

LEHEN HEZKUNTZAKO GRADUA

2022-2023 ikasturtea

**MINDFULNESS-EN OINARRITUTAKO ESKU-HARTZE PROPOSAMEN BAT
APLIKATZEA, LEHEN HEZKUNTZAKO IKASLEEN ARRETA-GAITASUNA
AREAGOTZEKO**

ERANSKINAK

Egilea: Leire Aurrekoetxea Carrera

Zuzendaria: Joana Jauregizar Alboniga-Mayor

Leioan, 2023ko maiatza-ren 22ra

1. Eranskina. Saio Bakoitzaren Azalpena

1. Sarrera

1. Saioa: Goazen mindfulness ezagutzera!	
HELBURU ESPEZIFIKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleen aurreideiak edo aurrezagutzak ikustea mindfulness-ari buruz - Ikasleek mindfulness-ari buruzko ezagutza orokorra eskuratzea
MATERIALAK	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> - Arbela digitala - Ipuina - Ipuinarekin zerikusia duten galderen orriak </div> <div style="width: 45%; background-color: #d9ead3; text-align: center;"> <p>IRAUPENA</p> <p>20-25 minutu</p> </div> </div>
DESKRIBAPENA	<p>Saioari hasiera emateko, ikasleen aurreideiak edo aurrezagutzak ikusiko dira ozenki hurrengo galdera eginez: Badakizue zer den mindfulness-a edo inoiz hitz hori entzun duzue? Norbaitek zer den jakinez gero, bere ezagutza gelarekin partekatzeo aukera emango zaio. Aldiz, inork ez badaki, zer uste duten izan daitekeela galdetuko zaie. Hori egin ondoren, denen artean “<i>Un bosque tranquilo</i>” (Díaz-Caneja, 2015) liburuxka irakurriko da arbel digitalean proiektatuz. Gero, ikasle bakoitzari orri bana banatuko zaio, galdera batzuekin. Batetik, irakurritakoa ulertu duten ikusteko eta, bestetik, beren bizimoduari buruz hausnartzeko.</p> <p>Ulermen galderak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nola bizi ziren basoko animaliak maitagarria agertu aurretik? Alde batetik bestera presaka edo lasaitasun osoz? - Zer azaltzen du arreta osoko maitagarriak basoko animaliei? Bere herriaren bizimodua edo magia nola egiten den?

	<ul style="list-style-type: none"> - Nola egiten dira gauzak maitagarria bizi den herrialdean? Azkar ala astiro, hau da, lasai? - Maitagarriaren herrian, zer egiten da norbait haserretzen denean? Haserrea eragin dion pertsonari jo edo “arnasa hartu, arnasa hartu, arnasa hartu”? <p>Hausnarketa galderak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Norekin identifikatzen zarete gehiago? Maitagarriaren bizimoduarekin edo basoko animalienarekin? Zergatik? - Gustatuko litzaizuke maitagarriaren herrikideen bizimodua praktikara eramatea? Bai ala ez? Zergatik? <p>Ikasleei galderei erantzuteko denbora eman ostean, irakasleak orriak bilduko ditu.</p> <p>Saioari bukaera emateko, ikasleei azalduko zaie maitagarriaren bizimoduak mindfulness kontzeptuarekin bat egiten duela eta datozen egunetan ariketa ezberdinen bidez praktikara eramango dutela.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek mindfulness-ari buruz duten aurreideiak edo aurrezagutzak partekatu dituzte - Ikasleek mindfulness-ari buruzko ezagutza orokorra eskuratu dute

2. Arnasketa kontzientea

<p>2. Saioa: Gure arnasketaren jabe gara</p>	
<p>HELBURU ESPEZIFIKOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Buru asaldatuaren barrualdeko itxura erakutsi, burua lasai mantentzearen garrantziaz jabetzeko - Ikasleei arnasketa kontzientea eskaintzea arreta areagotzeko eta lasaitasuna lortzeko teknika bezala

	<ul style="list-style-type: none"> - Arnas prozesuaz jabetzea: arnasa hartzea eta arnasa botatzea - Ikasleak arnasketa kontzienteak buruan duen eraginaz jabetzea - Ikasleen arreta hobetzea - Beren sentrazioak partekatzea 	
<p>MATERIALAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Barealdiko ontzia - Orri zuriak - Ordenagailua - Bozgorailuak 	<p>IRAUPENA</p> <p>20 minutu</p>
<p>DESKRIBAPENA</p>	<p>Saio hau bi zatitan banatzen da, eta bietan egingo dena “<i>Respira</i>” Castel-Branco-ren (2018) liburutik aterata dago.</p> <p>Saioaren lehenengo zatia (Barealdiko ontzia):</p> <p>Ikasleei buru aztoratua nola ikusten den erakusteko barealdiko ontzia erabiliko da (irakasleak egina). Ontzia euren buruaren barnealdea dela imajinatzeko esango zaie. Ontzia ikasgelaren aurrean astindu egingo da, eta orduan, potea buru aztoratuaren antzera aurkitzen dela esango da. Hori esanda, hurrengo hau galdetuko zaie: “Zuek uste duzue garbi pentsa dezakezuela edota eskolako zereginetan erraz kontzentra zaitezketela zeuen burua barrutik horrela dagoenean?”. Hala, adimenak lasaitasunean izateak duen garrantziaz jabetu egingo dira.</p> <p>Saioarekin jarraitzeko, beste galdera bat egingo zaie: “Zuen ustez, zein jarduera lagundu dezake burua lasaitasunera itzultzen?”. Irakasleak ikasleen erantzunak entzun ondoren, hurrengo hau esango luke: “Momentu bat geldituz eta arnasketa kontzientea praktikatuz lasaitasuna lortu daiteke”. Beraz, arnasketa kontzientean oinarritutako ariketa bat segituan egingo dutela esango zaie.</p>	

Saioaren bigarren zatia (Itsasoaren olatuak):

Ariketa egiteko, irakaslearen jarraibideekin, paperezko itsasontzi bat egin beharko dute. Ondoren, mahaiak eta aulkiak alde batera mugituko dira, ikasleak lurrean etzan ahal izateko. Denak etzanda eta beren itsasontzia eskuan dutela, ontzia sabelean jartzeko eskatuko zaie, arnasketa kontzientea egiten dutenean ontzia gorantz (arnasa hartzean) eta beherantz (arnasa botatzean) mugi dadin.

Arnasketa kontzientearekin hasi aurretik, begiak iztea eta isilik egotea eskatuko zaie, ariketan hobeto kontzentratu ahal izateko. Gainera, uneren batean arreta galtzen badute, ez dela ezer gertatzen adieraziko zaie. Kontua da, horretaz ohartzea eta berriz ere arreta arnasketara eramatea, ariketarekin jarraitu ahal izateko.

Irakaslea uneoro egongo da gidari, zer egin behar duten esanez. Izan ere, gidoi bat irakurriko du haiei gidatzeko:

- *Orain nire jarraibideak bete behar dituzue. Esan ahala, ontzia igotzen eta jaisten joango zarete. Ontzia igotzen edo jaisten ari dela esaten ez bada, lasai arnastu ontzia asko igo edo jaitsi gabe. Beste kontu bat, oso garrantzitsua da ontzia ez erortzea. Has gaitezen. Itsasontzi bat itsaso berde batean zihoan. Itsasontzia olatuen gainean mugitzen zen, eta haietan zeru goraino igooooootzen zen; eta gero, gustura, jaiiiiiitsi egiten zen. Askori gustatzen zitzaien bertan bidaiatzea. Ontzi hori uraren erritmora iiiiiiigo, jaiiiiiitsi, iiiiiiigo eta jaiiiiiitsi egiten zen. Itsasontziak egun osoan amets egiten zuen, amets batzuetan ontzia goooooora zihoan, eta beste batzuetan beheeeeeera. Olatuak igotzera eta jaistera, igotzera eta jaistera gonbidatzen zuten, eta itsasontziak beti kasu egiten zuen. Jarri arreta nola ari zaren arnasa hartzen, eta itsasontzia lasaitasunez itsasotik mugi dezala egin. Jarraitu, jarraitu, jarraitu... pixkanaka arnasa hartzen. Ontzia ez da geldiarazten, eta itsasoa zeharkatzen jarraitzen du. Begira zer gertatzen den orain, haize gogorra dabil itsasoan, eta eratzten diren olatu handiak itsasontzia askoz ere gehiago igotzen eta jaisten dute. Hartu arnasa motel eta sakon, itsasoa imitatu egin behar duzu, egin olatu handiak, baina kontuz, zorabiatu gabe. Orain inprobisatzea tokatzen zaizu, zuk*

	<p><i>erabakiko duzu nola mugituko den itsasontzia. Amaitu da zure ontziaren bidaia. Orain, prest zaudetenean, begiak ireki eta zirkulu batean jar zaitezke</i> (Centro de aprendizaje I y II de Las Condes, 2021-tik egokitua).</p> <p>Irakasleak gidari-lana egiten duen bitartean, itsas soinua duen audioa jarriko da (El canal del relax, 2012), ikasleak olatuaren rolean errazago sar daitezten.</p> <p>Horrekin amaitzean, ikasleak zirkulu batean jarriko dira bizi izandako sentrazioak partekatu ahal izateko. Amaitzeko, aztoratuta edota urduri sentitzen direnean, berriz ere lasai egoteko, arnasketa kontzientea erabil dezaketela gogoratuko zaie.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek arnasketa kontzientea praktikatu dute - Ikasleek arreta jarri diote beren arnas prozesuari (arnasa hartzea eta arnasa botatzea) - Ikasleek beren sentrazioak partekatu dituzte

3. Saioa: Animalien arnasketak deskubritzen

<p>HELBURU ESPEZIFIKOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleei arnasketa kontziente desberdinak eskaintzea arreta areagotzeko eta lasaitasuna lortzeko teknikak bezala - Arnas prozesuaz jabetzea: arnasa hartzea eta arnasa botatzea - Ikasleak arnasketa kontzienteak buruan duen eraginaz jabetzea - Ikasleen arreta hobetzea - Beren sentrazioak partekatzea
<p>MATERIALAK</p>	<p>Ez da materialik behar</p>
	<p>IRAUPENA</p>
	<p>15 min</p>

DESKRIBAPENA

Aurreko saioan landutakoa gogoratzen duten ikusteko, adimen asaldatua baretzeko zer ariketa mota egin daitekeen galdetuko zaie. Espero zena ez erantzutekotan, arnasketa kontzienteko ariketa bat egiten lortu daitekela esango zaie, aurreko egunean egindakoaren modukoa. Ondoren, saio honetan bi animalietan oinarritutako bi arnasketa kontziente desberdin praktikara eramango dituztela zehaztuko zaie, Castel-Branco-ren (2018) “*Respira*” liburutik ateratakoak. Arnasketa bakoitzaren ariketa lau bider errepikatuko dute.

Irakasleak hurrek egin beharko dutenaren jarraibideak ematen dituen aldi berean, horren demostrazio bat egingo du, ondoren eurek arazorik gabe errepika dezaten. Aipatu beharra dago, hurrek, irakasleak egindakoa imitatu baino lehen, minutu bat izango dutela zein animaliaaren arnasketa errepresentatu den asmatzeko.

Hona hemen egin beharko dituzten bi arnasketa kontzienteen azalpenak (errepikatu beharko duten ariketa osoa azaltzen da):

- Lehenengo arnasketa kontzientea (Hontza): haur bakoitza bizkarra zuzen jarrita eta burua aurrerantz begira eserlekuan eserita dagoelarik, arnasa hartzen hasiko da. Ondoren, burua eskuinera biratzen duen bitartean arnasa botako du eta arnasa botatzen amaitzerakoan burua zentrora bueltatuko du berriz ere arnasa hartzeko. Orduan, burua beste aldera biratzen duen bitartean arnasa botako du, amaitzerakoan berriro zentrora bueltatuz.
- Bigarren arnasketa kontzientea (Katua): ume bakoitza kukilletan jarriko da eskuak lurrean ipinita, bizkarra zubi gisa arkeatuta daukalarik eta burua

	<p>erorita zorura begiratu. Arnasa hartzen duen bitartean, burua altxatuko du gorantz begiratu arte, bizkarra U forman arkeatuz. Arnasa botatzen duen bitartean, burua jaitsiko du zorura begiratu arte, bizkarra zubi gisa arkeatuz.</p> <p>Saioari amaiera emateko, ikasleei arnasketa kontziente bakoitza egiterakoan eta arnasketak amaitu ondoren nola sentitu diren eta gehien gustatu zaien arnasketaz galdetuko zaie.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek arnasketa kontziente desberdinak praktikatu dituzte - Ikasleek arreta jarri diote beren arnas prozesuari (arnasa hartzea eta arnasa botatzea) - Ikasleek beren sentazioak partekatu dituzte

3. Gorputzari arreta

<p>4. Saioa: Gure gorputza erlaxatzen</p>			
<p>HELBURU ESPEZIFIKOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gorputza erlaxatzea, gorputz-atal desberdinak kontzienteki tenkatuz eta destentsatuz - Gorputz atal desberdinei arreta jartzeak gorputzean/buruan duen eraginaz jabetzea - Ikasleen arreta hobetzea - Gorputz atal desberdinetan dauden sentazioez jabetzea - Beren sentazioak idaztea eta partekatzea 		
<p>MATERIALAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ordenagailua - Bozgorailuak - Orriak galderekin 	<p>IRAUPENA</p>	<p>10-15 minutu</p>

<p>DESKRIBAPENA</p>	<p>Saio honetan jarduera bakarra egingo da. Snel-en (2013) <i>“Tranquilos y atentos como una rana”</i> liburutik ateratako “El ejercicio del espagueti” audioa ipiniko da. Begiak ixtea eta audioaren jarraibideak betetzea eskatuko zaie. Ariketa honetan, hanketako giharrak tenkatu eta askatu behar dituzte, gehiago ezin izan arte, erlaxatutak utziz. Gauza bera besoekin egin behar dute, eskuak indarrez itxiz tentsio gehiago jasan ezin den arte, eta arnasa hartzeari uzten diotela nabaritu arte. Orduan, muskuluak erlaxatzen dira. Berdin egiten da sabelaldearekin edo aurpegiko muskuluekin.</p> <p>Audioa entzun ondoren, ikasle bakoitzari orri bana banatuko zaio galdera hauekin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nola sentitzen zara orain? (Lehen baino lasaiago, lehen baino txarrago...) - Audioan zehar distraitu zara? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai Bai bada, saiatu zara berriro arreta jartzen? <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ez <input type="checkbox"/> Bai <p>Galderak denok batera irakurriko dira, irakasleak ikasleei sortzen zaizkien zalantzak argitzeko. Galderei erantzunak eman eta gero, irakasleak orriak batuko ditu. Saioa amaitzeko, pertsona bat guztiz lasai sentitzeko burua bare mantentzeaz arduratzeaz gain, gorputz atalak erlaxatzeaz ere arduratu behar dela azalduko zaie.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek gorputza erlaxatu dute, gorputz-atal desberdinak kontzienteki tenkatuz eta destentsatuz - Ikasleek gorputz atal desberdinei arreta jarri diote

	<ul style="list-style-type: none"> - Beren sentrazioak idatzi eta partekatu dituzte 	
5. Saioa: Gorputzak masaje bat behar du		
HELBURU ESPEZIFIKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleei masajea eskaintzea, lasaitasuna lortzeko teknika bezala - Gorputz atal desberdinez kontzientzia hartzea, masaje baten bidez - Ikasleen arreta hobetzea - Gorputz atal desberdinetan dauden sentrazioez jabetzea - Beren sentrazioak partekatzea 	
MATERIALAK	Ez da materialik behar	IRAUPENA 15-20 min
DESKRIBAPENA	Hasteko, gelako mahaiak eta aulkiak alde batera mugituko dira, ikasgelaren ikasleen erdia lurrean etzan beharko baita. Ikasleak binaka jarriko dira. Batek masajea egingo du eta besteak, berriz, ahoz gora etzanda eta begiak itxita egongo da. Irakasleak ikasleak gidatuko ditu, oinetatik hasi eta buruan amaitzen den masajearen bitartean. Masajea amaitutakoan, rolak aldatu egingo dira. Ariketa amaitzeko, masajea egiten ari zirenean bitartean sentitu dutenaz, gustatu zaien eta egin ondoren erlaxatuta sentitzen diren galdetuko zaie ozenki.	
EBALUAZIO IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek masaje bat egin dute - Gorputz atal desberdinez kontzientzia hartu dute, masaje baten bidez - Ikasleek beren gorputzaren sentazioei arreta jarri diete, ikaskideak masajea eman dien bitartean - Beren sentrazioak partekatu dituzte 	

4. Zentzumenei arreta

6. Saioa: Soinuei arreta jartzen		
HELBURU ESPEZIFIKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Inguruko soinuei arreta jartzea entzumen-arreta lantzeko - Ikasleen arreta hobetzea - Beren sentrazioak idaztea eta partekatzea - Ikasleek mindfulness-a eguneroko bizitzan praktikatzea eta ohitura gisa hartzea 	
MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> - Ontzi tibetarra - Orriak galderekin 	IRAUPENA 10-15 minutu
DESKRIBAPENA	<p>Saio honetan bi jarduera egingo dira. Lehenengo jardueraren izena “Desagertzen den soinua” da Kaiser-en (2017) “<i>Juegos mindfulness</i>” liburutik ateratakoa. Hasteko, irakasleak ikasleei haxe eskatuko die: jesarrita daudelarik, bizkarra zuzen, gorputza erlaxatuta eta eskuak belaunen gainean leunki bermatuta jartzea. Hori egin ondoren, irakasleak jarduera zertan datzan azalduko du.</p> <p>Haurrek begiak itxi beharko dituzte eta irakasleak ontzi tibetar bat jotzen hasiko du. Ikasleek arreta osoz entzun beharko dute objektu horretatik ateratzen den soinua, zeren eta zarata desagertu dela uste dutenean, eskuetako bat jaso beharko baitute. Ariketa honetan ez dagoela asmatzerik ez akatsik azaldu behar zaie, bakoitzak bere belarriaz gidatu behar duela. Horretarako, erabat isilik egon beharko dute. Denek eskua altxatu dutenean, irakasleak berriro joko du, eta horrela gutxienez lau aldiz. Esan behar da, irakasleak ontzi tibetarra jotzean intentsitatea aldatuko duela, batzuetan soinua luzeagoa</p>	

izanik eta beste batzuetan laburragoa. Ariketa honekin amaitzeko, irakasleak orri bana banatuko du galdera hauek bakarka erantzun ditzaten:

- Nola sentitu zara jarduera egitean? (Urduri, lasai, aspertuta...)
- Kostatu zaizu arreta jartzea soinuari?
 Ez
 Bai
- Nola sentitzen zara orain? (Urduriago, lasaiago,...)

Bigarren jarduera une horretan entzuten diren soinuak arreta osoz entzutean datza. Baliteke zaratarik ez entzutea edo asko entzutea. Kontua da, inguruko soinuetan arreta osoa jartzea. Beraz, minutu batez isilik eta begiak itxita egongo dira, arretaz entzun ahal izateko. Denbora igaro ondoren, beste orri bat banatuko zaie hurrengo galderak bakarka erantzuteko:

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?

Galderak erantzun ostean, irakasleak aukera emango die ikasleei ikasgelarekin partekatzeke eta gero orriak batuko ditu. Amaitzeko, egun berean lo egin aurretik egin duten azken ariketa hau errepikatu beharko dutela esango die, hurrengo saioan ikasgelarekin partekatzeke eta horrela, mindfulness-a eguneroko bizitzan praktikatu dute.

EBALUAZIO IRIZPIDEAK	<ul style="list-style-type: none"> - Inguruko soinuei arreta jarri diete - Beren sentrazioak idatzi eta partekatu dituzte
-------------------------	---

7. Saioa: Ikusmena, ukimena, usaimena eta dastamena agerian

HELBURU ESPEZIFIKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Arreta osoa zentzumen desberdinetan jarri (ikusmenean, ukimenean, usaimenean eta dastamenean) elikagai bati buruzko ahalik eta informazio gehien lortzeko - Orainaldia baloratzea - Ikaskide batek beren bizkarrean marraztu duena asmatzea, arreta osoa ikaskidearen ukimenean jarritz - Ikasleek mindfulness-a eguneroko bizitzan praktikatzea eta ohitura gisa hartzea - Ikasleen arreta hobetzea - Beren sentrazioak idaztea eta partekatzea
-------------------------	---

MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> - Lakasitoak (ikasle bakoitzarentzat bat) - Lakasitoaren datuak jartzeko taula 	IRAUPENA	20-25 minutu
------------	---	-----------------	--------------

DESKRIBAPENA	<p>Saio honetako jarduerekin hasi aurretik, ikasleei lehenengo egunean etxean egiteko bidalitako jarduerarekin bizi izandako sentrazioak edota entzundako soinuak ikasgelarekin partekatzeko eskatuko zaie.</p> <p>Aurrekoa egin ondoren, ikasleen artean alergiarik edo intolerantziarik ez dagoela ziurtatu behar da, eta ostean, saio lehenengo jarduerari hasiera emango zaio, “Lakasittoa” izena duena (Kaiser, 2017-tik egokitua).</p>
--------------	--

Hasteko, galdera hau egingo da: “Jaten duzuenean, zuen arreta non izaten duzue? Bazkarian, edo beste zerbaitetan, hau da, telebistan edota zuen pentsamenduetan?”. Izan ere, gero esango diegu normalean jaten dugunean, ez gaudela egiten ari garen ekintzan zentratuta, hots, ez gaudela jatean zentratuta. Beraz, jarduera honen bidez, ohitura hori aldatzea eta arreta guztia janarian jartzea bilatuko da. Horretarako, Lakasito bat eta orri bat (taula bat duena) banatuko zaizkio ikasle bakoitzari. Banatutako taula betetzeko eskatuko zaie, baina irakasleak pixkanaka-pixkanaka esango dituen urratsen laguntzaz baliatuz:

- Arretaz behatu Lakasittoa, bere kolorea eta bere tamaina.
- Lakasittoa ukitu, bere testura eta tenperatura sentituz.
- Lakasittoa usaindu. Gustatuko litzaizueke orain jatea?
- Ahora eraman, baina ez jan. Mihiarekin, hortzekin, ahosabaiarekin... dastatu, pixkanaka ahoan urtu egiten dela sentituz. Segi horrela osorik urtu arte.

Denek jan dutenean, galdera hau egingo zaie: “Gustuko izan duzue Lakasittoa modu berezi honetan jatea?”, “Zergatik?”, “Zer sentitu duzue jarduera egiten ari zinetela?” eta “Norbaitek ez du eutsi eta ahoan sartu bezain laster jan du?”. Hori gutxi balitz, taulan bildu duten informazio guztia ikusteko eskatuko zaie. Horrekin lortu nahi da ikasleak konturatzea, elikagai batetik zenbat informazio atera daitekeen, momentuan bertan jaten ari den elikagaiari arreta jartzen badio. Beraz, ariketa honen amaieran gogoeta hau egingo da: jateak duen garrantzia, jaten ari denaz jabetuz eta horrela gehiago gozatuz.

Saio honetako bigarren ariketari “bizkarrean marrazten” deritzo. Hasteko, ikasgelako mahaiak eta aulkiak mugituz lekua egingo da, ikasleak lurrean jarri ahal izateko. Binaka jarrita eta lurrean ilaran eserita daudela, aurrekoak atzekoari bizkarra emanaz, jarduera zertan datzan azalduko zaie. Atzean dagoen ikasleak zerbait marraztu beharko du bere bikotearen bizkarrean, eta aurrean dagoenak marraztutakoa asmatu beharko du. Asmatu ondoren, rolak aldatuko dira. Jarduera honekin amaitzeko, berriz ere, bizi izan dituzten sententzioez ozenki galdetuko zaie.

Saioa amaitzeko, bi jardueretatik gehien gustatu zaiena zein den galdetuko zaie, eta etxerako lan gisa, hurrengo saioa hasi arte, edozein otordu jaterakoan Lakasitoarekin eginikoa errepikatzeko eskatuko zaie.

**EBALUAZIO
IRIZPIDEAK**

- Ikasleek arreta osoa jarri diete zentzumen desberdinei (ikusmenean, ukimenean, usaimenean eta dastamenean) elikagai bati buruzko ahalik eta informazio gehien lortzeko
- Orainaldia baloratu dute
- Ikasleek kide baten bizkarrean marrazki bat egin dute
- Ikasleek arreta osoa jarri dute ikaskidearen ukipenean, haien bizkarrean marrazkia egin duen bitartean
- Ikasleek mindfulness-a eguneroko bizitzan praktikatu dute
- Beren sententzioak idatzi eta partekatu dituzte

Ikusmena	<p>Zure Lakasitoak bakarrik du kolore bat edo bat baino gehiago?</p> <p>Zein da /dira zure Lakasitoaren kolorea/koloreak?</p> <p>Zure Lakasitoak puntuak, marrak, letrak...ditu ala ez?</p> <p>Zure ustez Lakasitoaren tamaina zelakoa da? (Inguratu hurrengo erantzunetatik bat)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Txikia - Ertaina - Handia
Ukimena	<p>Lakasitoaren testura zelakoa da? (Inguratu hurrengo erantzunetatik bat edo gehiago)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Leun - Latza - Biguna - Lehorra <p>Nola sentitzen duzu Lakasitoaren testura? (Inguratu hurrengo erantzunetatik bat)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atsegina - Desatsegina - Ez bata ez bestea <p>Lakasittoa zelan dago? (Inguratu hurrengo erantzunetatik bat)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hotz - Epel - Bero
Usaimena	<p>Zure ustez Lakasitoaren usaina zelakoa da? (Inguratu hurrengo erantzunetatik bat)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atsegina - Desatsegina

- Ez bata ez bestea

5. Emozioei arreta

8. Saioa: Emozioak dauzkagu	
HELBURU ESPEZIFIKOAK	<ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioak ezagutzea - Irakasleak emandako egoerak oinarrizko emozioekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotzea - Une horretan nola sentitzen diren idatziz adieraztea, oinarrizko emozio bat izendatuz eta hori sentitzeko arrazoia emanez - Ikasleen arreta hobetzea
MATERIALAK	<ul style="list-style-type: none"> - Oinarrizko emozioen irudiak - Zelo - Arbelerako errotuladorea - Orriak galderarekin <div style="display: inline-block; background-color: #92d050; padding: 5px; margin-left: 20px;">IRAUPENA</div> <div style="display: inline-block; background-color: #92d050; padding: 5px; margin-left: 20px;">20-25 min</div>
DESKRIBAPENA	<p>Saioarekin hasi aurretik, aurreko saioan bidali zitzairen etxerako lanari buruz galdetuko zaie. Etxean jarduera gauzatzean, lehen konturatzen ez ziren zerbaitez ohartu diren eta bizitako sentazioak, ikasgelarekin partekatzea eskatuko zaie.</p> <p>Horren ondoren, emozioei buruz hitz egingo da, oinarrizko eta bigarren mailako emozioak daudela azalduz eta emozio “onak” edo “txarrak” ez daudela azpimarratuz,</p>

baizik eta emozio horiek guztiak sentitu eta onartu egin behar direla. Eta emozioak sentitzearen, haiek maneiatzen eta kontrolatzen ikastearen garrantzia adieraziko da.

Hori egin ondoren, irakasleak lau irudi itsatsiko ditu arbelean, bakoitza oinarrizko emozio bati buruzkoa:

- Beldurra:



- Tristura:



- Haserrea:



- Poza:



Ondoren, irakasleak ikasleei eskatuko die irudi bakoitza zein oinarrizko emoziori dagokion esateko, gero irakasleak irudi bakoitzaren azpian emozioaren izen egokia idazteko. Aurrera jarraitzeko, irakasleak, ausaz, lau egoeren adibide bana emango ditu:

- Lehenengo egoera (Beldurra): “Kalera irten naiz, eta konturatu naiz atzetik norbait jarraitzen didala”.
- Bigarren egoera (Tristura): “Nire lagunik onena atzerrira doa urte oso baterako, ez dut denbora luzean ikusiko”.
- Hirugarren egoera (Haserrea): “Egun batez irten gabe zigortu naute, azterketa bat gainditu ez dudalako”.
- Laugarren egoera (Poza): “Nire urtebetetzean nire jatetxe gogokoenera joango gara bazkaltzera”.

Egoera bakoitza irudi edo oinarrizko emozio bati lotuta egongo da, baina ikasleek asmatu beharko dute zeini lotuta dagoen.

Ondoren, “Eguraldia” izeneko jardueraren egokitzea egingo da (Snel, 2013). Irakasleak emozioen eta eguraldiaren artean dagoen antzekotasuna erakusten hasiko da, egunero eguraldi bera egiten ez duela esanez eta, beraz, egunero ez garela berdin sentitzen. Pertsonak denbora bezalakoak dirala: pozik daudenean eguzkitsu daude; triste daudenean, euritsu; haserre daudenean, ekaiztsu eta beldur direnean, hodeitsu. Segituan, esango zaie, kanpoan egiten duen eguraldia jakitea garrantzitsua izanik, horrela ere, oso garrantzitsua dela norberaren barruan zein eguraldia egiten duen begiratzea. Beraz, ikasle bakoitzari orri bana banatuko zaio hurrengo galderarekin:

	<ul style="list-style-type: none"> - Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? <p>Baina ikasleek hori egiten hasi baino lehen, irakasleak adibide bat ipiniko du eredu bezala izan dezaten: “Orain poza sentitzen dut, arratsaldean nire lagunak ikusiko ditudalako”. Ariketa bukatu ostean, irakasleak aukera emango die ikasleei ikasgelarekin partekatzeke eta gero orriak batuko ditu.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek irakasleak emandako egoerak oinarrizko emozioekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotu dituzte - Ikasleak une horretan nola sentitzen diren idatziz adierazi dute, oinarrizko emozio bat izendatuz eta hori sentitzeko arrazoia emanez - Ikasleek une horretan sentitzen duten emozioari arreta jarri diote

<p>9. Saioa: Besteen lekuan jartzen</p>		
<p>HELBURU ESPEZIFIKOAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Irakasleak emandako egoera bakoitza landutako oinarrizko emozio batekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotzea - Ikaskideekin koordinatzea, taldean egoera baten inguruko antzerkia egiteko - Egoera bat irudikatzeko keinuak erabiltzea - Ikasleen arreta hobetzea - Beren sentsazioak partekatzea 	
<p>MATERIALAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lau orri (bat egoera bakoitzerako) 	<p>IRAUPENA</p> <p>30-35 min</p>

DESKRIBAPENA

Hasteko, gela lau taldetan banatuko da. Talde bakoitzari egoera bat egokituko zaio, aurreko saioan landutako oinarrizko emozioekin zerikusia duena:

- Ordu erdi daramazu kartekin gaztelu bat egiteko. Azkenean, gaztelua ateratzea lortu duzu, baina zure anaia nagusia etorri da eta kartak erortzea eragin du eta, beraz, gaztelua desagertu egin da. (Haserrea)
- Gaur zure familiarekin batera Tenerifera joango zara baina hara joateko hegazkin bat hartu behar da eta gaur eguraldi txarra egiten du. Zure lehenengo aldia da hegazkin batean igotzen. Hegazkinean zaudetela bat-batean, turbulenzia batzuk datoz. (Beldurra)
- Txakur bat duzu. 15 urte ditu eta zahar dago. Ez da ia-ia mugitzen eta mugitzen denean dardar egiten du. Txarrena pentsatzen hasi zara, eta uste duzu egun gutxi gelditzen zaizkiola mundu honetatik joateko (hiltzeko). (Tristura)
- Gabonak dira eta zure familiarekin zaude loteria ikusten. Urte honetan loteria asko hartu duzue. Beraz, probabilitate handia dago zure familiak zerbait irabazteko. Sari nagusia tokatu berri da, eta ikusiko duzu zuk duzun zenbakiren batekin bat datorren, eta bat badator. Jaiki eta oihuka hasten zara "Sari nagusia tokatu zaigu!". (Poza)

Lehenik eta behin, esleitu zaien egoera zein emozioekin lotuta dagoen hitz egin beharko dute. Gero, gelaren aurrean antzerki txiki bat egitea eskatuko zaie, dagokien egoera antzezteko, baina "bla, bla, bla..." bakarrik esan ahalko dute, ezingo dute ulertu daitekeen hitz bat ere ez erabili. Baina gorputzarekin eta aurpegiarekin keinuak egin ahalko dituzte. Esan behar da, talde bakoitzak

	<p>gehienez bi minutu izango dituela antzezten duten egoera zein den eta zein emozioarekin lotuta dagoen beste taldeak asmatu dezaten. Inork asmatzen ez badu, esleitu zaien egoera azalduko du taldeak. Saioa amaitzeko, nola sentitu diren eta jarduera gustatu zaien galdetuko zaie ahoz.</p>
<p>EBALUAZIO IRIZPIDEAK</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ikasleek irakasleak emandako egoera bakoitza landutako oinarrizko emozio batekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotu dute - Ikaskideekin koordinatu dira, taldean egoera baten inguruko antzerkia egiteko - Egoera bat irudikatzeko keinuak erabili dituzte - Ikasleek beste batzuek bizi izan dituzten egoerei jarri diete arreta - Beren sentrazioak partekatu dituzte

2. Eranskina. Praktikara Eramandako Saioen Kronograma

2023KO MARTXOA						
Astelehena	Asteartea	Asteazkena	Osteguna	Ostirala	Larunbata	Igandea
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Martxoak 1: Hasierako ebaluazio galdetegia eta AURPEGIAK-B testa

Martxoak 3: Goazen mindfulness ezagutzera!

Martxoak 6: Gure arnasketaren jabe gara

Martxoak 7: Gure gorputza erlaxatzen

Martxoak 8: Soinuei arreta jartzen

Martxoak 10: Emozioak dauzkagu

Martxoak 13: Amaierako ebaluazio galdetegia eta AURPEGIAK-B testa

3. Eranskina. AURPEGIAK-B Testa (Thurstone eta Yela, 2012)

CARAS-R

Apellidos y nombre

Sexo V M Edad Fecha / /

Centro/Entidad

Curso/Puesto

INSTRUCCIONES

Observa la siguiente fila de caras. Una de las caras es distinta a las otras. La cara que es distinta está marcada.

¿Ves el motivo por el cual la cara del medio está marcada? La boca es la parte distinta.

A continuación hay otra fila de caras. Míralas e identifica cuál es distinta a las otras dos (sin realizar ninguna marca).

Efectivamente, es la cara que está a la derecha ya que la *dirección del pelo* es diferente a las otras dos.

A continuación encontrarás otros dibujos parecidos para que te acostumbres a la dinámica de la prueba.

Cejas			Pelo
Boca			Ojos
Pelo			Boca

Cuando se te indique, vuelve la hoja y comienza la prueba. En cada grupo de tres caras marca con una cruz (X) la que es diferente, tal y como se ha explicado. Puedes trabajar por filas o por columnas, según prefieras. Trabaja rápidamente, pero trata de no cometer errores. Dispones de **TRES MINUTOS**.

ESPERA LA SEÑAL DE COMIENZO.

Copyright © 1973, 2009, 2012 by TEA Ediciones, S.A.U, Madrid, España.
 Edita: TEA Ediciones, S.A.U.; Fray Bernardino Sahagún, 24 - 28036 Madrid, España - *Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS. Si le presentan otro en tinta negra, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE* - Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial.

CARAS-R

RECUERDA QUE DEBES MARCAR CON UNA CRUZ (X) LA CARA QUE ES DIFERENTE A LAS OTRAS DOS EN CADA GRUPO DE TRES CARAS.

			</								

4. Eranskina. Hasierako Ebaluazio Galdetegia

Galdetegia

Erantzun galdera hauek:

- Normalean, eskolan distraitzen zara? Hala bada: zergatik uste duzu distraitzen zarela?
- Ezagutzen duzu teknikaren bat arreta hobetzeko? Hala bada, zein?
- Ezagutzen duzu erlaxatzeko moduren bat? Hala bada, zein?
- Badakizu mindfulness-a zer den? Hala bada, idatzi mindfulness-ari buruz dakizuna?

5. Eranskina. Saioen Behaketa-fitxa

Behaketa-fitxa

Data:

Saioaren izena:

Ikasleak	Ebaluatu beharreko irizpideak				
	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea					
2. ikaslea					
3. ikaslea					
4. ikaslea					
5. ikaslea					
...					

Oharrak:

6. Eranskina. Saio Bakoitza Ebaluatzeko Errubrika

Saioaren zenbakia	Ebaluazio irizpideak	Ebaluazio metodologia edo tresnak	Ebaluazio irizpideen lorpen maila		
			Ez da lortu	Erdi lortu da	Lortu da
1	Ikasleek mindfulness-ari buruz duten aurreideiak edo aurrezagutzak partekatu dituzte	Ozenki galdera batzuk eginez			
	Ikasleek mindfulness-ari buruzko ezagutza orokorra eskuratu dute	Ipuinari buruzko fitxan jarritako erantzunekin			
2	Ikasleek arnasketa kontzientea praktikatu dute	Behaketaren bidez			
	Ikasleek arreta jarri diote beren arnas prozesuari (arnasa hartzea eta arnasa botatzea)				
	Ikasleek beren sentrazioak partekatu dituzte				
3	Ikasleek arnasketa kontziente desberdinak praktikatu dituzte	Behaketaren bidez			
	Ikasleek arreta jarri diote beren arnas prozesuari (arnasa hartzea eta arnasa botatzea)				
	Ikasleek beren sentrazioak partekatu dituzte				
4	Ikasleek gorputza erlaxatu dute, gorputz-atal desberdinak kontzienteki tenkatuz eta destentsatuz	Behaketaren bidez			
	Ikasleek gorputz atal desberdinei arreta jarri diote				

	Beren sentrazioak idatzi eta partekatu dituzte	Orrian idatzitako erantzunekin eta behaketaren bidez			
5	Ikasleek masaje bat egin dute	Behaketaren bidez			
	Gorputz atal desberdinez kontzientzia hartu dute, masaje baten bidez				
	Ikasleek beren gorputzaren sentrazioei arreta jarri diete, ikaskideak masajea eman dien bitartean				
	Beren sentrazioak partekatu dituzte				
6	Inguruko soinuei arreta jarri diete	Fitxetan jarritako erantzunekin eta behaketaren bidez			
	Beren sentrazioak idatzi eta partekatu dituzte				
7	Ikasleek arreta osoa jarri diete zentzumen desberdinei (ikusmenean, ukimenean, usaimenean eta dastamenean) elikagai bati buruzko ahalik eta informazio gehien lortzeko	Lakasitoaren taulan jarritako erantzunekin eta behaketaren bidez			
	Orainaldia baloratu dute	Behaketaren bidez			
	Ikasleek kide baten bizkarrean marrazki bat egin dute				
	Ikasleek arreta osoa jarri dute ikaskidearen ukipenean, haien bizkarrean marrazkia egin duen bitartean				
	Ikasleek mindfulness-a eguneroko bizitzan praktikatu dute	Ozenki galdetutako galderei emandako erantzunekin			

	Beren sentrazioak idatzi eta partekatu dituzte	Lakasitoaren taulan jarritako erantzunekin eta behaketaren bidez			
8	Ikasleek irakasleak emandako egoerak oinarrizko emozioekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotu dituzte	Behaketaren bidez			
	Ikasleak une horretan nola sentitzen diren idatziz adierazi dute, oinarrizko emozio bat izendatuz eta hori sentitzeko arrazoia emanaz	Fitxan jarri dituzten erantzunekin eta behaketaren bidez			
	Ikasleek une horretan sentitzen duten emozioari arreta jarri diote				
9	Ikasleek irakasleak emandako egoera bakoitza landutako oinarrizko emozio batekin (beldurra, tristura, haserrea eta poza) lotu dute	Behaketaren bidez			
	Ikaskideekin koordinatu dira, taldean egoera baten inguruko antzerkia egiteko				
	Egoera bat irudikatzeko keinuak erabili dituzte				
	Ikasleek beste batzuek bizi izan dituzten egoerei jarri diete arreta				
	Beren sentrazioak partekatu dituzte				

7. Eranskina. Amaierako Ebaluazio Galdetegia

Galdetegia

Erantzun hurrengo galderak:

- Saio guzti hauen ondoren, lortu duzu mindfulness-a zer den jakitea? Bai bada, azaldu zure hitzekin.
- Zure barnean diferentziaren bat sentitu duzu eskolan mindfulness-a praktikatu hasi zen egunetik? Bai bada, zein desberdintasun somatu duzu edo dituzu?
- Zein ariketa gustatu zaizu gehien eta zergatik?
- Zein ariketa gustatu zaizu gutxien eta zergatik?
- Egin den zerbait aldatuko zenuke? Bai bada, zer?
- Gustatuko litzaizuke mindfulness eskolan praktikatzen jarraitzea?

Bai

Ez

8. Eranskina. AURPEGIAK-B Testan Espainiako Lehen Hezkuntzako Laugarren Mailako Baremazio Orokorrak (Thurstone eta Yela, 2012)

Tabla A4. Baremos escolares de 4.º de Educación Primaria, varones y mujeres (9-10 años)

Percentil	Puntuación directa (PD)				Eneatipo
	Po	A	E	A-E	
99	53 - 60	10 - 60	52 - 60	-	9
98	51 - 52	7 - 9	50 - 51	-	9
97	49 - 50	5 - 6	48 - 49	-	9
96	48	-	47	-	8
95	44 - 47	3 - 4	43 - 46	-	8
90	42 - 43	2	41 - 42	-	8
85	40 - 41	-	39 - 40	-	7
80	39	-	38	-	7
75	37 - 38	1	36 - 37	-	6
70	36	-	35	-	6
65	35	-	34	-	6
60	34	-	33	-	5
55	33	-	32	-	5
50	32	0	31	96 - 100	5
45	31	-	30	95	5
40	30	-	29	94	4
35	29	-	28	93	4
30	27 - 28	-	26 - 27	92	4
25	26	-	25	90 - 91	4
20	25	-	23 - 24	87 - 89	3
15	23 - 24	-	21 - 22	84 - 86	3
10	20 - 22	-	18 - 20	76 - 83	2
5	19	-	17	74 - 75	2
4	18	-	16	69 - 73	1
3	17	-	14 - 15	60 - 68	1
2	16	-	11 - 13	43 - 59	1
1	0 - 15	-	(-60) - 10	(-100) - 42	1
N	6.155	6.155	6.155	6.155	N
Media	32,99	1,24	31,75	93	Media
Dt	8,43	2,62	9,16	14	Dt

9. Eranskina. Lorturiko Eneatipo Balio Bakoitzari Zein Arreta-Maila Dagokio (AURPEGIAK-B Testatik Aterata) (Thurstone eta Yela, 2012)

Tabla 4.2. Criterios orientativos de clasificación de los eneatis del CARAS-R

Eneatis (En)	Nivel
9	Muy alto
8	Alto
7	Medio-alto
4 - 5 - 6	Medio
3	Medio-bajo
2	Bajo
1	Muy bajo

10. Eranskina. Ikasle Batzuek "Inguruneke soinuei arreta jartzen" Galdetegiari

Emandako Erantzunak

Inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?
Beste ikasle;

Inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?
En trun de pasijoa ellura eta coruña.

Inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?
Lagunen isoi badiena

Inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?
Lagunei bat.

Inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?
RUIBOS RAROS

inguruko soinuei arreta jartzen

- Soinuren bat entzun duzu?
 Ez
 Bai

Bai bada, zein soinu entzun duzu edo dituzu?

Nire lagunak

11. Eranskina. Ikasle Batzuek “Emozioak” Galdetegiari Eskainitako Erantzunak

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik?

Orain, Poza sentitzen dut, zeren eta bihar ikurmandu da.

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? Pozi zergatik eskolara nago.

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? Orain, Poza sentitzen dut. Zergatik Nire laguna renin nago Klasean.

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? Poza sentitzen dut, zeren eta Ingeleseko etxeko lanak dauzkalako.

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? Orain, poza sentitzen dut. Bihar ez daukalako eskola 😊

Emozioak

Saio honetan landutako lau emozioetatik (beldurra, poza, haserrea, tristura), zein sentitzen duzu orain eta zergatik? Tristura sentitzen dut, gauan joan behar ohera bederatzieta zergatik bihar daukat partiduq.

12. Eranskina. Osatutako Behaketa-fitxak

Behaketa-fitxa

Data: 2023/03/03

Saioaren izena: Goazen mindfulness ezagutzera!

Ikasleak	Ebaluatu beharreko irizpideak				
	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
2. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
3. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
4. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
5. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
6. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
7. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
8. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
9. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
10. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
11. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
12. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
13. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
14. ikaslea	Ez	Bai	Bai	Ez	Bai
15. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai

Oharrak: Saioa ez da hain ona izan. Ikasle gehienak aztoratuta egon dira, etengabe zarata eginez edo besteekin hitz egiten. Irakasleak ipuina ozen irakurri du, baina uneren batean ahotsa altxatu behar izan du, istorioa jakin nahi zutenek ez baitzuten entzuten. Hori dela eta, ikasleen arreta desitxuratu egin da eta ez dute oso ondo jakin ipuina zertan datzan. Horregatik irakasleak azalpen bat edo beste eman behar izan du irakurketaren ondoren. Agian horrela egon dira egin dena aspertu zaielako. Beharbada, beste modu batera planteatu behar da, edo zuzenean hasi behar da ariketekin, mindfulness zer den beren kabuz aurki dezaten. Esan behar da saioaren hasieran mindfulness zer den badakiten galdetu denean, inork ez duela jakin zer den. Ondoren, zer izan daitekeen galdetzerakoan, soilik bi erantzun hauek jaso dira: “kirol bat” edo “joko bat”.

Behaketa-fitxa

Data: 2023/03/06

Saioaren izena: Gure arnasketaren jabe gara

Ikasleak	Ebaluatu beharreko irizpideak				
	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea	Bai	Ez	Bai	Ez	Ez
2. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
3. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
4. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
5. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
6. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
7. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
8. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
9. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
10. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
11. ikaslea	Bai	Ez	Bai	Ez	Ez
12. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
13. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
14. ikaslea	Bai	Ez	Bai	Ez	Ez
15. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai

Oharrak: Saioa nahiko hasiera ona izan du. Denek erakutsi dute interesa paperezko ontzia egiteko. Ontziarekin lurrean etzan behar direla esatean, hiru ikasle ez dira animatu, eta ikasgelako zati batean geratu dira hizketan, irakasleak beste ikasleekin arnasketa kontzientea egin duen bitartean. Ariketan kontzentratzea kostatu zaie; izan ere, begiak etengabe ireki dituzte edo barre egin dute momentu batzuetan. Ariketa amaitu ondoren, zirkuluan jarri eta beren sententzioak partekatu dituzte. Bi ikasle bakarrik animatu dira beren sententzioak irakaslearen laguntzarik gabe partekatuzera: batek, bularra seinalatuz, zera esan du: “Zerbait sentitzen dut hemen, korapilo bat kendu badidate bezala”. Besteak, aldiz, hurrengo esan du: “Nik jarraitu nahi dut, oso lasaigarria izan da”. Orduan, egoera hori ikusita, beste ikasleen sententzioak ezagutzeko, galdera batzuk egin dira: Nor sentitu da bare? Nor urduri? Nor aspertuta? Nork galdu du arreta? Beraz, horrela parte hartuzera animatu dira.

Behaketa-fitxa

Data: 2023/03/07

Saioaren izena: Gure gorputza erlaxatzen

Ebaluatu beharreko irizpideak

Ikasleak	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea	Bai	Ez	Ez	Ez	Bai
2. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
3. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
4. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
5. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
6. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
7. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
8. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
9. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
10. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
11. ikaslea	-	-	-	-	-
12. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
13. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
14. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
15. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai

Oharrak: Saioa nahiko ondo joan da. Lurrean etzatea edo eserita geratzea erabakitzeke askatasuna eman ondoren, ikasle bakoitzak leku bat bilatu du ahalik eta erosoan egoteko. Gehienek lurrean edo mahaien gainean etzatea erabaki dute. Audioa entzuten egon direnean, ikasle batek (aurreko saioan kontzienteki arnasa hartzeko ariketan parte hartu ez zuenetako batek) aulkian eserita etengabe okertzen egon da. Gainera, audioaren jarraibideei jarraitzen ari den ikasle bat gogaitu du, gauzak esanez edo ikutuz, eta, hala, ikasle horren arreta desitxuratu du. Esan beharra dago audioaren jarraibideak jarraitu dituzten ikasleak bertan kontzentratuta egon direla. Adibidez, ikusi ahal izan da nola presionatzen dituzten begiak, audioak hala esaten duen momentuan. Aurreko saioan baztertuta egon zen ikasleetako batek ikusi da nola saiatu den jarraibideei jarraitzen, nahiz eta une batzuetan ez den kontzentratuta egon, zeren eta besteei begira egon da. Aurreko saioan baztertu zen hirugarrena ez da eskolara etorri egun horretan. Saioaren amaieran, bi ikasle etorri dira galdetzera non berriro entzun dezaketen audioa; izan ere, asko gustatu zaie.

Behaketa-fitxa

Data: 2023/03/08

Saioaren izena: Soinuei arreta jartzen

Ebaluatu beharreko irizpideak

Ikasleak	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea	Bai	Ez	Ez	Ez	Bai
2. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
3. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
4. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
5. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
6. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
7. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
8. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
9. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
10. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
11. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
12. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
13. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
14. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
15. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai

Oharrak: Saio honetako lehen jarduera arrakastatsua izan da. Ikasle guztiak isilik egon dira eta tibetar ontzitik atera den soinua entzuten kontzentratu dira. Hala ere, esan beharra dago, ikasle batzuek, jakin-minez, ontzia nola ukitzen den ikusteko, begiak ireki dituztela ariketaren uneraren batean. Beste saio batzuetan kontzentratzea kostatu zitzaie edo baztertuta geratu zirenei jardueran murgilduta ikusi ahal izan dira. Hori horrela gertatu ahal izan da tresnaren berritasunagatik, gehienentzat ezezaguna izan baita. Ikasle batek bakarrik ezagutu du, bere amari oparitu diotelako gabonetako opari gisa. Azpimarratu behar da hasieran bakoitzak bere tokia bilatu duela ikasgelan ariketa egiteko, eta ontzitik apur bat urruti jarri direnek, berriz ere bigarren aldiz ukitu aurretik, hobeto entzuteko gehiago hurbildu dira. Ariketa hau bukatutakoan, guztiek jo nahi izan dute ontzia, baina denbora faltagatik ezin izan zaie utzi.

Bigarren ariketa ez da hain ondo atera, minutu batez isilik egotea kostatu baitzaie. 35 segundo igaro ondoren, ikasle bat barre eta zaratak egiten hasi da, eta hori dela eta, ikasle gehienek arreta galdu dute ariketan eta hitz egiten hasi dira.

Behaketa-fitxa

Data: 2023/03/10

Saioaren izena: Emozioak dauzkagu

Ikasleak	Ebaluatu beharreko irizpideak				
	Azalpenak entzun	Jarduera/k azaldu bezala gauzatu	Errespetatu ikaskideak	Parte hartu modu aktiboan	Ikaskideek klasearekin partekatutakoa entzun
1. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
2. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
3. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
4. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
5. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
6. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
7. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
8. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
9. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
10. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
11. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai
12. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
13. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
14. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Bai	Bai
15. ikaslea	Bai	Bai	Bai	Ez	Bai

Oharrak: Saioa nahiko ondo joan da. Ezin hobeto ezagutu dituzte lau emozioak eta lau egoerak arazorik gabe elkartu dituzte. Pixka bat gehiago kostatu zaie une horretan sentitzen dutenari arreta jartzea, baina azkenean lortu dute. Denbora pixka bat besterik ez dute behar izan beren barnean arreta jartzeko.