

Nork bere burua ezagutzea eta autonomia pertsonala

Jakintza eta esperientzia arlo honek barne hartzen ditu identitatearen eta heldutasun emozionalaren mailaz mailako osaera, besteekin harreman afektiboak ezartzea eta autonomia pertsonala, bereizi ezinezko prozesu beharrezkoak diren aldetik. Arlo honetan biltzen diren edukiek zentzua hartzen dute gainerako arlokoen osagarriak diren heinean, eta proposamen didaktikoetan gauzatzekoan ekintzaren eta ikaskuntzen globaltasunetik abiatuko da.

Pertsona osatzeko prozesu horretan azpimarratzekoak dira ikasleak inguruarekin dituen harremanak, mugimenduen kontrol gero eta handiagoa, kontzientzia emozionalaren garapena, bere ahalbideez eta mugez ohartzea, besteengandik desberdintzeko prozesua eta helduengandik lortzen den independentzia gero eta handiagoa.

Identitatea Haur Hezkuntzako ikasleek ingurune fisikoarekin, naturalarekin eta, batez ere, sozialarekin eragitearen ondorioz biltzen dituen esperientzien emaitzetako bat da. Elkarreragin horrek norberaren irudi positiboa, autonomia, norberaren ahalmenei buruzko kontzientzia, segurtasuna eta autoestimua bultzatu behar ditu, eta hartatik abiatu osatzen da identitatea. Sortzen dituen sentimenduek norberaren kontzeptu egokia eratzen lagundu behar dute, horrela bere ahalbideen arabera pertzibitu eta jardun ahal izateko eta garapen osoa eta harmonikoa izateko.

Kontuan hartu behar da Haur Hezkuntzako ikasleek, beren buruaz duten irudia osatzeko, neurri handi batean, beren inguruko pertsonen irudia eta haiengan jarri duten konfiantza barnertzen dutela. Halaber, helduek ikasleen ekimenak nola hartu, errazagoa edo zailagoa izanen da umeen garapena.

Etapan honetan zehar inguruarekin dituzten esperientziek laguntza eman behar diete beren gorputza globalki eta partzialki ezagutzeko, hala nola beren pertzepzioaz eta mugimenduen ahalmenez ohartzeko, beren sententzioak identifikatu eta haiekin gozatzeko, eta gorputzaren adie-

razpen ahalbideak erabiltzeko. Beren eta besteen ezaugarri pertsonalez ohartzea funtsezkoa da beren garapenerako eta bereizkeriazko jarrerarik ez hartzeko.

Sexuaren edo, jatorri sozialaren nahiz kulturalaren aldetik desberdintasunak egotea irakasleak aniztasuna tratatzeko duen tresna da, desberdintasunak errespetatu eta onartzeko harremanak sustatuz.

Orobat, afektibitatearen garapena landuko da, umeen pertsonalitatearen funtsezko osagaia den aldetik, eta emozioen eta sentimenduen ezagutza, adierazpena eta kontrol mailakatua sustatuko.

Norberaren ezagutza eta autonomia pertsonala bultzatzeko, komeni da jokia lantzea, ekintza emozioekin eta pentsamenduarekin uztartu eta garapen soziala ahalbidetzen duen jarduera pribilegiatua baita.

Haur Hezkuntzan oso garrantzitsua da haztura onak hartzea osasunari, higienerari eta elikadurari dagokienez. Haztura horiei esker gorputza eta eguneroko bizitzako espazioak zaintzen eta gero eta autonomoagoak izaten ikasten dute.

Eskola, bereziki adin honetan, eremu egokia da norberaren ezagutza eta autonomia pertsonala garatzeko prozesuak aberasteko. Horretarako, ikasle bakoitzaren beharretara egokitutako hezkuntzako esku-hartzea eskaini behar du ongizateko, segurtasuneko eta afektibitateko testuinguruetan.

Helburuak

Arlo honetan, hezkuntzako esku-hartzeak ondoko gaitasun hauek garatzeko helburua izanen du:

1. Bere buruaz irudi egokia eta positiboa osatzeko gaitasuna, bestekiko harremanen eta norberaren ezaugarrien, ahalmenen eta mugen identifikazioaren bidez eta autoestimazioko eta autonomia pertsonaleko sentimenduak garatuz.
2. Bere gorputza, haren elementuak eta funtzio batzuk ezagutzeko gaitasuna, jardun eta adierazteko aukerak ezagutzekoa eta keinu eta mugimenduak gero eta zehatzago koordinatu eta kontrolatzekoa.
3. Bere sentimenduak, emozioak, beharrak edo lehentasunak identifikatzeko gaitasuna, hala nola haiek besteei azaldu eta komunikatzekoa, besteenak ere identifikatuz eta errespetatuz.
4. Eguneroko bizitzako arazoak konpontzeko ohiko jarduerak eta eginkizun errazak modu autonomoan egiteko gaitasuna; horrela, autokonfiantzako sentimendua eta ekimenerako gaitasuna handitu eta bere oinarritzko beharrak asetzeko estrategiak garatuko ditu.
5. Bere jokabidea besteen beharretara eta eskakizunetara egokitzeko gaitasuna, errespetuko, laguntzako eta lankidetzako jarrerak eta ohiturak garatu eta mendetasuneko nahiz nagusitasuneko jokabideak baztertzeko.
6. Segurtasunari, higienerari eta osasuna bizkortzeari buruzko hazturak eta jarrerak eskuratzeko gaitasuna, oreka eta ongizate emozionaleko eguneroko egoerak estimatu eta gozatzeko.

Edukiak

1. multzoa. *Gorputza eta norberaren irudia*

- Giza gorputza. Nork bere gorputza aztertzea. Nork bere ezaugarriak pixkanaka identifikatu eta onartzea. Gorputz eskema.
- Nor bere aldaketa fisikoaz eta denbora igarotzearekin duten loturaz ohartzea. Erreferentzia espazialak norberaren gorputzarekiko.
- Zentzumenen erabilera. sentsazioak eta pertzepzioak.
- Gorputzaren oinarritzko beharrak. Haien identifikazioa, azalpena, erregulazioa eta kontrola. Haien asetzeko gaitasunei buruzko konfiantza.
- Bere eta besteen sentimenduak, emozioak, bizipenak, lehentasunak eta interesak identifikatu eta azaltzea. Nork bere sentimenduak eta emozioak gero eta hobeki kontrolatzea.
- Nork bere burua, bere gaitasunak eta mugak onartu eta modu egokian eta positiboan baloratzea.
- Desberdintasunak modu positiboan baloratu eta errespetatzea, besteen identitatea eta ezaugarriak onartzea eta bereizkeriako jarrerak baztertzea.

2. multzoa. *Jokoa eta mugimendua*

- Jokoa gustukoa izatea. Jokoetan eta ariketa fisikoetan aritu, parte hartu eta ahalegintzeko dituen gaitasunei buruzko konfiantza.
- Jokoa aritzeko arauak ulertu eta onartzea, haien erregulazioan parte hartzea, gozatu eta besteekin harremanetan sartzeko beharrezkoa dela ohartzea.
- Postura kontrolatzea: gorputza eta mugimendua. Tonua, oreka era arnasa gero eta gehiago kontrolatzea. Gorputza gero eta hobeki kontrolatzeari lotutako atsegina.
- Bere eta besteen pertzepzioaren, mugimenduen eta adierazpenaren ahalmenak eta mugak aztertu eta baloratzea. Ahalmen berriak ikasteko ekimena.
- Orientazioari eta mugimenduen koordinazioari buruzko oinarritzko ezagutza.
- Tonua eta postura egokitzea objektuaren, beste pertsonen, ekintzaren eta egoeraren ezaugarrien arabera.

3. multzoa. *Eguneroko jarduerak eta bizitza*

- Eguneroko jarduerak. Haien egiteko ekimena eta autonomia, gero eta handiagoak direnak. Nork bere jokabidea kontrolatzea, lanak bukatzeak sortutako atsegina eta nor bere trebetasunez ohartzea.
- Eguneroko bizitza erregulatzen duten arauak. Egitekoak burutzeko ekintzen mailaz mailako plangintza. Haien burutzeko ahalmenak eta mugak onartzea.

- Antolaketako, iraunkortasuneko, arretako, ekimeneko eta esfortzuko ohitura oinarritzkoak. Norberak eta besteek ongi egindako lanaren balorazioa eta atsegina.
- Harremanetan sartu eta lankidetzan aritzeko trebetasunak eta helduekin nahiz adin berekoekin harreman afektiboak ezartzearen aldeko jarrera.

4. multzoa. *Zainketa pertsonala eta osasuna*

- Osasuna sustatu eta ikaslearen eta inguruko pertsonen ongizatea sortzen duten ekintzak eta egoerak.
- Ohitura osasungarriak izatea: gorputzaren higieena, elikadura eta atsedena. Espazioak, elementuak eta objektuak modu egokian erabiltzea. Behar dutenean laguntza eskatzea. Inguruko pertsonen laguntzeko jarrera baloratzea.
- Itxura pertsonala zaintzeari buruzko atsegina. Inguru garbiak eta txukunak izateko laguntza ematea.
- Otorduei, joan-etorriei, atsedendiei eta higieneari begira ezarritako arauak onartzea.
- Gorputzeko mina eta eritasuna. Arrisku faktoreak modu egokian baloratzea, ohiko egoeretan prebentzio eta segurtasun jokabideak hartzea, eritasunetan eta istripu txikietan lasaitasun eta laguntza jarrerak hartzea.
- Osasunaren alde edo aurka jokatzten duten faktore eta praktika sozial ohikoak identifikatu eta haien balorazio kritikoa egitea.

Ebaluazio irizpideak

1. Bere gorputzaren eskema eta kontrola, bai globala, bai atalka, hobetzen ari dela erakustea eta bere gaitasunetan konfiantza eta besteekiko errespetua izatea.

Irizpide honen bitartez ondoko hauek egiaztatzen dira: tonuaren, posturaren eta orekaren garapena, arnasaren kontrola eta mugimenduen koordinazioa. Gainera, gorputzak mugitu, sentitu eta adierazteko dituen ahalbideak ebaluatzen dira. Horien guztien kontrol gero eta handiagoa lortu beharko dute egoera eta jarduera desberdinetan, hala nola jokoetan eta eguneroko bizitzako hazturetan eta eginbeharretan. Gorputzaren atalak ezagutu eta izendatzeko gai izan behar dute, bai eta horiek beren eta besteen gorputzean espazialki kokatzeko ere. Zentzumenak identifikatzen ote dituzten baloratuko da, eta bakoitzaren helburuaren arabera bereizten dituzten. Halaber, zentzumen bakoitzari lotutako sententzio nagusiak azaltzeko adibide errazak emateko gaitasuna ebaluatuko da.

Irizpide honetaz baliatuko gara baita irudi pertsonal egokia eta positiboa osatzen ari den, bere baliabideak erabiltzeko gai den, bere ahalbideak eta mugak ezagutzen dituen eta ekintza berriei ekiteko konfiantzarik ote duen ebaluatzeko ere. Orobat, besteen izaera errespetatu eta onartu behar dute, inolako bereizkeriarik gabe, eta laguntzaren eta lankidetzaren aldeko jarrerak izan.

2. Jokoetan parte hartzea, mugitzeko gaitasuna eta manipulatzeko trebetasunak agerian utziz eta sentimenduen eta emozioen adierazpena erregulatuz.

Irizpide honen bidez joko desberdinetan aktiboki parte hartzeko ahalmena ebaluatu nahi da. Leku batetik bestera joatean, oinez nahiz lasterka ibiltzean eta jauzi egitean agertzen diren mugimendu-elementuak ere ikusiko dira, hala nola eginkizun bakoitzak behar duen manipulazio xeheko trebetasunen koordinazioa eta kontrola. Haren parte-hartzea ere baloratuko da, hala nola jokoen arauak betetzen dituen, jokoen dinamikak sortzen dituen sentimenduak eta emozioak azaldu eta kontrolatzen dituen eta lankidetzako eta elkarri laguntzeko jarrerak dituen, mendetasunekoak eta nagusitasunekoak bazter utzirik.

3. Oinarrizko beharrak asetzeko ohiko jarduerak modu autonomoan eta aktiboan egin eta zainketa pertsonaleko, higieneko, osasuneko eta ongizateko hazturak finkatzea.

Irizpide honekin higieneari, elikadurari, atsedenari, mugitzeari eta bizitzaren bestelako egiteko lotutako jarduerak burutzeko trebetasunak ebaluatu nahi dira. Jarduera horiek burutzeko autonomiaren eta ekimenaren maila neurtuko da, bai eta espazioak eta materialak modu egokian erabiltzeko gaitasuna. Itxura pertsonal txukuna eta inguru garbia eta estetikaren aldetik atsegina ekartzen duten jardueretan parte hartzeko eta ongizatea sortzen duen giroa sortzeko jarrera baloratuko da.