko dira:

1. Jo webgune honetara: <https://kahoot.com/>
2. Erregistratu (jada konturik ez baduzu). Izena eta helbide elektronikoko bat besterik ez du eskatzen. Google edo Microsoft kontu baten bidez erregistratzeko aukera ematen du ere. Datuen babeserako politika onartu beharko da.
3. Doako bertsioa hautatuko dugu.
4. Behin saioa hasita, hemen sakatu: "Create"
5. Eta ondoren, "Quiz".
6. Izenburu bat eta azalpen bat hautatzeko eskatuko digu eta, horrez gain, irudiak igotzeko aukera, hizkuntza hautatzeko aukera eta abar. izango dugu.
7. Behin hori eginda, "add question" sakatuko dugu eta, ondoren, galdera eta bere lau erantzunak sartu ahalko ditugu. Gomendatutako denbora 20 segundokoa da eta tick () batekin markatu behar dugu erantzun zuzena.
8. Galdera guztiak erregistratuta daudenean, gure galdetgia ikus dezakegu "my kahoot" atalean. Bertan gordeta geldituko da parte hartzaileekin egingo dugun saioan erabili ahal izateko.

KAHOOT jokoan jolasteko, urrats hauek eman beharko dira:

9. Ordenagailua proiektagailura konektatuta egon beharko da. Ondoren, KAHOOT webgunean saioa hasi beharko dugu erregistratutako pasahitza erabilia.
10. "My kahoot" atalera joko dugu, alde zuzenetik eman diogun izenburua duen galdetgia hautatuko dugu eta "play" sakatuko dugu, "classic" moduan. Momentu horretan 6 digituko PIN kodea bistaratuko da pantailan.
11. Parte hartzaileek euren telefono edo tabletekin sartu beharko dira www.kahoot.it webgunera. Berehala, PIN kodea sartzeko eremu bat ikusiko dute eta, ondoren, "enter" sakatu beharko dute.
12. Jarraian, ezizen edo Nick bat aukeratzeko eskatuko zaie eta, hori eginda, mezu hau ikusiko dute: "you're in! See your nickname on screen?". (Chrome arakat-

zaileak gaztelaniara itzultzeko aukera ematen du). Ordenagailuaren irudia proiektatzen duen pantailan hautatutako nick-a ageri dela egiaztatu beharko dute. Parte hartzaileen nick guztiak pantailan ageri direnean, jokoa hasteko prest egongo da.



13. Ordenagailutik, dinamizatzaileak "start" sakatu beharko du galderak abian jartzeko. Pantailan proiektatuta ikusiko dira galderak eta lau erantzun posibleak. Aukera bakoitzak kolore eta ikur geometriko desberdina izango ditu. Telefonoetan, koloretako lau botoi horiek agertuko dira ikur geometrikoekin.
14. Parte hartzaileek euren telefonoetan sakatu beharko dute zuzena dela uste duten erantzunarekin bat datorren botoia, ahalik eta lasterren. Izan ere, irabazteko, erantzun zuzena hautatzeaz gain azkarrenak izan beharko dira.
15. Galdera bakoitza amaitzean, parte hartzaileen telefono edo tabletan adieraziko da erantzuna asmatu duten ala ez. Proiektatutako pantailan estatistika bat agertuko da erantzun zuzenen eta okerren kopuruarekin eta erantzuna asmatu duten bost parte hartzaile azkarrenekin, bakoitzaren tokia adierazita.

Informatika areto batean ere antolatu daiteke jokoa, ordenagailuekin parte hartzeko.

2. AUKERA-

Parte hartzaileek ez badute telefono mugikor edo tabletarik, edo ez badute Interneteko sarbiderik, beste aukera bat da Kahoot plataformako galderak ordenagailutik proiektatzea. Kasu horretan, koloretako kartulinak banatuko ditugu neska-mutilen artean. Kolore bakoitza erantzun batekin etorriko da bat. Parte hartzaileek, zuzena dela uste duten erantzuna emateko, dagokion koloreko kartulina altxatu beharko dute.

Bien bitartean, dinamizatzailak arbelean idatziko du erantzun zuzen eta okerren kopurua.

3. AUKERA-

Ordenagailurako proiektagailurik ez badago, dinamizatzailak, trivial motako telebista lehiaketa baten antzera, galderak aho ozenez irakur ditzake eta parte hartzaileek, erantzuteko, dagokion koloreko kartulina altxatu beharko dute, 2. aukeran azaldu-tako moduan.

Galderak fotokopia moduan ere banatu daitezke, kontuan hartuta 3. ERANSKINEAN galdera zuzenak letra lodiz adierazi direla, beraz, dokumentua aldatu beharko da.

GOMENDIOAK:

Aukerarik egokiena KAHOOT plataforma baliatzen duena da, dinamikoagoa delako eta lehiaketa giro hobea sortzen duelako.

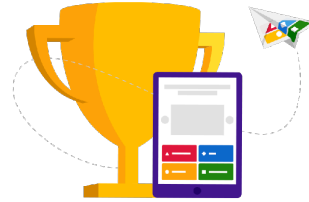
Bitartekaria izanik galderak igotzeko ardura duena, galdera berriak gehitzeko edo daudenak aldatzeko aukera izango du, nahi badu.

Kasu bakoitzean galdera zuzena zein den eta zergatik azaltzea komeni da, zalantzak argitu ahal izateko.

Jarduera hau alkoholaren inguruko aurkezpena eta eztabaida egin ondoren antolatu beharko da.

MATERIALS:

- Aukera guztietarako: 3. eranskina.
- 1. AUKERARAKO: Interneteko sarbidea duen ordenagailu bat, proiektagailu bat eta Interneteko sarbidea duten mugikor edo tabletak behar dira parte hartzaileentzat (bi pertsona bakoitzeko bana nahikoa izango da).
- 2. AUKERARAKO: lau koloretako kartulinak, arbela, errotulagailuak, proiektagailua, kanoia eta ordenagailua.
- 3. AUKERARAKO: galderak dituzten txartelak, lau koloretako kartulinak eta fotokopiak, beharrezkoa balitz.



2.4 ALKOHOLIK GABEKO AISIALDIAREN HORMA

BLOKE TEMATIKOA:

AISIALDI ESTILOAK.

HELBURUAK:

- Irudimena, sormena eta eskuen trebetasuna garatzea.
- Aisialdirako dauden aukera anitzak parte hartzaileei ezagutzera ematea.
- Talde bateko parte hartzaileen arteko lankidetzaz sustatzea.

ADIN TARTEA

12-15

DURADA

45 minutu - ordubete.

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

1. fitxako aurretiazko kontzeptuak irakurtzea. Bertan azaltzen dira astialdiaren eta aisialdiaren arteko aldeak, eta aisialdi osasungarriaren eta ez osasungarriaren artekoak.

GARAPENA:

Parte hartzaileak 4 edo 5 laguneko taldetan banatuko ditugu. Paper zati jarraitu batean, horma irudi bat sortzeko eskatuko diegu, euren sormena baliatuta, alkoholik gabeko aisialdirako jardueren proposamenekin. Hainbat material banatuko dizkiegu: kartulinak, errotulagailuak, aldizkariak, itsasgarria, etab. Ez da araurik egongo, horma irudia nahi duten moduan egin ahalko dute: collage moduan, marrazkiekin, etab. Betekizun bakarra izango da taldeka lan egitea, lankidetzan, eta materialak partekatzea.

Horma irudia amaituta, izenburu bat eman beharko diote eta gainerako taldeei aurkeztu beharko diete. Horma irudiaren helburua da gazteak animatzea alkoholik gabeko aisialdiko jarduerak egitera.

GOMENDIOAK:

Jarduera hau alkoholaren inguruko eztabaidaren aurretik edo ondoren egin daiteke.

MATERIALAK:

Paper jarraitua, errotulagailuak, margoak, guraizeak, itsasgarriak, aldizkariak, egunkariak, etab.



2.5 ROLE PLAY

BLOKE TEMATIKOA:

TREBETASUN SOZIALAK

HELBURUAK:

- Lankidetzeta eta parte hartzea sustatzea.
- Irudimena piztea eta sormena garatzea.
- Gazteen aisialdi moten inguruan hausnartzea.
- Gazteen trebetasun sozialak indartzea.

GRUPO DE EDAD

14-17 urte

DURACIÓN

30 minutu

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Role Play taldeka lantzeko dinamika teknika bat da, non pertsona talde batek bizitza errealeko egoera edo kasu jakin bat antzeztuko duen, esleitutako paperen arabera, modu horretan euren buruak antzezten ari diren pertsonaien tokian jarrita.

Trebetasun sozialak dira beste pertsona batzuekin elkarreragina izateko beharrezkoak diren jokabide edo gaitasunak. Horrek barne hartzen ditu norberaren sentimenduak, jarrerak, desioak, iritziak edo eskubideak adierazteko moduak. Honen adibideak izango lirateke lagun bati egin duen zerbaiten ondorioz haserre gaudela adierazteko modua, edo talde berri baten aurrean geure burua aurkezteko dugun modua.

Trebetasun sozialak ikasi egiten dira, hau da, zuzeneko esperientziaren bitartez eta behaketa eta ahozko ikaskuntzaren bitartez barneratzen dira.

Trebetasun sozial garrantzitsuenetako bat, bizitzarako oso baliagarria dena da, asertibitatearena da. Asertibitatea komunikazio modu bat da, zure eskubideak defendatzean, zure iritziak adieraztean eta iradokizun zintzoak egitean oinarritzen dena, betiere agresibitatean edo pasibotasunean erori gabe eta gainerakoak eta euren beharrak errespetatuta.

Kontuan hartu beharreko beste kontzeptu garrantzitsu bat taldearen presioa da, hau da, talde batek pertsona batekiko duen eragin negatiboa edo positiboa. Nerabezaroan, gazteek honelako presioak jasan behar izaten dituzte eta, ondorioz, hainbat jarraera hartzen dituzte, batzuetan horiekin ados ez badaude ere.

GARAPENA:

Parte hartzaileak hiru taldetan banatuko ditugu. Bakoitzari egoera bat emango diegu (ikus 4. ERANSKINA). Ondoren, talde bakoitzeko kideek ados jarri beharko dute bakoitzari zein paper esleituko dioten erabakitzeke. Jarraian, 15-20 minutu emango dizkiegu parte hartzaileei ondoren talde handiaren aurrean antzeztuko duten role play-a prestatzeko.

Talde guztiak prest daudenean, ordenari jarraituta, egokitu zaien egoera antzeztuko dute.

Behin antzezpena amaituta, gainerako taldeek adierazi beharko dute zein zen taldekide bakoitzaren papera. Jarraian, egoera bakoitzari buruzko taldeko hausnarketa egingo da.

Dinamizatzaileak galderak planteatu beharko ditu, esaterako: Ikusi al duzue honelako egoeraren bat zuen inguruan? Nola uste duzue jardun behar dela bizitza errealean honelako egoeraren bat gertatzen bada? Nola sentitu zarete paper horretan, bizitza errealean? Erraza suertatu zaizue egoera horretan egotea? Etab.

GOMENDIOAK:

Dinamika hau alkoholari buruzko eztabaidaren aurretik edo ondoren egin daiteke. Sarrerako jarduera bat izan daiteke edo aurrerago landu daiteke.

MATERIALAK:

4. ERANSKINA. Eranskin honetan azaldu dira antzeztu beharreko egoerak eta pertsonaia bakoitzaren paperak.



2.6 AKORDEOIAREN DINAMIKA

BLOKE TEMATIKOA:

TREBETASUN SOZIALAK

HELBURUAK:

- Iritziak adierazteko eta, sormenaren laguntzaz, ideiak garatzeko espazio bat ahalbidetzea.
- Gazteen parte hartzea sustatzea.
- Parte hartzaileen arteko komunikazioa sustatzea.

ADIN TARTEA:

14-17 urte.

IRAUPENA:

30 minutu

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Trebetasun sozialen inguruko aurreko dinamikan azaldutakoarekin batera, argitu beharra dago trebetasun sozialak mota desberdinetan sailka daitezkeela, erabilitako sailkapen irizpidearen arabera. Jarraian adierazi dira gure bizitzarako onuragarriak diren trebetasun sozial garrantzitsuenetako zenbait.

1. taldea: Oinarrizko trebetasun sozialak: entzuten jakitea, elkarrizketa bat hastea, elkarrizketa bat mantentzea, galdera bat planteatzea, eskerrak ematea, geure burua aurkeztea, beste pertsona batzuk aurkeztea, konplituak egitea, enpatia izatea, eztabaidatzen jakitea...
2. taldea: Trebetasun sozial aurreratuak: laguntza eskatzea, parte hartzea, jarraibideak ematea, jarraibideak jarraitzea, barkamena eskatzea, gainerakoak konbentzitzea, norberaren iritzia ematea.
3. taldea: Trebetasun afektiboak: norberaren sentimenduak ezagutu eta adierazteko gai izatea, gainerakoien sentimenduak ulertzea, gainerakoien haserreari aurre egitea, afektua adieraztea, beldurra kudeatzea, norbere burua saritzea, sentimenduak errespetatzea, atsekabetuta dagoena kontsolatzea, desanimatuta dagoena animatzea.
4. taldea: Eraso saihesteko trebetasunak: baimena eskatzea, norbere burua maitatzea, zerbait partekatzea, besteei laguntzea, negoziatzea, autokontrola baliatzea, norbere eskubideak defendatzea, txantxei erantzutea, gainerakoei arazoak saihestea, borroketa ez sartzea.

GARAPENA:

Gure inguruneko errealitatea aldatzeko aukera eta neurriak aurkitze aldera, hau da, adin goiztiarretan alkohola kontsumitzen duten gazteen kopuru handia murrizte aldera, hausnarketa bat planteatuko da, lehenengo banakako moduan eta, ondoren, taldeka. Hausnarketa burututa, egoera hori alderantzeko har daitezkeen neurri guztiak partekatuko dira.

Lehenik, neska-mutilak banatuko ditugu bost laguneko taldetan, gutxi gorabehera. Talde bakoitzari 5. ERANSKINAREN fotokopia bat emango diogu, alkoholaren inguruko informazio harrigarria duten tituluak ageri dituenak.

Talde bakoitzak titulu horiek irakurri eta bost minututan zehar eztabaidatuko ditu, horien inguruan duten iritzia argitzeko. Ondoren, talde bakoitzari 6. ERANSKINA emango diogu, erantzuteko hainbat galderekin. Galdera bakoitza paper baten goiko aldean ageri da eta pertsona bakoitzak paper bat izango du galdera desberdin batekin. Hiru minutu emango dira galderari erantzuteko eta papera eskuinean dagoen pertsonari emango zaio, taldeko kide guztietatik pasa den arte. Horretarako, taldekideak papera eta boligrafoa erabiliko ditu galderari erantzuteko eta, ondoren, papera tolestatuko du idatzi duen azken lerroaren azpitik eta aldameneko taldekideari pasako dio, hark ere bere erantzuna idatzi eta papera horren azpitik tolesta dezan. Pertsona guztiek erantzun beharko diete galdera guztiak.

Argitu behar da dinamizatzaileak galderak moldatu ditzakeela egokituz jotzen badu, eta baita egunkariko tituluak ere. Taldekide guztiek galdera guztiei erantzun dietenean, minutu batzuk utziko dira talde bakoitzak lortutako erantzunak irakurri eta egokiena iruditzen zaiena hautatzeko. Hau da, talde bakoitzak bost neurri eman beharko ditu, bat alor bakoitzeko (governua, gizartea, ikastetxea, gazte zentroa eta haiek beraiek). Neurri hauek talde handiarekin partekatuko dira. Dinamizatzaileak arbelean idatziko ditu neurriak.

MATERIALAK:

- 5. ERANSKINA. EGUNKARIETAKO TITULUAK
- 6. ERANSKINA. AKORDEOI GALDERAK
- Boligrafoak
- Arbela eta errotulagailuak edo klariona





2.7 ZIRKULU POSITIBOAREN DINAMIKA

BLOKE TEMATIKOA:

TREBETASUN SOZIALAK

HELBURUAK:

- Autoestimua eta adiskidetasuna sendotzea.
- Ezaugarri positiboak aintzat hartzea, norberarenak eta gainerakoena.
- Gorespenak eman eta jasotzea zeinen atsegina den ikustea.

GRUP D'EDAT:

14-17 urte

DURADA

45 minutu.

AURRETIAZKO KONTZEPTUAK:

Esan daiteke autoestimua dela beste pertsona batzuekiko, haien izaerarekiko, gure gorputzeko ezaugarriekiko eta gure izaerarekiko ditugun pentsamenduen, ebaluazioen, sentimenduen, jokabideen eta pertzepzioen multzoa. Beste era batera esanda, gure buruari buruz egiten dugun ebaluazioa da.

GARAPENA

Lortu nahi dena da parte hartzaile bakoitzaren ezaugarri positiboak azpimarratzea eta autoestimua sendotzea.

Parte hartzaile bakoitza ahoz gora etzango da paper jarraitu baten gainean eta beste taldekide batek bere gorputzaren silueta marraztuko du paper batekin. Ondoren, tokiak aldatuko dituzte. Parte hartzaile guztiek euren silueta tamaina errealean marraztuta dutenean, bere izena idatziko dute horma irudian eta nahi duten bezala apainduko dute. Horma irudia ikastetxeko hormetan zintzilikatuko da.

Mundu guztiari eskatuko zaio gainerako taldekideei buruzko gauza positibo bat idazteko. Alderdi positibo horiek ez dira izango fisikoarekin lotutakoak (esaterako, ilearekin, begien kolorearekin, etab.), baizik eta parte hartzaileen nortasunarekin lotutakoak, bai ezaugarriekin (sinpatia, alaitasuna, baikortasuna, etab.) zein gaitasunekin ere (taldeak antolatzeko gaitasuna, gainerakoak animatzekoa, etab.).





GOMENDIOAK:

Dinamika hau dagoeneko elkar ezagutzen duten eta nolabaiteko konfiantza duten pertsonen artean egitea gomendatzen da.

Horma irudiak denbora batean zehar zintzilikatuta uztea aholkatzen da (ikasturteak, kanpaldiak eta abarrek iraun bitartean) parte hartzaileek euren taldekideei buruzko gauza positiboak idazteko ohitura har dezaten, alderdi horiek antzematen dituztenean.

MATERIALAK:

Paper jarraitua, errotulagailuak eta boligrafoak.

2.8 0.0 PASAPORTEAREN AURKEZPENA

BLOKE TEMATIKOA:

TREBETASUN SOZIALAK, ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA AISIALDI ESTILOAK

HELBURUAK:

- Parte hartzaileei alkoholaren kontsumo goiztiarra prebenitzeko helburua duen aplikazio bat aurkeztea.
- Landutako ezaguerak jokoan bidez finkatzea.
- Gaitasun digitala hobetzea, hezkuntza aplikazio baten bitartez.

GRUP D'EDAT:

13-17 urte.

IRAUPENA

Aurreko dinamikak burutu eta hiru bloke tematikoak landu ondoren (TREBETASUN SOZIALAK, ALKOHOLARI BURUZKO INFORMAZIOA ETA AISIALDI ESTILOAK), parte hartzaileek eskuratutako ezaguerak eta gaitasunak finkatu behar dira. Horretarako, 0.0 Pasaportea aplikazioaren laguntzarekin, ikasitakoa finkatu eta jolas egin ahalko dute, banaka edo lagunartean. Beraz, ongi pasatzen duten bitartean, kontzeptuak, ohiturak eta abar barneratuz joango dira.

GARAPENA:

Egokiena da dinamizatzaileak aplikazioa talde handiari aurkeztea. Horretarako, alde zurreratik ziurtatu beharko du aurkezpena egiten duen tokian Interneteko sarbidea dagoela eta, gutxienez ere, Android 5.1 bertsioetik aurrerako mugikor bat dutela bi pertsona bakoitzeko.

Aproposena da, dinamizatzaileak egin behar dena urratsez urrats azaltzen duen bitartean, neska-mutilek euren telefono mugikor edo tabletetan egitea.

- 1- Aplikazioa Play Store dendatik deskargatzea "Pasaporte 0.0" bilaketa eginda.
- 2- Aplikazioan erregistratzea ezizen edo Nick bat eta helbide elektronikoa bat adierazita. Helbide elektronikoa aukerakoa da, baina gomendagarria da pasahitza berreskuratu ahal izateko.
- 3- Jarraian, abatara eta pasaportearen goiburua pertsonalizatuko dituzte.
- 4- Dinamizatzaileak laburki azalduko ditu bost jokoak eta ausazko moduan edo



jokoa hautatuta jolasteko aukerak, banaka edo jokalaria anitzekin. Sailkapena ere azalduko die.

5- Ondoren, neska-mutilek jolasteko denbora bat uztea gomendatzen da. Bien bitartean, dinamizatzailleak ager litezkeen zalantzak argituko ditu edo gerta litezkeen arazoak konponduko ditu.

GOMENDIOAK:

Gomendagarria da dinamizatzailleak aplikazioa aurrez aurretik deskargatuta izatea eta nola erabiltzen den jakitea. Aplikazioa oso erabilerraza da, beraz, ez da zaila izango nola erabiltzen den ikastea. Era berean, jarraibideak ere baditu edozein zalantza argitzeko.

Bloke tematikoak aurretiaz landu izana gomendatzen da. Gazte zentroan edo elkarrean aplikazioarekin jolasteko denborarik edo Interneteko sarbiderik ez badago, parte hartzaileei eska dakieke aplikazioa aurretiaz deskargatzeko, etxeko wifi-arekin, izan ere, aplikazioak offline jolasteko aukera ematen du (baina ez jokalaria anitzekin). Interesgarria da dinamizatzailleek aplikazioaren erabilera gomendatzea eta neska-mutilak jolastera animatzea. Jolasean geroz eta denbora gehiago eman, orduan eta hobe eskuratu eta barneratuko baitituzte ezaguerak

MATERIALAK:

Android telefono mugikorrek edo tabletak.

Este material ha sido elaborado por la Confederación Don Bosco como parte de la Campaña Pasaporte 0,0 dentro de la línea de Educación para la Salud. Ha sido creado como recurso orientativo por lo que está abierto a las aportaciones y la experiencia de los agentes sociales que los vayan a utilizar. Esperamos que la información y las dinámicas ofrecidas os sean útiles en vuestra labor preventiva.

Asimismo, queremos agradecer y alabar el trabajo y la dedicación de los jóvenes voluntarios como impulsores de hábitos de vida saludable.





www.pasaporte00.org



DonBosco
confederación
de centros juveniles
de España

 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	SECRETARÍA DE ESTADO DE SERVICIOS SOCIALES
 GOBIERNO DE ESPAÑA	MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL	DELEGACIÓN DEL GOBIERNO PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS
<input checked="" type="checkbox"/> POR SOLIDARIDAD OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL		