

## LANAK ANTOLATZEKO: ARRAKASTAREN GILTZA

Helburua	Ikasteko denbora ondo antolatzea motibazioa, autoestimua eta kontzentrazioa kontuan hartuz emaitzak hobetzeko.
Maila	1. maila.
Denbora	3 saio. Horma-irudiak egin nahi badira, beste saio bat.
Baliabideak	"Arrakastaren Giltza" ikaslearen dokumentua. Kronometroa, kontzentrazio-ariketaren denbora neurtzeko. Kartoi mehea eta koloretako margoak horma-irudiak egiteko.
Garapena	"Arrakastaren Giltza" ikaslearen dokumentua irakurri eta denen artean beteko dute. Tutoreak ikasleen parte hartzea bultzatzen saiatuko da ikasleen iritzia jasoz eta, bukatzerakoan, kontzeptu garrantzitsuenak bilduko dituzten horma-irudiak egiteko proposamena luzatuko die.

### Bestelako iruzkinak

**Ikasteko arrazoiak** aukeratzekoan (2. orria), gelako batez besteko erantzunak jasotzea interesgarria izan daiteke.

**Kontzentrazioa** aztertzeko ariketa egiterakoan (6. orria) tutoreak hartzen badu kronometroa, erraz kontrolatu daitezke emaitzak: lehenengo ikasleak bukatzen duenean, eskua altxa eta une horretan tutoreak arbelean idatzitako denbora bere orrian kopiatuko du ikasleak; eta horrela jarraitu ikasle guztiek bukatu arte. Gutxienez hiru minutu eta erdi behar dira ariketa ondo burutzeko. Dena den, adibide bat besterik ez da, eta gaia arinago egitea beste helbururik ez du.

**Ikasteko denbora** landu ondoren ikasleen asteko ordutegiari jarraitzea komeni da.

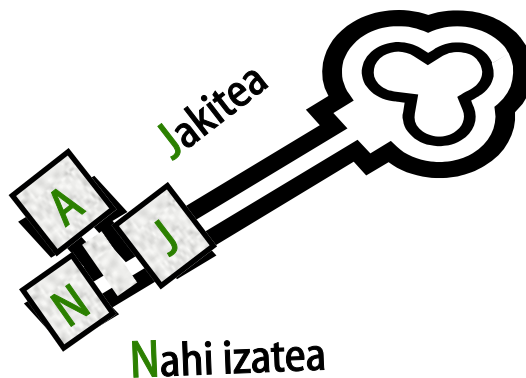


# Arrakastaren giltza



- Zer zara zu?
- Ikaslea
- Eta zein da zure betebeharra?
- Ikastea
- Eta ona al zara horretan?
- Pssssss
- Mmmmm, nire laguntza behar duzulakoan nago. Gustatuko al litzaizuke benetan ikasle ona izatea? Ba, tori, hemen duzu giltza hau, eta ez galdu, **arrakastaren giltza** da eta. Hona hemen bizitzan edozein gauza lortzeko sekretua.

Ahal izatea



Nahi izatea

Zer esan nahi du aztiak? Ba, edozein gauza lortzea posiblea dela, baldin eta **hiru baldintza** hauek betetzen badira: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ eta \_\_\_\_\_.

Ados al zaude?

Batzuek uste dute jakintsuek bakarrik lor dezaketela arrakasta ikasketetan. Baina zer pasatzen da "jakintsu" horrek ez badu ikasi nahi, edo dena hurrengo egunerako usten badu beti? Noiz arte lortuko du dena gainditzea lana nola antolatu behar den jakin gabe?

Beste batzuk, berriz, dena zorte kontua dela uste dute, zorte ona besterik ez dela behar arlo batean bikain bat ateratzeko. Baina loteria ez zaizu tokatzen ez baduzu jokatzen, ezta? Beraz, zortea ere bilatu egin behar da.

Hurrengo orrietan, beraz, ikasketetan arrakasta lortzeko zenbait gai landuko ditugu:

**N**ahi izatea

Motibazioa → Zergatik ikasten dut?

**A**hal izatea

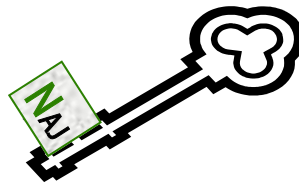
Autoestimua → Zure buruarengan sinesten al duzu?

Kontzentrazioa → Arreta mantentzea erraza al duzu?

**J**akitea

Ikasteko denbora → Ondo antolatzen al duzu zure lana?





## Ikasteko motibazioa

Ikertu behar dugun lehenengo gauza **motibazioa** da: **zergatik ikasten duzu?**

“Behartuta nagoelako” pentsatu duzu, seguru aski, eta neurri batean horrela da. Baina bestelako arrazoiak ere badira, ezta? Horietako batzuk zerrendatu ditugu ondoren. Zeintzuk izan daitezke zureak? Ez badituzu nahi dituzunak aurkitzen, azken bi lerro libre dituzu horretarako.

Nirea	Zb.	Ikasteko arrazoiak
	1	Nire buruarekin gustura sentitzeko
	2	Unibertsoa harrigarria delako
	3	Gurasoek hala nahi dutelako
	4	Sariak jasotzeko, nota onak atera ezker
	5	Zer komeni zaidan hobeto jakiteko
	6	Nota onak ateratzeak poza ematen didalako
	7	Gurasoak pozik ikusteko
	8	Zigorrik ez izateko
	9	Heldua naizenean gizartea eraldatzeko, beharra du eta
	10	Nire aukerak aprobetxatzeko. Badira batzuk ikasi ezin dutenak
	11	Geroago jendeari laguntza eman ahal izateko
	12	Arrakasta lortzeko
	13	Unibertsitatera joan nahi dudalako
	14	Kurtsoa ez errepikatzeko
	15	Lan on bat aurkitzeko
	16	Nire adinean egin dezakedan gauzarik onena delako
	17	Ez jakiteak lotsa ematen didalako
	18	Eskolara joatea derrigorrezkoa delako
	19	
	20	

### Nahi izatea

Aurten ikasketetan **lortu nahi dudana** zera da:

.....

.....

.....



Zer egiten dugu ikasten dugunean? Gure “jakintza datu-baseari” **informazio berria erantsi, behar dugunean erabili ahal izateko.**

Ez da lan erraza, ordea! Informazioa **ondo ulertu** behar da, hau da, ondo irakurtzen edo entzuten jakin behar da eta **arretaz**, gainera. **Aztertu** egin behar da ondoren eta dakigunarekin **lotu**, geroago erabili ahal izateko. Gainera, **memoria** ona behar da, nahi denean berreskuratu ahal izateko. Beraz, ikasten dugunean ahalmen asko jartzen ditugu martxan.

Hala ere, ordenagailu batek ere egin dezake hori dena: informazioa ulertu, aztertu, lotu, memorian gorde... Baina gizakiok ordenagailu bat baino gehiago bagara, ezta?

Gure “jakintza datu-basean” informazioaz gain, zer dago?



## emozioak!

Gainera gure **buru-lana hasi, zuzendu eta kontrolatu dezakegu** aurrez markatutako helburuak lortzeko. Baina zer pasatzen da gure ahalmenetan sinisten ez dugunean?

## Autoestimua

Nork bere burua nola baloratzen duen, hori da **autoestimua**.

**Autoestimua garaia izateak** nork bere burua modu positiboan ebaluatzea eta norberaren gaitasunekin pozik egotea esan nahi du, hau da, akatsak modu errealistan onartzen duen norbait izatea, kritikoegia izan gabe: **nork bere burua maitatzea**.



Ikasketak modu **baikorrean** planteatuko dituzte ikasle horiek: “*Horrela jarraituz gero, nota ona aterako dut arlo honetan*”; edo “*Zaila da, baina denbora daukat ondo prestatzeko*”. Eta zerbait gaizki egiten dutenean, hanka sartzeak zein diren ikusi, onartu eta zuzentzen saiatzen dira: “*Arlo hori uste nuen baino zailagoa da eta ez dut behar beste ikasi. Hurrengorako badakit.*”



Bestalde, **autoestimua apala izateak** norberaren gaitasun edo ahalmen onak baloratzen ez jakitea adierazten du, gehiegi baloratzea falta zaiguna, eta arazoei aurre egiteko gai ez izatea: **nork bere burua gutxitat hartzea**.

Ikasle horiek honelako **pentsamendu ezkorrak** izaten dituzte: “*Ez naiz gai izango hori dena ikasteko*”, “*Ezin dut azterketa gainditu*”... Hanka sartzeak ezin direla konpondu uste dute, eta ez dute bere buruarengan inolako konfiantzarik. Pentsamendu ezkorrak antzematen eta aldatzen ikasi behar dute ikasle horiek.

Eta zu, zein taldekoa zara?.....

Beraz, **errealistak izaten ikasi behar dugu**: lortu nahi ditugun helburuak markatuko ditugu gure gaitasunak kontuan hartuta, eta ahal dugun guztia egingo dugu, baina geure burua gehiegi estutu gabe, jakina.

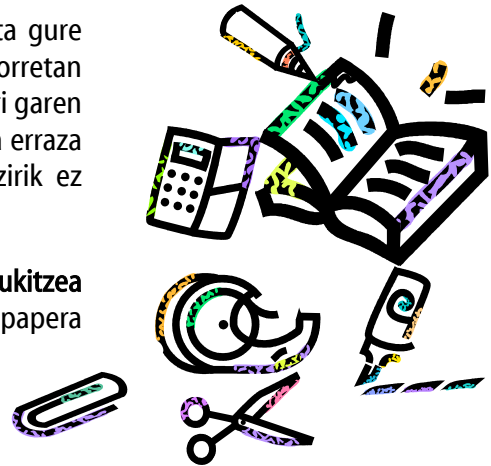
*Eta beti dago gehiago esiterik!*

## Kontzentrazioa

Ikasterakoan informazioa **jaso**, **aztertu**, dakigunarekin **lotu** eta gure “disco gogorrean” **gorde** behar dugu. Prozesu guzti horretan **kontzentrazioa** ezin bestekoa da, hau da, gure arreta ikasten ari garen horretara zuzentzea, eta ez beste inora. Batzutan, ordea, ez da erraza izaten arreta jartzea, nahiz eta kontzentratzeko arazo berezirik ez izan. Zer egin dezakezu?

Lehenengo gauza **ikasteko beharko dugun guztia eskura edukitzea** da, bestela edozein aitzakiaz baliatuko zara distraitzeko: orain papera behar dut, gero errotulagailua, ondoren grapagailua...

Zeintzuk dira gehienetan erabiltzen dituzun gauza horiek?



- |            |         |         |
|------------|---------|---------|
| • Liburuak | • ..... | • ..... |
| • .....    | • ..... | • ..... |
| • .....    | • ..... | • ..... |
| • .....    | • ..... | • ..... |



Horiek denak eskura edukiz gero, kontzentrazioa galtzeko aukera gutxiago izango duzu. **Ura** ere hurbil edukitzea ez dago gaizki, horrela aitzakia gutxiago izango duzu saioa eteteko.

**Giroak ere lasaia izan behar du:** etxekoei ikasi behar dugula jakinaraziko diegu eta zaratarik ez ateratzeko eskatu. Batzuetan ezin da etxean behar den lasaitasuna aurkitu. Kasu horietan beste aukerak bilatu beharko dituzu: eskolako liburutegia, kultur etxekoa... Baina kontuz, jendeari begira edo lagunekin hitz egiten pasatzen baduzu denbora, akabo! Leku publikoetan kontzentrazioa galtzea askoz errazagoa da.



Eta zer pasako da ohean etzanda jartzen bazara ikasteko? Zenbat denbora iraungo duzu loak hartu arte?

Gauza bera gertatuko da sofa erosoegi batean esertzen bazara. Beraz, **eserlekuak erosoak izan behar du, bai, baina ez gehiegi**, eta bizkarraldea zuzena badu, askoz ere hobeto.

**Mahaiak** zabala izan behar du, behar duzun hori guztia eskura edukitzeko. Idazteko erabiltzen dugun eskuaren kontrako aldean jarri behar dugu **argia**, idatzi behar duzunaren gainean itzalik ez sortzeko. Hau da, **ezkerrek** eskuin aldetik jaso behar dute argia eta **eskuinek** ezkerretik.



**Temperatura** ere kontuan hartzekoa da. Ez da komenigarria ez hotz handiegirik, ezta bero gehiegirik ere: 18-22 gradu artekoa da egokiena.

**Airea** kutsatuta badago, tontotu egiten du eta buruko mina eragiten du. Onuragarria da noizean behin leihoa zabaltzea eta gela egurastea: atsedanak aprobetxatu horretarako.

**Musikarekin** ikastea ez da oso gomendagarria, batez ere zaratatsua bada, distraitu egiten gaituelako. Aholku hau orokorra da, baina zenbait ikasleentzat musika instrumentala lagungarria izan daiteke ikasteko. Hori bai, beti baxu jarrita, ikasi behar dugun horretan, eta ez musikan, arreta jartzeko.



Beraz, bakoitzak bilatu beharko du berarentzat egokiena dena. Garrantzitsuena zera da: **kontzentrazioa lortzea** eta **mantentzea**.

Zenbat eta lehenago identifikatzen baduzu zer den kontzentrazioa galarazten dizuna, hobeto. Zer egingo zenuke ondorengo gauzeekin kontzentrazioa ez galtzeko?

Distraitzeko aukera ematen dit	Zer egingo dut?
Telefono mugikorra	
Etxeko telefonoa	
Ordenagailua	
Telebista	
Musika	

Demagun orain arte ikusi dugun guztia bete duzula: behar duzun materiala aurrez prestatu duzu, giroa lasaia da eta zure kontzentrazio arriskuan jar daitezkeen elementuak kontrolpean dituzula. Eta hala ere...

Badira kontrolatzeko zailagoak diren **beste faktoreak**, kanpokoak ez direlako: egun horretan izan dituzun **emozioak** eta **bizipenak**, **kezkak**, zenbait **oroimen**...

Kasu horietan badira truku batzuk zenbaitetan ondo funtzionatzen dutenak. Adibidez, ezin baduzu zerbait burutik kendu, kezkatzen zaituen hori papertxo batean **idatzi eta gorde** ezazu, geroago soluzioak bilatzeko. Horrela beste nonbaiten kokatu duzu arazoa eta aukera gehiago izango duzu ikasketetan kontzentratzeko. Norbaitekin hitz egin behar baduzu, gauza bera egin: gerorako utzi. Ikasteko denbora pasatzen baduzu jendearekin txateatzen, ez engainatu zure burua: denbora hori ez duzu ikasten pasa.



Behin lortuta, **arreta mantentzea ez da erraza**. Horretan asko laguntzen du **aktiboki ikastea**, hau da, idazteko zerbait eskuan duzula egotea, bai testuaren ideia nagusiak azpimarratzeko, bai ondoan ohartxoak idazteko, edo papertxo batean hitz horiekin ikasten ari zarena finkatzen lagunduko dizuten eskemak egiteko. Baina hori praktikarekin ikasten da.

*Animo!*

## Kontzentratzea, erraza ala zaila?

Goazen ariketa bat egitera. Ondorengo testuan **n**, **b** eta **g** hizki guztiak **borobildu behar dituzu** ahalik eta azkarren eta beheko laukitxoan **zenbat dauden idatzi**. Kronometroa erabiltzen baduzu zure emaitza beste ikaskideenarekin alderatuko duzu ondoren. Prest?

Azken hiru hamarkadetako sagar uztarik onena izan da hau Euskal Herrian. Eguzkia neurrian eta temperatura erregularra izan delako, sagar asko eta handiak eman dituzte sagarrondoek. «Ustel gutxikoa izan da, eta horrek esan nahi du hondar gutxiago izango duela eta botilan gehiago iraungo duela baldintza onetan». Txotxeko sagardoa, berriz, horrela ikusi eta dastatu du Alberrok. «Freskoa eta zitriko ukituarekin; mikaztasun leuna ere badu. Nahiko ezaugarri argiak dira horiek, nahiz eta gustuak dauden, baina nahikoa orekatua iruditut zait. Sagardo argiagoa dela ere ikusi dugu, eta inguru honetako jendeari hala gustatzen zaio. Hemengo sagarraren eragina izango da, Normandiakoak adibidez kolore ilunagoa uzten duelako». Aise sartzen den sagardoa, beraz; «baina ez horregatik gorputzik gabea», gaineratu du Alberrok.

Berria 09-01-14

n kopurua:\_\_\_\_  
b kopurua:\_\_\_\_  
g kopurua:\_\_\_\_

Denbora: \_\_\_\_\_

Erraza ala zaila?

\_\_\_\_\_

Ariketa hau zaila aurkitu baduzu, gogoratu:

*praktikarekin dena hobetzen da*



### Ahal izatea

Autoestimuari buruz zera ikasi dut: .....

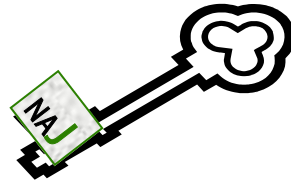
.....

.....

Kontzentrazioa hobetzeko .....

.....

.....



## Ikasteko denbora



### *Ez egin korrika lehertu arte*

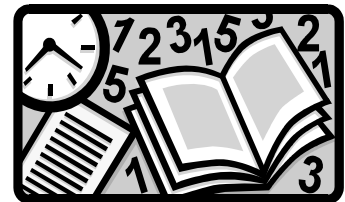
*Maratoia iraupen-proba da eta hori dela eta 42'2 kilometrotan zehar giza organismoaren erresistentziak muturreraino jotzen du. Lasterketa on bat egiteko ezinbestekoa da erantzun fisiologiko eta emozionalen kontrola.*

**Donostiako nazioarteko maratoiaren araudian jasoa**

Maratoian parte hartu nahi duenak, noiz hasiko da entrenatzen? Zer gertatuko litzaioke batere entrenatu gabe parte hartuko balu halako karrera luze batean?

Kirolariek ondo dakite emaitza onak ateratzeko egunero entrenatu behar dela. Hasieran kosta egiten da baina denbora batean erraz ateratzen da, ia esfortzurik gabe: gorputza ohitu egiten da eta errendimendua hobetzen joaten da.

**Ikasketak** ere erresistentzia proba bat dira. Askok luzatu nahi ez badituzu ere, gutxienez 16 urte arte ikasi beharko duzu. Eta ez da nahikoa izango: egungo gizartean **etengabeko formazioaz** hitz egiten da; bizitzan zehar ikasten jarraitu behar dela, alegia, datozen aldaketetara hobeto egokitzeko. Beraz, **ikasteko ohitura** lehenbailehen hartzea da onena.



Maratoian parte hartu nahi duen horren modura, ikasketetan ez zara oso urrutira joango entrenatzen hasten ez bazara.



Aukera al duzu **egunero entrenatzeko?**

Goazen, bada zure **ikasteko ordutegia** finkatzera!

Hoberen ikasteko aukera emango dizkizuten orduak zehaztu behar dituzu lehenengo. Kontuan hartu eskolaz kanpoko ekintzak, klase partikularrak, joan-etorriak, merienda hartzeko denbora... Zein ordutan jarriko zara lanean? Zein ordu arte? Etenik egingo al duzu edo jarraian arituko zara?

	astelehena	asteartea	asteazkena	osteguna	ostirala	asteburua
Ikasteko orduak						

Baina, kontuz, ez du balio edozein gauza idazteak! Idazten duzuna gero betetzen saiatu beharko duzu. Badakigu hasieran kostako zaizula, baina ez etsi eta gogoki eutsi: berehala konturatuko zara ez dela hain zaila eta bai, ordea, lagungarria, lanak azken momentuan ez pilatzeko.



Eta orain, **nondik hasi?**



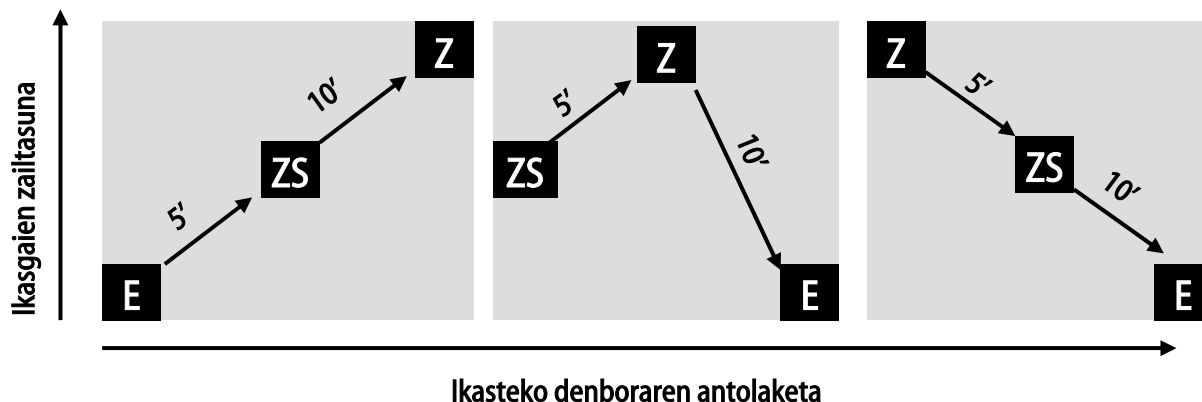
Ikasten hasteko eta bukatzeko orduak finkatu ondoren, ikasgaiak zein hurrenkeratan ikasi behar dituzun zehaztea komeni da. Horrela ez duzu denbora pasako nondik hasi ez dakizula.

Zein dira ikasgai edo arlo zailak (Z), zail samarrak (ZS) eta errazak (E)? Hori zuk zeuk bakarrik jakingo duzu. Goazen, bada, zure ikasgaiak hiru kategoria horietan sailkatzera!

Ikasgaiak	E	ZS	Z	Ikasgaiak	E	ZS	Z

Bana ezazu ikasteko denbora 2 edo 3 alditan, tarteka atsedendia hartzeko: lehen ikastaldiaren ondoren, 5 minutukoa; bigarrenaren eta hurrengoaren artean, 10 minutukoa.

Ikasteko erritmo desberdinak daudenez, ondorengo hiru grafikoaren artean zurea bilatu.



Kontzentratzeko denbora asko behar baduzu, honako egitasmo hau aholkatzen dizugu:

1

Lanari martxa hartzeko apur bat behar baduzu, beste honako hau jarraitzea hobe izango duzu:

2

Eseri bezain laster **ahal duzun guztia** ematen duzun horietakoa baldin bazara, hauxe da zurea.

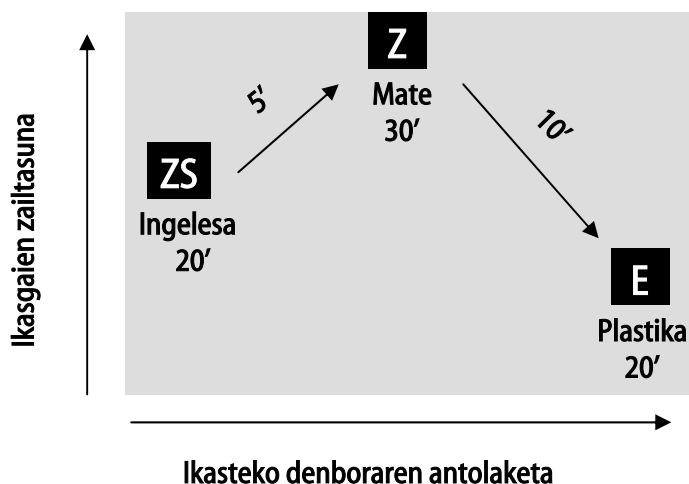
3

Zein da zure ikasteko erritmoa? \_\_\_\_\_

Gaur etxean ondorengo arloak ikasi behar ditu Mikelek: **Matematika** (30'), **Ingelesa** (20') eta **Plastika** (20'). Arloen zailtasun maila ondorengo da Mikelentzat:

Ikasgaiak	E	ZS	Z	Ikasgaiak	E	ZS	Z
Gizarte			X	Natur			X
Plastika	X			Musika	X		
Matematika			X	Euskara		X	
Teknologia	X			Gaztelania		X	
Ingelesa		X					

Lanean gogor egiteko **denbora apur bat behar duenez**, honako denbora antolaketa proposatzen diogu Mikeli:



### Jakitea

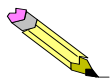
Zeintzuk dira, zure ustez, ikasterakoan egiten diren hanka-sartze larrienak?

.....

.....

.....

.....



## Jardueraren balorazioa

Data \_\_\_\_\_

Taldea \_\_\_\_\_

## Helburua betetze-maila

- Ikasteko denbora ondo antolatzea motibazioa, autoestimua eta kontzentrazioa kontuan hartuz emaitzak hobetzeko.*

☐

ongi

☐

nahiko

☐

eskas

.....

.....

.....

.....

## Iruzkinak

## Baliagarria izan dena

.....

.....

.....

.....

## Sortutako arazoak

.....

.....

.....

.....

## Aldatu beharrekoa

.....

.....

.....

.....