

# Ikas Berri

## LAN OSASUNA ETA SEGURTASUNAREN NAZIOARTEKO EGUNA



Heldu den apirilaren 28an Lan Osasuna eta Segurtasunaren Nazioarteko Eguna ospatuko da. Hauxe da STEE-EILAS sindikatua Ikas Berrirako prestatu bigarren proposamena. Honen bidez, sentsibilizatu nahi da eskola komunitatea, ardura har dezaten egunero egiten dituzten gauzekiko jada hartu ohiturekin. Osasuna eta prebentzioa dira gakoa.

## Esaidazu nola esertzen zaren eta zer nolako motxila daramazun

Egunetik egunera, gero eta gehiago dira bizkar arazoak ikasleen artean; gehientsuenak egunero eskolara daramaten motxilak eraginda izan ohi dira, eta horri ge-

hitu behar zaio, orokorrean nahiko gaizki esertzen direla gero gelan. Zein izanen da etorkizuna? Egun hartu neurrien arabera izanen da; beraz, hartu nota.

lagranja@stee-eilas.org  
Teléfonoa: 948270048

### IRAKASLERIARENTZAKO PROPOSAMENA

Gelan, fitxak banatuko dira A1, A2 eta A3 burutu eta gero.

A1- Estatuen jolasa eginen dugu: Deus esan aurretik, ikasleei geldirik egotiko agindua ematen zaie, estatuak bailitzan, agindua botatzeko unean duten jarreraren. Jarrera egokia duten pare bat ikasle aukatzen da, eta ez horren egokian gelditu diren beste pare bat edo hiru. Sorbaldan ukituz, geldirik jarraitu behar dutela jakinaraziko zaie. Gainontzekoek aztertu behar dituzte jarrera ezberdinak, eta zergatik diren onak edo txarrak erabakiko dute.

A2- Hauxe da nere motxila: ariketa honetarako boluntario zenbait behar ditugu, edo hobe esanda, boluntario zenbaiten motxilak. Jabeek azaldu behar dute zer dela eta erosi dituzten horiek zehazki. Gelakideek jasoko dituzte idatziz eman argudioak.

A3- Mugimendua marrazten. Bi neska eta bi mutil beharko ditugu froga honetarako. Goizean ekarri bezala prestatu behar dituzte euren motxilak. Hartu eta Irakaslearen lekura joanen dira, iladan. Motxila lurrean jarrita dutela, bata bestearen atzetik hasiko dira poltsa jasotzen, perfilez; jarri eta aterako bidea hartuko dute. Ondoren saiaturiko dira mugimendu berberak kamara motelean errepikatzen. Bitartean, gelako gainontzeko ikasleek adi egonen dira, izan ere marraztu behar baitute panpin bat perfilez, mugimendu bakoitza irudikatuz, eta argi markatuz bizkarraren kurba nolakoa den une bakoitzean. Ondoren, ondorioak atera.

A4- Ezinbesteko konparaketak: Ikaslearen fitxaren kopiak banatzen dira. Edukia irakurri eta gero komentatzen da, argituz ongi ulertzen ez den guztia. Batzuren eta besteen arteko konparaketa egiten da eta ondorioak ateratzen dira: - Tximinoa eta pertsonaren bizkarrak.

- A1ean atera ondorioak eta testuaren edukia.
- Ikasgelako aulkiak eta fitxakoa. Astronautaren jarrerara hurbiltzerik baduzu?
- Motxila batek eduki behar dituen ezaugarriak eta A2an jasota koak.
- Motxilak hartzeko modua, lurretik goratzeko era eta bizkarran jarzekoa A3n eta testuaren edukia.
- A3an marraztutako panpinen bizkarra belaunikatuak daudenean zeinekin du antza gehien, pertsonarekin edota tximinoarekin?

A5- Neurriko aulkiak? Iladan jartzen dira hiru mahai hiru aulkirekin, perfilez ere, arbelaren aurrean. Bertan eseriko dira gelako altuena, baxuena eta ertaina den bat. Fitxan agindu bezala esertzen saiatuko dira (bizkarra, besoa eta oinak zainduz).

- Gainontzekoek ikusten dutena mahaigaineratuko dute, ondorioak ateraz. - Bi erregela luze erabiliz, bizkarrezurra eta hanka artean jarriz, neurtuko dugu bakoitzaren jarreraren angelua (Egokiena 90 gradu baino gehiagokoa litzateke), bai eta ukondoaren angelua ere. Zer egin beharko genuke aulkia eta mahaiaren hankekin, esaterako, esertzeko era egokiagoa izan zedin? Ondorioak atera.

- Bakoitzak, haren etxean, eginen du bere aulkia alde bateko marrazki eskematikoa (fitxan agertzen denaren iguala) alde bakoitzeko angelu eta neurri zehatzekin. Alboan, berriz marraztuko dute aulki horrek beharko litzuzken aldaketekin, euren gorputzari egokitzeko. (Kontutan hartuko dira erregulatatu daitezkeen aulkien abantailak) Ondorioak atera.

### IKASLERIARENTZAKO FITXA

<p>Pertsona bat naiz eta bizkarrak kurbatura bikoitzarekin mantendu behar du.</p>	<p>Tximinu bat naiz eta nere bizkarrak kurba bakarra dauka.</p>	<p>Ikasleek denbora luze ematen duzue eserita gelan. Hauxe da jarrerarik egokiena adi egoteko, irakurtzeko, idazteko... Baina, batera osasuntsu izan dadin, zuzen mantendu behar duzue bizkarra, ederki jarrita aulkian eta oinak lurrean jarrita dituzuela. Batera, besoen aurrekaldea ere mahaian jarri behar duzue. Ukondoek gutxienez 90° angelua izanen dute, isterrak eta bizkarraren artekoaren berdintsua. Ez badugu honela egiten, jakina, ez gara tximinu bilakatu baina laster hasiko zaizkigu bizkar minak, eritasun ezberdin ugari, batere eroso ez direnak.</p>
<p>Gainera, zure aisian denbora dexente ematen baduzu eserita ere, lortu ezazu aulki eroso eta egoki bat. Astronautarena deritzon jarrera lortu behar dugu, hau da, gorputzak airean dagoenean hartzen duen jarrera.</p>	<p>Astronautaren hau lasai aski mugitzeko aukera ematen digu.</p> <p>Nere tximinu jarrerara honekin, traumatologoen izanen dute III. Milurteko ederra.</p>	
<p>Pisua kargatu, lurrean utzi, garraiatu edota gerturatu behar badugu, ongi egin behar dugu; gaizki egitekotan, bizkarra izorratuko zaigu. Beti egin beharra dago bizkarra zuzen dugula, belaunak erabiliz. Beraz, adi ibili koltxonetak, mahaiak, eta batez ere motxila mugitzean.</p>	<p>Gogoan izan eserita egotean bederen 90° angelua behar dugula eratu. Jarlekuaren ertza beheeruntz joanen da pixka bat. Ez du gogorregi izan behar, zirkulazioa ez ostopatzearen. Motxilak, tirante zabalak izanen ditu, sorbaldan simetrikoki jartzeko aukera emanen dutenak. Eta gogoan izan ere motxilan zure pisuaren %15 eramanen duzula gehienez.</p>	



ARITZ VIDADOR