

# ASPERTZEA

## LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Aspertuta, Minimoni?

Idazlea: Rocio Bonilla

Argitaletxea: Algar

Urtea: 2019

Hizkuntza: euskara

Sinopsia:



*Minimoni handitu egin da eta, margotzen jarraitzen badu ere, beste gauza asko ere egiten ditu: txangoak, astelehenero ikastetxean bere lagunekin elkartu, hockeyan aritu, liburutegian irakurri, amonarekin jolastu... Baina igandeetan ez dago egitekorik ezer. Hau asperdura! Edo beharbada ez?*

## IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

**Gaia:** Aspertzen ikastea

### Helburuak

- Asperduraren onurez eta gehiegizko estimulazioaren arazoez jabetzea.
- Aisialdiaz gozatzen ikastea.
- Sormena garatzea.

**Gomendatutako adina:** 5-7 urte

## Informazioa

Aspertzen ikastea ekintza oso ohikoa ez dirudien arren, oso erabilgarria da garapen pertsonal eta emozionalerako, izan ere, asperdurak, sormena, hausnarketa eta autoezagutza bultzatu ditzake.

Gida honetan, zure seme-alaba asperdura maneiatzen eta horretaz gozatzen lagundu ahal duten jarduerak batzuk dituzue, ezer ez egitearen balioaz jabetzeko *Aspertuta, Minimoni?* liburua lantzeaz aparte (eskolaz kanpoko ekintzek ere onura asko ekartzen digutela jakinda ere).

Beste alde batetik, hau lantzeak haurrari asperdurarekin harreman baikorragoa garatzen lagun diezaioke, beraz, aukera gisa aprobeitxera animatzen zaituztegu, hazi eta haren barne-mundua esploratzeko xedeekin.

Gida hau gaia 5 eta 7 urte bitarteko umeekin lantzeko sortuta egonda eta bertako galdera zein jardueren azalpenak aipatutako adin-tartera moldatuta egonda ere, heldu batekin lantzea gomendatzen da. Azken honek, haurraren ezaugarriak eta ahalmenak kontuan izan beharko ditu, bere mailari egokituta edozein gauza alda dezakela jakinda.

## Liburua irakurri baino lehen...

### 1.- *Aspertuta, Minimoni?* liburuari buruz hitz egin dezagun

Liburu honen azala aztertu eta hurrengo galderak erantzun.

- Zer ikus dezakezu liburu honen azalean? Deskriba ezazu irudia. Ondoren, bertatik gehigarrien iruditu zaizuna eta zergatik adierazi.
- Zein izenburu dauka album ilustratu honek? Izenburua eta azaleko irudia bat datorrela uste al duzu?
- Zure burua identifikatuta ikusten al duzu egileak azalean aurkezten digun egoerarekin? Azaldu zer unetan sentitu zaren horrela eta zergatik.
- Zeri buruzkoa uste duzu izango dela ipuina?

## Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

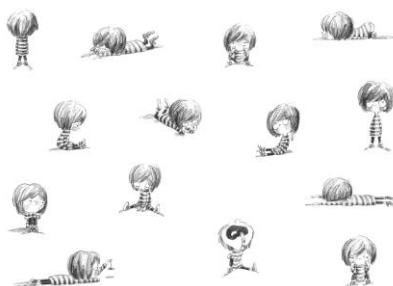
### 1.- Gomendio batzuk:

*Aspertuta, Minimoni?* irakurketan zehar galdera ezberdinekin gidatuko zaitugu, protagonistari zer gertatzen zaion ulertu eta zuri gauza bera gertatzen zaizunean nola jokatu ahal duzu jakin dezazun.

Liburuko atal batzuetako irudiak jarri dizkizugu, galderei erantzuteko zein orrialdeetan fijatu behar zaren jakin dezazun.

Helduren bati laguntza eskatu eta behar duzuen zein jakin nahi duzun guztia galdetu.

## 2.- Orriz orri:



### Galdera batzuk:

- Aztertu Minimoniren jarrera ezberdinak. Zure ustez, nola sentitzen da horietako bakoitzean?
- Noiz sentitu zara zu horrela? Zein egoera bizi zenituen horrela sentitzeko?
- Saiatu Minimoniren izaera asmatzen irudi horien bidez. Pertsona bat, egoera gutxi batzutan ikusita, nolakoa den jakin dezagula uste al duzu? Zergatik uste duzu hori?



### Galdera batzuk:

- Nola deitzen da Minimoni? Nolakoa da? Zer jarduera gustatzen zaizkio?
- Zertarako dauka Minimonik agenda bat?
- Hurrengo bi orrialdeak irakurri. Zein jarduera egiten du Minimonik asteko egun bakoitzean?
- Zure ustez, nola sentitzen da Minimoni jarduera horietan?
- Zein aspektutan uste duzu bat zatozela Minimonirekin? Eta zein ezberdintasun ikusten dituzu zuen artean?



### Galdera batzuk:

- Zergatik kexatzen da Minimoni orrialde honetan? Zure ustez, zergatik ez zaio gustatzen igandeetan ezer egitekorik ez izatea?
- Zuri gauza bera gertatzen zaizu? Asteko zein egun daukazu libre? Nola sentitzen zara egun horietan?
- Hurrengo bi orrialdeak aztertu. Zer gertatzen zaio Minimoniri?
- Zuk ere jarrera horiek hartzen ohi dituzu? Zein egoeretan?
- Liburu honen pertsonaia nagusiak esaten duena arretaz irakurri: “Aspertzak ez du ezertarako balio!”. Baieztapen hori egia ala gezurra dela uste al duzu? Zergatik uste duzu hori? Faltsua dela uste baduzu, zein uste duzu direla aspertzearen onurak?

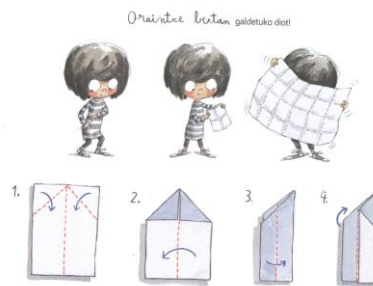


### Galdera batzuk:

- Minimoni bere buruari egiten dion galderari erantzun, bururatzen zaizkizun jardueren zerrenda bat sortuz. Zer egin dezake ez aspertzeko?
- Orain, hurrengo orrialdeak patxadaz irakurri. Zer bururatzen zaio Minimoniri egitea aspergura kentzen ikasteko?

### Jarduera:

Orri batean mapa bat eginez, Minimoni egiten duen ibilbidea kontatu.



### Galdera batzuk:

- Zer bururatzen zaio Minimoniri egitea bere hurrengo helmugara heldu ahal izateko? Orri bat hartu eta, argibideak jarraituz, hegazkin bat egin ezazu.
- Nora doa hegazkinez? Bilatzen ari dena aukitzen al du?

### Jarduera:

Bere ibilbidearen mapa egiten jarraitu.



### Galdera batzuk:

- Norekin egin du topo Minimonik ozeanotik aterata denean?
- Nora arte igo da elefantea ureztatzen dagoen landarearen puntara igota? Zer egin du bertan?
- Zein ideia eman dio estralurtarrak Minimoniri aspertu ez dadin?



### Galdera batzuk:

- Minimoniren aurpegia begira ezazu. Zure ustez, nola sentitzen da? Zergatik? Noiz sentitzen zara zu era horretan?
- Amak bere oihua entzun du eta Minimoniren logelara hurbildu da, behar duenaz galdetzeko. Zein aurpegi jarri du oraingoan Minimonik? Zergatik?

### Jarduera:

Laguntza zein beste zeozer behar dugunean, senide zein lagun bati eskatzen diogu. Aukera ezazu kide bat eta laguntza eske oihukatzen praktikatu, Minimonik egiten duen bezala. Baina, kontuz, zure deiari erantzuten badio, zer eskatuko diozu?



### Galdera batzuk:

- Zer galdetzen dio amak Minimoniri? Zergatik galdetzen dio hori?
- Zer erantzuten dio Minimonik bere amari? Orain aspertuta dagoela uste al duzu? Zergatik uste duzu hori?
- Birpasa ezazu sortu duzun mapa. Minimonik egindako bidaiak zeozertan lagundu al dio? Kontuan izan ez dela izan bere galderari erantzuten jakin duen animaliarik.
- Gogora ezazu nola uste zenuen zela Minimoni liburua irakurri aurretik. Gauza bera pentsatzen jarraitzen al duzu? Orain zein izaera esango zenuke duela?

# Liburua irakurri ostean...

## 1.- Minimoni eta asperdura

Minimonik liburuaren hasieran eta bukaeran izandako jarreraren pentsa ezazu:

- Zenbat jarduera egiten zituen Minimoni astean zehar? Asko ala gutxi iruditzen zaizkizu? Zuk zenbat jarduera eta egiten dituzu? Egiten dituzunak asko ala gutxi iruditzen zaizkizu?
- Liburuaren hasieran nola sentitzen zen Minimoni igandeetan? Horrela sentitzea gustatzen zitzaion? Nola dakizu hori?
- Nola sentitzen da Minimoni liburuaren bukaeran? Nola pasa da aspertuta egoteaz modu horretan sentitzera?
- Aspertzeak alde onik ez duela pentsatzen jarraitzen al duzu?

## 2.- Agenda

Agendek, gure eguna antolatzen, astea planifikatzen, gure jomugetan eta horiek nola lortu pentsatzen, gure hitzorduak gogoratzen eta, egunean ditugun beste eginkizunenak ez ahazten lagunduz, plan berriak sortzen laguntzen digute haur zein helduoi. Horregatik, agenda bat sortzera animatzen zaitugu bertan astero dituzun eginkizun eta jarduera guztiak idatzi ahal izateko, Minimoni egiten duen bezala.

Jarduera bakoitza noiz eta non duzun adierazteaz gain, adierazi ezazu, jarduera edo egunaren amaieran, nola sentitu zaren jarduera horiek egiten. Horrela, denbora bat igaro ondoren, zein jarduerarekin gozatzen duzun gehien eta zein jarduera alda ditzakezun (baztergarriak badira) ikusi ahal izango duzu.

Bestalde, libre dituzun asteko egunetan jarduera berriak antolatzeko zein ezer egiteaz gozatzeko aukera izango duzu. Eguna bukatzean, asteko gainerako

egunetan egin duzun gauza bera egingo duzu: nola sentitu zaren idatziko duzu eta, negatiboa iruditzen bazaizu, zer egin duzun egoera hori konpontzeko.

### 3.- Sormenaz baliatu

Marraztu eta koloreztatu; origami forma berriak asmatu; collageak sortzeko moztu eta itsatsi; ipuinak, poemak zein abestiak idatzi; SORTU. Badira egin ditzakezun eskulan ugari, baina egin itzazu emaitzaz kezkatu gabe, egiteko prozesuaz gozatzen baizik.

Eta, probatzean, eskulanak gustatzen ez zaizkizula konturatu bazara, bila ezazu gustuko duzun beste edozein jarduera: musika-tresna bat jo ezazu, ama edo aitaren laguntzaz gustuko duzun janariren bat sukaldatu, dantzatu, puzzleak zein buru-hausgarriak ebatzi, interesatzen zaizkizun gaie buruz ikertu, jolastu...

### 4.- Mindfulness

Batzuetan, gure asperduraz gozatu besterik ez dugu egin behar. Hori gertatzen denean, utzi zure adimena hegan egiten, ideia onak bururatu ahal baitzaizkizu! Horietan kontzentratzeko edo, kontrara, ezertan pentsatu gabe erlaxatzeko modu on bat meditazio praktikatzea da. Badakizu zer den?

Jarrera eroso batean etzan edo eseri zaitez eta begiak itxi itzazu. Isilean, zure gorputzean eta nabaritzen dituzun sentsazioetan kontzentratu zaitez: soinueta, usainetan, ukimenaren bidez... Heldu bati laguntza eskatu ahal diozu eta, kontatzen dizuten istorioetan kontzentratuz, gogoeta gidatua praktikatu.

Begiak itxita egotea gustatzen ez bazaizu, begiratu inguruan dituzun objektuak eta pentsatu: nondik datoz? Nola iritsi dira horra edo zergatik dituzu?

Praktikatzen duzu mindfulness mota praktikatzen duzula, saiatu isilik egiten atsedean hartzen eta gozatzen.

## 5.- Irakurketaren mundua

landu dugun *Aspertuta, Minimoni?* album ilustratuak egiten duen bezala, asperduraren prozesua eta horren aurrean nola joka dezakegun azaltzen saiatzen diren beste liburu asko daude. Begiratu gida honen azken orrialdea. Bertan, lagun zaitzakeen besteren bat gomendatzen dizugu.

Gainera, irakurketa asperduraren aurka borrokatzeko egin dezakegun jardueretako bat da. Bilatu gehien gustatzen zaizkizun ipuin motak: abesturazkoak, misteriozkoak, komikiak... eta gozatu irakurketaz.

## GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



### 0-4 años

- Ikaragarri aspergarria (Raquel Blázquez). Bookolia, 2021
- Me aburro (Aurélié Chien Chow Chine). Bruño, 2020
- ¡Me aburrooo! (Carmela Trujillo). Combel, 2018

### 5-7 años

- Yo no me aburro nunca (bueno, casi nunca) (Anna Milbourne). Usborne, 2022
- Me aburro como un burro (Carmen Gil). Ramaraga Cuentos, 2021
- Me aburro (Shinsuke Yochitake). Pastel de Luna, 2019
- Tea. ¿Qué hago si me aburro? (Silvia Serreli). Picarona, 2016

### 8-12 años

- Me aburro (Belén Gopegui). Edebé, 2020



\* Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.