

GURASO ESKOLAK

Hezten ere ikasi egiten delako

2. koadernoa

FAMILIEN EGUNGO ERRONKAK



BERDINTASUNA, ANIZTASUNA ETA HEZKUNTZA AFEKTIBO-SEXUALA



BIZIKIDETZA ETA INDARKERIAREN PREBENTZIOA



TEKNOLOGIA ETA BIZITZA DIGITALA



OSASUN MENTALA ETA PREBENTZIOA



ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK



BERDINTASUNA, ANIZTASUNA ETA HEZKUNTZA AFEKTIBO-SEXUALA

Berdintasunean eta aniztasunarekiko errespetuan hezteak gizarte bidezkoagoa eta inklusiboagoa eraikitzen laguntzen du.

Aurkezpena

Familiak funtsezko zeregina du berdintasunezko eta errespetuzko harremanak, aurreiritzirik gabekoak, eraikitzeko. Berdintasunean eta aniztasunean hezteak haur eta nerabeak prestatzen ditu gizarte plural batean elkarrekin bizitzeko, pertsona guztiekiko errespetua oinarri hartuta.

Helburuak

- Emakumeen eta gizonen arteko berdintasuna sustatzea.
- Aniztasun afektibo-sexualarekiko eta genero-aniztasunarekiko errespetua sustatzea.
- Haurtzarotik hezkuntza afektibo-sexuala lantzeko tresnak eskaintzea.
- Harreman afektibo osasungarriak sustatzea.

Gaitasunak

- Sexualitateaz naturaltasunez hitz egitea.
- Identitateari eta sexu-orientazioari buruzko zalantzetan haur eta nerabeei laguntzea.
- Eguneroko bizitzan berdintasunean hezea.
- Estereotipoak, aurreiritziak eta diskriminazioa prebenitzea.
- Errespetuan eta tratu onean oinarritutako harreman afektiboak sustatzea.

Gaiak

- Berdintasunean hezea.
- Sexuen arteko bizikidetzarako hezea.
- Nerabezaroa eta sexualitatea: orientazioa, identitatea...
- Hezkuntza afektibo-sexuala haurtzarotik.
- Aniztasun afektibo-sexuala eta genero-aniztasuna.
- Sexualitatea eta genero-identitatea.
- Familia-aniztasuna gizarte anitz batean.
- ...



BIZIKIDETZA ETA INDARKERIAREN PREBENTZIOA

Familiek funtsezko zeregina dute indarkeria prebenitzeko eta bizikidetza positiboa sustatzeko.

Aurkezpena

Errespetuzko bizikidetza eraikitzeke, inplikazioa, elkarrizketa eta prebentzioa behar dira. Familiek funtsezko zeregina dute indarkeria-egoerak garaiz hautemateko eta haur eta nerabeak tratu onean, errespetuan eta bizikidetzan hezteko.

Helburuak

- Indarkeria mota desberdinen inguruan sentsibilizatzea.
- Arrisku-egoerak prebenitzeko tresnak eskaintzea.
- Familien prebentzio-eginkizuna indartzea.
- Errespetuan eta tratu onean oinarritutako harremanak sustatzea.

Gaitasunak

- Jazarpenaren eta ziberjazarpenaren seinaleak antzematea.
- Genero-indarkeria adin goiztiarretatik prebenitzea.
- Berdinen arteko gatazka-egoeren aurrean egoki jardutea.
- Harreman osasungarriak sustatzea, bai eskola-ingurunean, bai handik kanpo.

Gaiak

- Berdinen arteko bizikidetza osasungarria.
- Familien zeregina jazarpenaren eta ziberjazarpenaren aurrean.
- Genero-indarkeria digitala nola hauteman eta hari nola aurre egin.
- Genero-indarkeriaren prebentzioa.
-



TEKNOLOGIA ETA BIZITZA DIGITALA

Teknologiak haur eta nerabeen eguneroko bizitzaren parte dira.

Aurkezpena

Teknologia haur eta nerabeen eguneroko bizitzaren parte da, baita familia-bizitzarena ere. Mugikorrek, sare sozialek, bideo-jokoek eta Internetek aukera ugari eskaintzen dituzte, baina zalantzak, arriskuak eta hezkuntza-erronka berriak ere sortzen dituzte.

Helburuak

- Teknlogiek familia-bizitzan duten eraginaz hausnartzea.
- Pantailak modu osasungarrian erabiltzeko irizpideak eskaintzea.
- Herritartasun digital arduratsua sustatzea.
- Ingurune digitalarekin lotutako arriskuak prebenitzea.

Gaitasunak

- Mugikorrak eta pantailak modu seguru eta arduratsuan erabiltzeko arauak ezartzea.
- Sare sozialek haur eta nerabeengan duten eragina ulertzea.
- Ingurune digitalaren aukerak eta arriskuak ezagutzea.
- Bideo-jokoen eta Interneten erabilera haur eta nerabeei laguntzea.
- Teknologia hezkuntzarako eta ikaskuntzarako tresna gisa erabiltzea.

Temas

- Nerabeak eta teknologiak.
- Nerabeak eta sare sozialak: zer eragin dute haiengan?
- Sare sozialen onurak eta arriskuak.
- Mugikorren eta pantailen erabilera: hezkuntza-irizpideak.
- Teknologiaren erabilera: non eta noiz jarri mugak.
- Bizitza digitalerako irizpideak.
- Hezkuntzaren eta ikaskuntzaren zerbitzura dauden tresna digitalak.
- Bideo-jokoak: ezezagun handi horiek.
- Natibo digitalak eta guraso analogikoak.
-



OSASUN MENTALA ETA PREBENTZIOA

Ongizate emozionalak osasun mentala zaintzea eta arrisku-jokabideak prebenitzea ere eskatzen du.

Aurkezpena

Haur eta nerabeen ongizate psikologikoa hainbat faktoreren araberakoa da. Familia babeserako eta laguntzarako eremu nagusietako bat da. Alarma-seinaleak ezagutzeak eta ohitura osasungarriak sustatzeak arrisku-egoerak prebenitzen eta garapen orekatua bultzatzen laguntzen du.

Helburuak

- Osasun mentalaren garrantziaz sentsibilizatzea.
- Babes- eta arrisku-faktoreak identifikatzea.
- Ongizatea sustatzen duten ohiturak bultzatzea.
- Mendekotasunak eta bestelako arrisku-jokabideak prebenitzea.

Gaitasunak

- Ondoez emozionalaren seinaleak antzematea.
- Familiaren babes-faktoreak indartzea.
- Substantzien kontsumoa eta bestelako mendekotasunak prebentzioaren ikuspegitik lantzea.
- Osasun mentala zaintzeko ohitura osasungarriak sustatzea.
- Egoera zailetan haur eta nerabeei laguntzea eta, beharrezkoa denean, laguntza espezializatua bilatzea.

Gaiak

- Estresa: eragileak eta hari aurre egiteko baliabideak.
- Haur eta nerabeen osasun mentala: alarma-seinaleak.
- Teknologiak eta osasun mentalerako arriskuak.
- Osasun mental ona sustatzeko jarraibideak eta bizi-ohiturak.
- Drogak, gurasoak eta seme-alabak: zergatik ematen digute hainbesteko beldurra? Hitz egingo dugu?
- Familiaren zeregina kontsumoen aurrean, substantziekin zein substantziarik gabe.
- Kontsumo problematikoen prebentzioa: drogak, jokoa eta pornografia.
- Nerabezaroa eta pornografia.
- ...



ELIKADURA ETA OHITURA OSASUNGARRIAK

Elikadura orekatua ongizatearen eta garapen osasungarriaren funtsezko parte da.

Aurkezpena

Hautzaroan eta nerabezaroan hartzen diren ohiturek eragin zuzena dute egungo eta etorkizuneko osasunean. Familia erreferente nagusietako bat da elikadura orekatua eta bizimodu osasungarria sustatzeko.

Helburuak

- Elikadura-ohitura osasungarriak sustatzea.
- Adinaren arabera nutrizio-beharra ezagutzea.
- Elikadurarekiko harreman osasungarria sustatzea.
- Nutrizio-informazioa interpretatzeko tresnak eskaintzea.

Gaitasunak

- Elikadura orekatua planifikatzea.
- Elikagaien etiketako informazioa interpretatzea.
- Elikadura-jokabidearen nahasmenduak prebenitzea.
- Hautzarotik elikadura- eta bizi-ohitura osasungarriak sustatzea.

Gaiak

- Elikadura osasungarriaren oinarriak.
- Hautzaroko eta nerabezaroko nutrizio-beharra.
- Elikadura osasungarria eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak.
- Elikagai prozesatuen etiketak interpretatzeko tailerra.
- Nerabezaroa eta elikadura-jokabidearen nahasmenduak.
- Eskolako jantokiko elikadura etxeko otorduekin osatzea.
- Elikadura-ohiturak zaintzea.



Bizkaiko guraso
elkartea

BIGE 944169360

www.bige.eus

 bige@bige.eus

 [bigegurasoenelkartea](https://www.instagram.com/bigegurasoenelkartea)

 [bige.gurasoenelkartea](https://www.facebook.com/bige.gurasoenelkartea)