

Ikusi bideoa eta aukeratu erantzun zuzena.

1. Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?
 - a. Gorputza egunez lan egiteko dago prestatuta.
 - b. Txarrena txandaka aritzea da. Gorputza ez da horretara egokitzen.
 - c. Berdin da. Gorputzaren erloju biologikoa errespetatzea da kontua.

2. Eta ikasteko?
 - a. Eguna da onena, eta gero, gauez, gutxienez sei orduko loa egitea.
 - b. Gauean hobeto kontzentratzen gara.
 - c. Denetik dago. Ondo deskantsatzen baduzu...

3. Lana gauez egiteak bizi-itxaropena murrizten du?
 - a. Bai. Bizi-itxaropena eta bizi-kalitatea murrizten ditu.
 - b. Bai, ez duzulako kalitatezko lorik egiten.
 - c. Lo ondo egiten baduzu, berdin da noiz lan egiten duzun.

4. Zer da Osasungoa Euskalduntzeko Elkarteak?
 - a. Gasteizen sortu zen erakunde bat.
 - b. Urtero biltzar orokor bat egiten duen erakunde bat.
 - c. Euskarari buruzko hitzaldiak ematen dituen erakunde bat.

BIDEOAREN ERANTZUNAK

1. A

2. C

3. C

4. B

BIDEOAREN TRANSKRIPZIOA

Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?

Beno ba nik uste dut, orokorrean, egunez egiten dugula lana, ezta? Azkenean, giza gorputzak, beno, erloju biologiko bat dauka eta erloju biologiko hori egunez lana egiteko preparatuta dago eta gauez lo egiteko, hori da berez naturalena, ezta? Gero, klaro, askotan lanaren arabera, txandaka lan egiten duzulako edo gauez lana egin behar duzulako edo, ba beti ez da erraza erritmo hori jarraitzea. Baina beno bai, naturalena egunez lana egitea da.

Eta ikasteko?

Nik ere uste dut onena egunez ikastea dela eta gauez deskantsatzea. Egia da, ba hori, jende askok nahiago duela gauez ikastea, esaten dutelako isiltasun gehiago dagoela eta hobeto kontzentratzen dela... Hala ere, garrantzitsuena, bai egunez ikasi edo gauez ikasi, garrantzitsuena da gero lo eta deskantsu orduak errespetatzea eta hori, benetan ondo egoteko gutxi gorabehera, gutxienez zazpi-zortzi ordu egin behar ditugu lo. Loak fase desberdinak dauzka, esan daiteke loaren zikloaren barruan bi fase desberdin daudela; REM fasea eta EZ REM fasea. REM Rapid Eye Movement (begien mugimendu azkarra) ingelesetik dator eta REM fase horretan gorputzeko muskulu denak erlaxatuta eta geldidatuta daude, baina burua eta begiak martxan dabilta. Orduan, fase honetan egunez edo benetan ikasi duguna finkatu egiten dugu, memorian finkatu egiten da eta horregatik da hain garrantzitsua loaren ziklo hauek errespetatzea eta betetzea.

Lana gauez egiteak bizi-itxaropena murrizten da?

Gauez lana egiteak bizi-itxaropena murrizten duela nik uste dut. Beno ez dakit hori frogatuta dagoen edo ez. Badakidana da frogatuta dagoela lo-ordu gutxi edo kalitatezko lo-orduak murrizten edo gutxi edo eskasak direnean horrek bai laburtzen duela bizi-itxaropena, beno bizi-itxaropena eta bizi-kalitatea pila bat jaisten da ere bai. Azkenean, kalitatezko lorik egiten ez baduzu ez duzu deskantsatzen, egunez ez zaude ondo, lo geratu zaitezke edozein momentutan... Gero osasunean ere bai memoria-arazoak, atentzio-arazoak eta istripu asko eduki daitezke eta abar. Hori bai frogatuta dagoela.

Zer da Osasungoa Euskalduntzeko Elkarte?

Ba Osasungoa Euskalduntzeko Elkarte, izenak esaten duen moduan, osasun-arloa euskalduntzea da elkartearen helburua, ezta? Eta orduan, euskararen erabilera normalizatzeko ekintzak edo bultzatzen dira, osasun-arloko albisteak euskaraz idatzi eta zabaltzen ditugu, eta gero egiten den beste gauza bat da urtean behin biltzar orokor bat. Iaz Gasteizen izan zen, aurten Bilbon izango da eta orduan urtero gai bat aukeratzen da eta gai horren inguruan hitzaldiak egoten dira eta den dena euskaraz.

NORK ESAN DU?

Entzun hiru elkarrizketak, eta saia zaitetz bakoitzari bere laburpena lotzen.

Borja Sanchez

Eneko Peñalbo

Lide Sarasua

- Eguna hobe da gauzak ikasteko. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina garbi ikusten du bizi-kalitatean eragina daukala.
- Lanerako eguna nahiago du, baina ez dauka oso garbi. Denborarekin ohiturak aldatzen joan da. Parrandarako, berriz, edozein momentu da ona.
- Ez du gauzez ikasten, baina parrandak bai, gauze egiten ditu. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina, ematen duenez, ez zaio asko inporta.

ELKARRIZKETAREN ERANTZUNAK

Borja Sanchez:

Ez dut gauzez ikasten, baina parrandak bai, gauzez egiten ditu. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina, ematen duenez, ez zaio asko inporta.

Eneko Peñalbo:

Lanerako eguna nahiago du, baina ez dauka oso argi. Denborarekin ohiturak aldatzen joan da. Parrandarako, berriz, edozein momentu da ona.

Lide Sarasua:

Eguna hobea da gauzak ikasteko. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina garbi ikusten du bizi-kalitatean eragina daukala.

ETA ZUK?

Jarri taldean eta komentatu puntu hauek:

- Egunez edo gauez noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zergatik?
- Gauez lan egiteak bizitza laburtzen duela esan ohi da. Egia dela uste duzu?
- Parranda egunez ala gauez? Zergatik? Zein izan da egin duzun azkena?
- ...