

# Bizitzaren gorabeherak

*Ikasbiletik hartua eta IKAn moldatua*

*Jarduera honetan ohitura osasungarriari buruz arituko gara.*



## 1- Lasterka ala ihesi?

*Jendeak mota askotako jarduerak egiten ditu erlaxatzeko: Musika entzutea, yoga egitea, telebista ikustea, dantzatzea, sukaldean aritzea... eta zuk zer egiten duzu lasaitu behar duzunean?*

*Zenbaitentzat kirola izaten da erlaxatzeko bidea. **Bideoa** ikusi eta aukeratu erantzun zuzenak:*

### 1) Zergatik dio Amaiak ezin duela gehiago?

- aspaldi ez duelako kirolik egin.
- buruan kezka gehiegi dituelako.
- Anttonengatik oso urduri dagoelako.

### 2) Zergatik dago urduri Amaia?

- Etxea hankaz gora dauka eta txukun-txukun edukitzea gustatzen zaiolako.
- Bere lagunarekin, lbonekin, haserretu egin da, eta, gainera, aldatu egingo zaio bizitza: etxe-aldaketa egin behar du laster eta Josu kanpora doa.
- Korrika egitera ero moduan atera delako, eta ez diolako kirolari neurria hartzen.

### 3) Zer da Amaiak nahi duena?

- Lehen egiten zuena egin nahi du: korrika egiten hasi pixkanaka eta era sistematikoan.
- Korrika egiten hasi eta 10 kilometroko lasterketa egin nahi du.
- Inoiz egin ez duena: korrika era sistematikoan egin eta pixkanaka hobetzen joan.

### 4) Zer gomendio ematen dio Izarok Amaiari?

- 10 kilometroko lasterketa ordubete baino denbora-tarte txikiagoan egitea.
- Ordu-erdiko saioak egitea bi egunetik behin.
- Serieak egitea bi egunetik behin.

*Izarok bi egunetik behin entrenatzea gomendatzen dio Amaiari. Erreparatu denborazko egiturari.*

#### KONTUAN IZAN:

- Maiztasuna adierazteko, eredu hauetan erabili mugatu singularra:

Bi egunetik behin ordu-erdiko saioak egiten ditugu. Lau urtetik lau urtera elkartzen dira senitartekoak.

Ez erabili: \*bi egunetatik behin edota \*lau urtetatik lau urtetara

- Maiztasuna adierazteko egituren artean, [izena + -ero] gisako esamoldea erabil daiteke:

Astero, hilero, ordulaurdenero... Adibidez: Hamabostero etortzen da.

Baina okerra da izenari zenbatzailea eransten zaionean

\*Bi urtero egiten dute bilera batzordekoek.

\*Hamabost egunero etortzen zait bisitan.

Zuzenak dira:

Bi urtean behin (bi urtetik behin) egiten dute bilera batzordekoek. Hamabostero etortzen zait bisitan.

## 2- Ohitura osasungarriak

*Erlaxatzeaz, lasaitzeaz, ariketa fisikoa egiteaz... aritu gara hizketan. Gomendio asko jasotzen ditugu, ezta? Prestatu dekalogo bat bizimodu osasungarriago bat izateko gomendioak ikaskideei emateko. Saiatu egitura hauek erabiltzen, eta maiztasuna adierazten:*

**Komeni zaizu** gutxienez astean behin kirola egiTEA

**Beharrezkoa da** gutxienez astean behin kirola egiTEA

**Komenigarria da** gutxienez astean behin kirola egiTEA

Gutxienez astean behin kirola egin **EZAZU**

Gutxienez astean behin kirola egin **BEHAR DUZU**

**Saiatu** gutxienez astean behin kirola egiTEN

- 1- .....
- 2- .....
- 3- .....
- 4- .....
- 5- .....
- 6- .....
- 7- .....
- 8- .....
- 9- .....
- 10- .....



## 3- Jateko ohiturak aldatu

Testua irakurri ahala, **maiztasuna** adierazten duten moldeak eta **denborazko egiturak** azpimarratu:

### Gure jateko ohiturak aldatu egin dira

Euskaldunok mahaiaren bueltan ospatzen dugu guztia: urtebetetzeak, lagun arteko eztabaidak, adiskidetzeak, urtaro berriaren etorrera, jaiak... Edozein aitzakia ona da otordu ederra prestatzeko. Baina nolakoak dira gure ohiturak egunerokoan? Jale onak al gara?

Dietistek, medikuek eta osasun-adituek argi daukate: egunerokoan orekaz eta osasuntsu jan behar dugu. Otordu arinak egin behar dira, organismoarentzat beharrezkoak diren osagaiak erabiliz eta kaltegarriak direnak albo batera utzita. Gosaria omen da garrantzitsuena eta afariak arina izan behar omen du. Egunean bost otordu egitea gomendatzen dute, eta fruta eta barazkiak jan beharko lirateke gehien.

Baina aholku hauetaz gain, gurean jatearen kultura oso barneratuta daukagu. Gastronomía omen da euskaldunon ezaugarrietako bat. Eta zuek zer eta nola jaten duzue etxean? Garai bateko ohiturak mantentzen al ditugu oraindik ere?

Hainbat belaunalditako jendeak honen berri eman digu.

**Juan Arzallus (65 urte):** Baserrian pobreak ginen, ez geneukan apenas dirurik, baina jatekorik ez zen falta. Ni txikia nintzela, kanean miseria gorria zegoen; gerra ondorengo urte haietan baserrietan bizi ginen ondoen, bertan ez zen plater berorik falta, behintzat. Askotan kaletarrak jan eske etortzen ziren gurera, pentsa! Lurrak ematen zuenarekin egiten genuen aurrera. Lau senide ginen eta guztiok genuen zer jan. Hori bai, beti babarrunak eta urtean behin edo bitan hildako txerriarekin ateratzen ginen aurrera, ez genuen beste aukerarik, gaur egun bezala. Egun berezietan, garbantuak jaten genituela gogoratzen naiz. Otorduetako garaia oso garrantzitsua zen, elkarren berri izateko unea izaten zen gurean. Gauetan, berriz, katilukada bat esne hartzen genuen etxean bertan egindako taloarekin. Goseak geratzen baldin baginen, bi katilukada hartzen genituen. Etxean lan gogorrena egin behar zuenak, berriz, hau da, aitak, arrautza ere jaten zuen, bi egunetik behin edo.

**Maite Herrero (34 urte):** Gure etxean asko jan izan dugu beti. Entsaladarik ez zen inoiz falta mahaietan. Hori izaten zen lehen platera egunero. Eta amak beti prestatzen zituen beste bi plater. Lehen platera, oro har, lekaleak izaten ziren: dilistak, txitxirioak, babarrunak...; barazkiak ere bai. Eta bigarrena, haragia jaten genuen, batik bat; arraina, gutxiago, hiru egunetik behin, gutxi gorabehera. Postrerako gazta eta esnekiak hartzen genituen askotan. Afariak ere sendoak ziren, egunean zehar galdutako indarra berreskuratzeko edo (kar-kar). Senideok beti aipatzen dugu etxean pila bat jaten genuela. Orain, nik neurean ez dut hainbeste jaten. Bi plater prestatzen ditut egunero, baina arinagoak. Uste dut garai bateko ohiturak zirela; aberatsak ez, baina jatekorik ez falta izatea zen kontua. Baina, aldi berean, familia guztia elkartzeko tartea ere bazen. Gure aitak kanpoan lan egiten zuen, baina eguerdian eta iluntzean beti itxaroten genion, otordua elkarrekin egiteko. Ondorengo tertuliari garrantzi handia ematen zitzaion eta senideok eutsi egin diogu ohitura horri. Janari gutxiago dago orain gure mahaietan, baina, bukatu ondoren, mahaietan jarraitzen dugu solasean. Elkarren berri edukitzeko unea da.

**Nagore Zalakain (19 urte):** Gure etxean tamainan jan izan dugu beti eta orain ere horrela egiten dugu. Ordutegiak direla eta, ez dugu denok elkarrekin jaten. Aita, ama, anaia eta laurok bizi gara elkarrekin. Anaiak txandaka egiten du lan lantegi batean; beraz, astero aldatzen du jateko ordutegia. Ama, berriz, etxean egoten da egunero. Ni oraindik ikasten ari naiz eta batzuetan unibertsitatean geratu behar izaten dut, bi edo hiru egunetik behin. Iluntzean ere bakoitzak bere ordutegia dauka eta asteburuetan ere geure planak izaten ditugu. Hala ere, saiatzen gara guztiok elkarrekin bazkaltzen. Nahiko orekatu jaten dugula esango nuke, hau da, denetarik: barazkiak, lekaleak, pasta eta arroza, haragia, arraina... Eta dagoena jan behar izaten dugu. Hori ondo erakutsi digute anaiari eta bioi. Txikitzen nahiko jale txarra nintzen, baina orain ia denetarik jaten dut.

**Haimar Bergara (9 urte):** Nik, gosaltzeko, esnea hartzen dut gailatekin, egunero. Hamaiketakoa amatxok prestatzen dit ikastolan jateko, eta egunero zerbait desberdina jartzen dit; bestela, aspertu egiten naiz: fruta, ogitarteko txiki bat, esnekiak, gailetak. Eguerdian aitonaarekin bazkaltzen dut etxean; niri gehiena makarroiak gustatzen zaizkit, baina aitona jartzen didana jan behar izaten dut eta makarroiak astean behin bakarrik prestatzen ditu. Geroago etortzen dira amona eta izeba eta bi egunetik behin, amatxo azaltzen da bazkaltzeko garaian. Astebururo gurasoekin egiten ditut otordu guztiak.

## 4- Aldaketak gure bizitzan

**Entzun** elkarrizketak eta aukeratu lau pertsona hauen bizitzan gertatu den aldaketa:

### Lehen pertsonarentzat garrantzitsua izan da:

- Bidaia bat egitea
- Etxez aldatzea
- Lehen lana aurkitzea
- Seme-alabak izatea

### Bigarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da:

- 18 urte betetzea
- Ezkontzea
- Herriz aldatzea
- Lehen lana aurkitzea

### Hirugarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da:

- Atzerrira bizitzera joatea
- Erretiroa hartzea
- Ezkontzea
- Maitemintzea

### Laugarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da:

- Atzerrira bizitzera joatea
- Erretiroa hartzea
- Lehen lana aurkitzea
- Seme-alabak izatea

*Ikusi bideoa eta adierazi beheko baieztapen hauek egia ala gezurra diren:*

	EGIA	GEZURRA
1) Anttonek ez du konpondu Amaiarekin izan duen liskarra.		
2) Josuk aroztegia utziko du eta Anttonek ez du alde egitea nahi.		
3) Aroztegian ez gelditzeko arrazoia kontratua da: egun erdiko lana gutxiegi iruditzen zaio Josuri.		
4) Anttonen ustez, Josuk atzerrian askoz ere aukera zabalagoa izango du hemen baino.		
5) Josuk ez du Koxka txakurra berarekin eramango kanpora.		
6) Anttonek txakurra baserrira eramatea proposatu dio Josuri, baina trukean ez dio zor dion soldata ordainduko.		

*Bizitzan aldaketa esanguratsua egingo du Josuk: atzerrira joatea. Zer izango litzateke aukera hauetatik zailena erabakitzen zuretzat? Ordenatu eta zure hautaketa arrazoitu paragrafo batean.*

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Bizilekua aldatzea

Urtebetez lana utzi eta bakarrik bidaiatzea

Haur baten guraso izatea

Dena utzi eta barnetegira joatea euskara ikastera

Lan berri batean hasia

*Jarraian, bizitza gorabeheratsua izan zuen pertsonaia baten biografia irakurri eta datu esanguratsuak taula batera jasoko dituzu.*

## 5- Iparragirre, musikagile eta olerkaria

*Irakurri Iparragirre musikagilearen biografia eta osatu informazioa taulan:*

Jose Maria Iparragirre (Urretxu, Gipuzkoa, 1820 – Itsaso, Gipuzkoa, 1881).

Urretxuko garai bateko kale nagusian jaio zen, 1820. urtean. Aita gozoki-denda baten jabea zen. Zerainen osaba batekin egin zituen lehen ikasketak. Hamahiru urte zituela gurasoak Madrilera aldatu ziren, baina berehala, 1833. urtean, Lehen Karlistaldia piztu zen, eta gurasoei ezer esan gabe osabaren etxera joan zen.

1834. urtean karlisten gudari-talde batean sartu zen, 1839ra arte.

Lehen Karlistaldia amaituta, atzerrira joan zen, beste karlista asko bezalaxe. Frantzia jauntxo baten babesa izan zuen, eta Caroline Duprez abeslariarekin jardun zuen musika eta kantua ikasten, eta berezko dohainak jorratzen. 1848an, frantziar agintariek erbesteratu egin zuten, 1848ko iraultzaren giro nahasian jendaurrean Marseillesa abestu zuelako.

Frantzia, Italia, Suitza, Alemania eta Ingalaterran barrena ibili ondoren, Bilbora itzuli zen, eta handik Madrilera. Hantxe abestu zuen lehen aldiz, 1853. urtean, bezperan konposaturiko Gernikako Arbola (Ikus: "Gernikako Arbola").

Euskal Herrira itzulita, 1855ean preso sartu zuten Tolosan, bere abestiek herriarengan pizten zuten sentimendu biziagatik (Ikus: "Nere amak baleki"/"Zibilak esan naute" bezala ere ezaguna). Euskal Herritik erbesteratu eta Espainian zehar ibili ondoren, berriro itzuli zenean, Angela Kerexeta neska gaztea ezagutu zuen. Argentinara alde egitea eta han berarekin ezkontzea proposatu zion Iparragirrek (Ikus: "Agur Euskal Herria"/"Gazte gaztetandikan" bezala ere ezaguna).



Horrela, 1858ko abuztuaren 29an, Baionatik itsasontziz abiatu ziren Argentinara. Han ezkondu ziren, Iparragirrek 36 urte eta Angela Kerexetak 17 urte zituztela. Ameriketara, ordea, ez zuen hainbesteko arrakastarik izan eta kontzertu bakarra egin zuen antzoki handi batean. Argentinan eta Uruguain artzain ibili zen 19 urtez, Euskal Herria beti gogoan.

Azkenik, hango adiskide batzuek egindako diru-ekarpenei eta haren omenez antolatutako kontzertu bati esker, Euskal Herrira itzuli ahal izan zen 1877an, familia guztia Uruguain utzita (Ikus: "Hara non diran"). Sorterrian berriro, eskean eta herriz herri kantatzen atera zuen bizimodua. Gipuzkoako baserri batean aurkitu zuen aterpe. 61 urterekin, bazkari eder baten ondoren, euripean lo egin eta pneumoniaz hil zen.

Aurtzaroa non	Nerabezaroan zer	Helduaroan zein tokitan ibilia (herrialdeak)	Zahartzaroan nola hil zen

## 6- Historiako pertsonaiarik esanguratsuena

*Data ugari aipatzen dira testuan. Jarri arreta horien idazkeran:*

Zenbaki ordinalak sortzeko atzizkia da "garren", eta horren baliokidea da puntua: laugarren gola edota 4. gola. Data idaztean, "garren" atzizkia (letraz edo puntuz idatzia) urte-kopuruaren ondoren "urte" hitza idazten denean erabili behar da. Adibidez:

- 1982an, 1664ko udaberrian, 2001eko abenduaren 13an, 1952an...
- 1952. urtean, 1664. urteko udaberrian..."

Urtea punturik gabe idatzi behar da: 1982, 1956, 2001...



*Orain aukeratu, zure ustez, historian izan den pertsonaia esanguratsu bat.*

- Ordenatu kronologikoki haren bizitzako pasarterik inportanteenak (Haurtzaroa, nerabezaroa, gaztaroa, helduaroa, zahartzaroa, heriotza).
- Erreparatu denborazko egituren erabilerari, daten idazkerari, eta lehen aldiaren erabilerari.
- Hasi idazten.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## 1- Lasterka ala ihesi

**Zergatik dio Amaiak ezin duela gehiago?**

Buruan kezka gehiegi dituelako

**Zergatik dago urduri Amaia?**

Bere lagunarekin, Ibonekin, haserretu egin da, eta, gainera, aldatu egingo zaio bizitza: etxe-aldaketa egin behar du laster eta Josu kanpora doa.

**Zer gomendio ematen dio Izarok Amaiari?**

Ordu-erdiko saioak egitea bi egunetik behin.

**Zer da Amaiak nahi duena?**

Lehen egiten zuena egin nahi du: korrika egiten hasi pixkanaka eta era sistematikoan.

## 3- Jateko ohiturak aldatu

### Gure jateko ohiturak aldatu egin dira

Euskaldunok mahaiaren bueltan ospatzen dugu guztia: urtebetetzeak, lagun arteko eztabaidak, adiskidetzeak, urtaro berriaren etorrera, jaiak... Edozein aitzakia ona da otordu ederra prestatzeko. Baina nolakoak dira gure ohiturak **egunerokoan**? Jale onak al gara?

Dietistek, medikuek eta osasun-adituek argi daukate: **egunerokoan** orekaz eta osasuntsu jan behar dugu. Otordu arinak egin behar dira, organismoarentzat beharrezkoak diren osagaiak erabiliz eta kaltegarriak direnak albo batera utzita. Gosaria omen da garrantzitsuena eta afariak arina izan behar omen du. **Egunean bost otordu** egitea gomendatzen dute, eta fruta eta barazkiak jan beharko lirateke gehien.

Baina aholku hauetaz gain, gurean jatearen kultura oso barneratuta daukagu. Gastronomía omen da euskaldunon ezaugarrietako bat. Eta zuek zer eta nola jaten duzue etxean? Garai bateko ohiturak mantentzen al ditugu oraindik ere?

Hainbat belaunalditako jendeak honen berri eman digu.

Juan Arzallus (65 urte): Baserrian pobreak ginen, ez geneukan apenas dirurik, baina jatekorik ez zen falta. **Ni txikia nintzela**, kalean miseria gorria zegoen; gerra ondorengo urte haietan, baserrietan bizi ginen ondoen, bertan ez zen plater berorik falta, behintzat. Askotan kaletarrak jan eske etortzen ziren gurera, pentsa! Lurrak ematen zuenarekin egiten genuen aurrera. Lau senide ginen eta guztiok genuen zer jan. Hori bai, **beti** babarrunak eta **urtean behin edo bitan** hildako txerriarekin ateratzen ginen aurrera, ez genuen beste aukerarik, **gaur egun** bezala.

**Egun berezietan**, garbantzuak jaten genituela gogoratzen naiz. Otorduetako garaia oso garrantzitsua zen, elkarren berri izateko unea izaten zen gurean. **Gauetan**, berriz, katilukada bat esne hartzen genuen etxean bertan egindako taloarekin. Goseak geratzen baldin baginen, bi katilukada hartzen genituen. Etxean lan gogorrena egin behar zuenak, berriz, hau da, aitak, arrautza ere jaten zuen, **bi egunetik behin edo**.

Maite Herrero (34 urte): Gure etxean asko jan izan dugu beti. Entsaladarik ez zen **inoiz** falta mahaian. Hori izaten zen lehen platera **egunero**. Eta amak **beti** prestatzen zituen beste bi plater. Lehen platera, oro har, lekaleak izaten ziren: dilistak, txitxirioak, babarrunak...; barazkiak ere bai. Eta bigarrena, haragia jaten genuen, batik bat; arraina, gutxiago, **hiru egunetik behin**, gutxi gorabehera. Postrerako gazta eta esnekiak hartzen genituen **askotan**. Afariak ere sendoak ziren, egunean zehar galdutako indarra berreskuratzeko edo (kar-kar). Senideok beti aipatzen dugu etxean pila bat jaten genuela. **Orain**, nik neurean ez dut hainbeste jaten. Bi plater prestatzen ditut **egunero**, baina arinagoak. Uste dut **garai bateko** ohiturak zirela; aberatsak ez, baina jatekorik ez falta izatea zen kontua. Baina,aldi berean, familia guztia elkartzeko tartea ere bazen. Gure aitak kanpoan lan egiten zuen, baina **eguerdian eta iluntzean beti** itxaroten genion, otordua elkarrekin egiteko. Ondorengo tertuliari garrantzi handia ematen zitzaion eta senideok eutsi egin diogu ohitura horri. Janari gutxiago dago **orain** gure mahaian, baina, bukatu ondoren, mahaian jarraitzen dugu solasean. Elkarren berri edukitzeko unea da.

Nagore Zalakain (19 urte): Gure etxean tamainan jan izan dugu **beti** eta **orain** ere horrela egiten dugu. Orduetegiak direla eta, ez dugu denok elkarrekin jaten. Aita, ama, anaia eta laurok bizi gara elkarrekin.

Anaiak txandaka egiten du lan lantegi batean; beraz, **astero** aldatzen du jateko ordutegia. Ama, berriz, etxean egoten da **egunero**. Ni oraindik ikasten ari naiz eta **batzuetan** unibertsitatean geratu behar izaten dut, **bi edo hiru egunetik behin**. **Iluntzean** ere bakoitzak bere ordutegia dauka eta **asteburuetan** ere geure planak izaten ditugu. Hala ere, saiatzen gara guztiok elkarrekin bazkaltzen. Nahiko orekatu jaten dugula esango nuke, hau da, denetarik: barazkiak, lekaleak, pasta eta arrosa, haragia, arraina... Eta dagoena jan behar izaten dugu. Hori ondo erakutsi digute anaiari eta bioi. **Txikitan** nahiko jale txarra nintzen, baina **orain** ia denetarik jaten dut.

Haimar Bergara (9 urte): Nik, gosaltzeko, esnea hartzen dut gailatekin, **egunero**. Hamaitetakoa amatxok prestatzen dit ikastolan jateko, eta **egunero** zerbait desberdina jartzen dit; bestela, aspertu egiten naiz: fruta, ogitarteko txiki bat, esnekiak, gailetak. **Eguerdian** aitonarekin bazkaltzen dut etxean; niri gehiena makarroiak gustatzen zaizkit, baina aitonak jartzen didana jan behar izaten dut eta makarroiak asteen behin bakarrik prestatzen ditu. **Geroago** etortzen dira amona eta izeba eta **bi egunetik behin**, amatxo azaltzen da bazkaltzeko garaian. **Astebururo** gurasoekin egiten ditut otordu guztiak.

#### 4- Aldaketak gure bizitzan

Lehen pertsonarentzat garrantzitsua izan da: • Seme-alabak izatea

Bigarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da: • 18 urte betetzea

Hirugarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da: • Erretiroa hartzea

Laugarren pertsonarentzat garrantzitsua izan da: • Atzerrira bizitzera joatea

- 1) Anttonek ez du konpondu Amaiarekin izan duen liskarra (G)
- 2) Josuk aroztegia utziko du eta Anttonek ez du alde egitea nahi (E)
- 3) Aroztegian ez gelditzeko arrazoia kontratua da:  
egun erdiko lana gutxiegia iruditzen zaio Josuri (G)
- 4) Anttonen ustez, Josuk atzerrian askoz ere aukera zabalagoa izango du hemen baino (G)
- 5) Josuk ez du bere txakurra Koxka kanpora berarekin eramango (E)
- 6) Anttonek txakurra baserrira eramatea proposatu dio Josuri, baina trukean ez dio zor dion soldata ordainduko (G)