



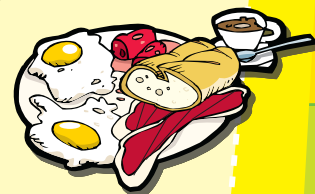
Jan eta jan... baina MUGITU!



Hartzaileak: LHko 3. zikloa

Helburuak:

- ◆ Gure osasunerako eta gorputzaren funtzionamendu egokirako elikaduraren garrantziaz ohartu.
- ◆ Jaki talde nagusiak eta elikadura ohitura egokiak ezagutu.
- ◆ Dieta orekatu baterako oinarritzko irizpideak ezagutu.
- ◆ Gehiegi edota oker jatearen ondorioak hausnartu.
- ◆ Gure osasunerako jarduera fisikoaren beharraz ohartu
- ◆ Publizitateak edertasun kanonetan eta gure kontsumo ohituretan duen eraginaz jabetu.
- ◆ Elikadura egoki eta kontsumo ohituren arteko lotura landu.



Prozedura:

- 1 Aldez aurretik: bisita aurretik gaia ikastetxean bertan landu ahal izateko materiala bidaliko da.
- 2 Zentroan bertan: Zentroa ezagutu eta edukiak landuko dira zentroko baliabide, material eta ekintza ezberdinen bidez (3 ordu inguru).
- 3 Ekintza osagarria zentrotik kanpo: Zentroko bisita eta bertako Unitate Didaktikoak lantzeaz gain, bisita beste ekintza batzuekin osatzeko aukera ere badago. Hala nola:
 - Ordiziako azokara bisita.
 - Gaztagintzan jarduten duten baserri batera bisita eta tailerra.
 - Ogigintza eta frutagintza naturala egiten duen baserri batera bisita eta tailerra.
 - Erlezantzan jarduten duten baserri batera bisita eta tailerra.

Ekintzak:

- ◆ 1go jarduera. Zer eta nola jan nahi duzu gaur?
 - Jakiak aukeratu ahal izateko elikadurarekin loturiko frogak.
 - Taldeka menua osatu.
 - Osaturiko menuak baloratu eta gehiegikeriak ariketa fisiko gehigarriaren bidez orekatu.
- ◆ 2. jarduera. Zu polita, ni ere bai.
 - Iragarkiak ikusi eta azertu.
 - Taldeka iragarki berri bat sortu.



Prezioa: 3 €/ikasle: D'elikatuz zentroko ekintza.

5 €/ikasle inguru: D'elikatuz zentroko ekintza + ekintza osagarria (ekintzaren arabera).

