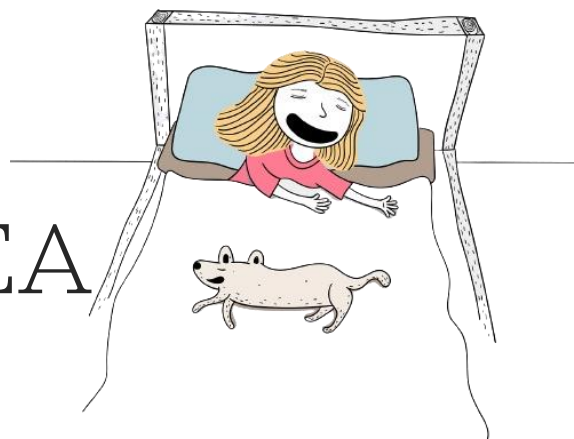


OHERATZEA



LIBURUAREN FITXA TEKNIKOA

Izenburua: Begiratu dezaket zure ohean?

Idazlea: Guido Van Genechten

Argitaletxea: Elkar

Urtea: 2022

Hizkuntza: Euskara

Sinopsia:



Xaguk jakin-min handia du, eta dena jakin nahi du.

Gaur gauena, bere lagunek ondo lo egiteko zer egiten duten ikustera joango da.

Usoaren, elefantearen, txakurraren, koalaren, txerriaren eta ardiaren oheak bisitatuko ditu. Bakoitzak lotarako ohitura jakin batzuk ditu...

Irudiz eta azal-hegalez hornitutako liburu alai bat, lotara joateari eta lotarako ohiturei buruzkoa.

IRAKURKETA GIDA DIDAKTIKOA

Gaia: Loaren higiegi egokirako neurri eta ohiturak.

Helburuak

- Lo egin aurreko ohitura osasungarriak sustatzea.
- Lo geratzen laguntzeko arnasketa eta erlaxazio momentuak ahalbidetzea.
- Lo eragozten duten emozio eta beldurren kudeaketarako metodoak eskuratzea.

Gomendatutako adina: 3-5 urte

Informazioa

- Zenbat lo-ordu gomendatzen dira adinaren arabera?

National Sleep Foundation-ek¹ argibideak ematen ditu, adinaren arabera, haur bakoitzak zenbat orduz egin behar duen lo jakinarazteko:

- 0 eta 3 hilabete bitartekoak: 14-17 ordu egunero.
- 4 eta 11 hilabete bitartekoak: 12-15 ordu egunero.
- 1 eta 2 urte bitartekoak: 11-14 ordu egunero.
- 3 eta 5 urte bitartekoak: 10-13 ordu egunero.
- 6 eta 13 urte bitartekoak: 9-11 ordu egunero.
- 14 eta 17 urte bitartekoak: 8-10 ordu egunero.

Pertsona bakoitzaren arabera lo erritmo eta ordu kantitatea alda daitezkeenez, gomendagarria litzateke egunero lo-higienearen ohitura batzuk mantentzea.

- Gurasoekin ala bakarrik lo egin?

Nahi zeta erabaki hori pertsonala izan eta hainbat faktoreren mende egon (kultura, sinesmenak, adingabearen inguruabarrak, loezina eta gaueko izuak esaterako), kontuan hartu behar dira hainbat alderdi, hala nola haurren segurtasuna, betiere itolarria eta bestelako lesioak saihesteko jardunbide seguruak jarraituz; lehen aipatutako loaren errutina; independentziaren garapena, segurtasun eta egonkortasun emozionala ematearen garrantziaz jabetuz; eta egokitzapena, adingabearen beharren arabera.

Oro har, haurren eta loaren garapenean adituak direnek adingabeek bere sehaskan eta ohean lo egitea gomendatzen dute ingurune segurua eskaintzeaz batera, lo-kalitate egokia izan dezaten (lehen hilabeteetan gurasoen gela berean, eta pixkanaka aparteko leku batera pasatzea).

¹ National Sleep Foundation. (2024). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. <https://www.thensf.org/>

- **Oheratzeko ohiturak hartzea onuragarria al da?**

Lo egiteko errutinak onuragarriak dira pertsona guztientzat, adina edozein dela ere, gorputzari lotara joateko prestatzen laguntzen baitiote eta, horrela, lo eta atsedeen kalitatea hobetzen. Horretarako, ordutegi egonkorra izatea gomendatzen da, erloju biologikoa erregulatzen lagunduz; erlaxazio-jarduerak egitea oheratu aurretik, jarduera handiko jolas-jarduerak eta argi urdineko pantailak erabiltzea saihestuz; eta janari eta edari oparoak eta lo egiteko estimulatzailerak saihestea.

- **Oheratu aurretik irakurtzea onuragarria al da?**

Irakurtzea da, pertsona askorentzat, loa bermatzeko onura handiak ekartzen dituen jardueretako bat. Horren bidez, hiztegia handitzeaz gain, gramatika hobetzea eta arreta emateko gaitasuna garatzea lortzen da, buruko estimulazioa, bai eta une pertsonala, erlaxagarria eta emozio- eta harreman-lotura sustatzen duena ere.

Hala eta guztiz ere, pertsona guztiei ez zaie segurtasun- eta lasaitasun-sentsazio bera ematen, eta, beraz, garrantzitsua da norberaren premiak ezagutzea eta horietara egokitzen den errutina lasai bat aurkitzea.

Kontsultatu pediatriarekin informazio zehatzagoa eta pertsonalizatuagoa jasotzeko.

Liburua irakurri baino lehen...

1.- Zure seme-alabarekin lotara joan baino lehen egiten dituzuen ekintzen inguruan hitz egin ezazu. Ez ahaztu zuk ere egiten dituzunak kontatzea, haurrek soilik egin behar dituztela eta nagusitzerakoan horiek egiteari utziko dituela pentsatu ez dezan.

Familiaren egoera kontuan hartzea ezinbestekoa da: ohe berean batera lo egiten baduzue, duela gutxi bere ohean lo egiten hasi baldin bada edo txikitatik bakarrik lo egin badu.

Babestuta, maitatua, animatuta eta gustura sentitzeak garrantzia handia dauka, eta hori momentu horretara arte lortu duenaz harro gaudela jakinaraziz lortu dezakegu. Izan ere, zuen begietara txikiak badirudite ere, zuen hitz eta ekintzek zuen seme-alabez zein irudi daukazuen islatu egiten dute; eta transmititzen diezuen haiengan eragina izaten du. Umearengan sentitzen duzuen harrotasuna eta maitasuna adierazten badiezue, bere buruarekiko segurtasun handiagoa sentituko du, helburutzat hartzen duena modu autonomoagoan lortzeko ziurtasunarekin.

2.- Begiratu dezaket zure ohean? liburuari buruz hitz egin

Utz iezaziozue zuen seme-alabari liburua nahi duen moduan ikusten eta manipulatzeko. Irakurketaren lehenengo harremana irakurriko edota entzungo duen materialaren erabilerara ohitzea baita, behatuz, ukituz eta harekin jolastuz. Jarduera horretan parte har ezazue, azalari eta haren marrazkiei buruzko galderak egingez. Hemen galdera sorta bat, adibide gisa:

- Zein animalia agertzen da liburuaren azalean? Non egongo ote da? (Arratoiaren inguruan dituen objektuei buruz hitz egin. Izarrei egin al diozue erreferentzia, pijaman zein hormetan dituen, arratoiarentzat garrantzitsuak izango ote diren galdetuz).
- Zer dauka arratoiak ezkerreko eskuan? Eta eskumako eskuarekin zer dago egiten? (Kontuan izan ez duela oraindik lateralitatea garatu, beraz, garrantzitsua da zein esku den adierazi beharko diozue). Panpinarekin lo egitera joango al da, orduan? (Berak zein panpina zein objektu bereziarekin lo egiten duen gaiaren inguruan hitz egin dezakezue, liburua irakurri ostean egingo diren jardueren hasiera emanez).
- Ba al dakizu zer den arratoiak buruaren gainean duen borobil zuri handi hau? (Azaldu iezaziozue komikien bokatak zer diren eta zertarako erabiltzen diren).
- Kasu honetan “Begiratu dezaket zure ohean?” esaten du sagutxoak. Nori esango ote dio?

Liburua irakurtzen duzuen bitartean...

1.- Gomendio batzuk:

Liburua astiro irakurri, entonazio egokia erabiliz. Orrialde batzuk azal-hegalekin datoz, protagonistarekin batera, animalia bakoitzak bere ohe barruan zer duen deskubritzeko. Zuen seme-alabari hegalek mugitzen utzi, eta horiek altxatu baino lehen zein ostean zer ikusten duenaz galdetu. Irakurtzean, orrialdeak ordenan pasatzearen garrantzia ematea ezinbestekoa da, istorioaren igarotzeaz jabetzeko zein pazientzia eta arreta lantzeko.

Hurrengo atalean, liburua irakurtzen duzuenean egin ahal dizkiozuen galdera batzuk eskaintzen dizkizuegu. Kontuan izan proposamenak besterik ez direla eta zuen seme-alabaren interesetara bideratzen diren galderak ere suertatu ahal dizkiozuela.

2.- Orriz orri:

- **1-6. orrialdeak**

<<Hau Xagu da. Xaguk jakin-min handia du. Dena jakin nai du. Ilargira nola joan... eta itzuli. Eta zenbat izar daude zeruan? Xaguk denak zenbatu nahi ditu, baina asko daude. Haren pijama gogokoenean, zorionez, bederatzi baino ez daude.
Eta nola funtzionatzen du linternak? Izan ere, den-dena jakin nahi du, benetan.>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Orain badakigu nola deitzen den azalean ikusi dugun sagua. Non dago Xagu? Nola dakizu? Eta nolakoa da bere logela?
- Zer gustatzen zaio Xaguri egitea? Eta zein gauza ikertzen ditu?
- Ikertzeko tresna berezi bat dauka Xaguk. Zein tresna erabiltzen du? Eta zertarako erabiltzen da, ba, linterna bat? Guk linternarik al daukagu etxean?

Jarduera:

Linterna bat beharko duzue.

Logelan dituen leku ezkutuetan zer dagoen begiratuko duzuela esan, linterna haurrak har dezala eta ohe azpian, armairuaren barruan, kutxaren batean... gordeta dituen objektuak elkarrekin ikusi ditzakezue denbora laburrean.

Xedea linterna erabiliz ikertzea baldin bada ere, iluntasunaren beldurrari aurre egiteko aukera ere izan daiteke. Logelaren argia amatatu eta beldur denean argi txiki horrekin bere logela berdina izaten jarraitzen duela ikus dezake.

- **7-8. orrialdeak**

<<Gaur gauean, lagunek ondo lo egiteko zer egiten duten ikustera joan da Xagu. – Uso? – galdetu du Xaguk – Begiratu dezaket zure ohean? – Bai, jakina – esan du Usok–. Begiratu. (Azal-hegala altxatu) – Hara – esan du Xaguk–, jostailu guztiak ohean sartzen dituzu lotara joaten zarenean. Jostailuak zure ondoan goxo-goxo edukitzea gustatzen zaizu.>>
--

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein animalia bisitatzen joan da Xagu? Eta non dago sartuta?
- Nolakoa da bere logela?
- Zer aurkitzen du Xaguk Usoaren ohearen barruan? Horrenbeste objektu eta jostailurekin gustura egongo dela uste al duzu?
- Zerekin egin dezakegu gusturago lo? Eta zenbat panpinekin egiten duzu zuk lo?

Jarduera:

Uso gustura dagoenetz jabetzeko, froga bat egingo duzue. Jostailuak, liburuak, panpinak eta beste objektuen bat izaren azpian jar itzazue, liburuan agertzen den bezala, eta gonbidatu ezazue zure seme-alaba lotara joateko etzanda jartzera. “Gustura al zaude?” Gainera, jostailuen gainean bueltak ematean apurtu daitezkeela ikusarazi ahal diozue. Pixkanaka, objektuak batu itzazue eta aukera dezala zein panpinarekin egin dezakeen lo gusturago.

- **9-10. orrialdeak**

<<– Eta zu zer egiten duzu, Elefante, lotara joaten zarenean? – galdetu du Xaguk. – Begiratu nire ohean – esan du Elefante harro. (Azal-hegala altxatu): – Jada entzun dut – esan du Xaguk–: manta azpian turut egiten duzu ozen-ozen, pare bat aldiz. Bai berezia! Eta bi ipurmasail biluzi ere ikusten ditut. Oraindik ez duzu pijama jantzi.>>
--

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zein animalia-aren logelan dago orain Xagu? Nolakoa da Elefantearen logela?
- Zerekin egiten du lo Elefanteak?
- Zer egiten du Elefanteak lotara joaten denean?
- Non dauka Elefanteak bere pijama? Zer esaten dio Xaguk egin behar duela? Zergatik esaten dio? Zuk pijama jadanik jarrita al daukazu? Nolakoa da?

• **11-12. orrialdeak**

<<- Zer egiten duzu ondo lo egiteko? – galdetu dio Xaguk Txakurrari ere.
– Lehenbizi, buruz gora etzaten naiz – esan du Txakurrek-. Gero buruz behera, gero alboka, gero berriro buruz gora...
– A! – esan du Xaguk-. Begiratu dezaket?
– Bai – esan du Txakurrek.
(Azal-hegala altxatu):
– Orain ulertzen dut – esan du Xaguk-. Ziba bat bezala ibiltzen zara, jira eta bira. Egunen batean korapilatu egingo zara!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Orain Txakur-ren logelan sartu da Xagu! Zein gauza ditu Txakur-rek bere logelan? Zuk ere libururen bat al daukazu zure logelan? Zein da zure gustukoena? Eta zer gehiago daukazu logelan gordeta?
- Zer egiten du Txakur-rek ondo lo egiteko? Zergatik emango ote du horrenbeste buelta? Zuk ere birarik ematen al duzu ohean?

Jarduera:

Txakurrek, gustura lo egiteko postura aurkitzeko asmoz, alde batera eta bestera bira egiten dutela azaldu iezaiozue. Ostean, txakurrek egiten duten bezala jokatu duela esan eta, ohean etzanda, jarrera ezberdinak frogatu beharko ditu, gustuko dituenak zeintzuk diren ikusteko. Aurkitzen dituenean, lo egin ezin duenean jarrera horietan jartzen saiatu ahal dela esaziozue.

• **13-14. orrialdeak**

<<- Koala – galdetu du Xaguk-, zer egiten duzu ondo lo egiteko?
– Manta gainean salto egiten dut, mamu guztiak desagertzen diren arte – esan du Koalak

arnasestuka.
 – Mamuak? – galdetu du Xaguk–. Begiratu dezaket zure ohean?
 – Bai, jakina – esan du Koalak.

(Azal-hegala altxatu):
 – Begiratu, bi galtzerdi arrunt-arrunt eta elastiko zuri bat – esan du Xaguk–. Mamuak ez dira existitzen!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Nola deitzen da Xaguren lagun hau? Nolakoa da bere logela?
- Zer dago egiten Koalak? Eta zergatik egiten du hori?
- Baina, egiatan, mamurik al dauka bere ohean? Zer ikusi du Xagu ikerlariak Koalaren ohean? Orduan, beldur izan behar du Koalak lotara joatean?
- Zu zeren beldur zara?

Jarduera:

Bere logela linternarekin ikertu duzuenean mamurik topatu duzuen galdetu, beste behin begiratzeko aukera emanez.

Ostean, mamuen antza izan dezaketen objektuak bilatuko dituzue logelatik. Liburuan, elastikoa eta galtzerdien jarrerarengatik ikaratu zen Koala, mamua zelakoan. Hori edozeini gerta dakiokeela azalduko diozue (Pareidolia pertzepzio-gaitasunarengatik gertatzen da), eta ondo begiratzean edota argia piztean zein objektu den ikus dezakeela. Momentu horretan deskribatzen dituzuen lekuetan ez badaude ere, egoera ezberdinak azaldu ahal dituzue, adibidez, berokia atearen heldulekuan txanotik eskegita mamuaren itxura izan dezake.

• 15-16. orrialdeak

<<– Eta zuk, Txerri, zer egiten duzu ondo lo egiteko? – galdetu du Xaguk.
 – Biharamunerako prestatzen naiz – esan du Txerrik.
 – Zer esan nahi duzu? – galdetu dio Xaguk.
 – Begiratu eta ikusiko duzu – esan du Txerrik irribarrez.

(Azal-hegala altxatu):
 – Kar, kar, kar! – Xaguk barre egin du–. Badirudi futbolearen arituko zarela bihar goizean. Zu bai kirolzalea!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Nola topatzen du Xaguk Txerri bere laguna? Lasai-lasai dago bere ohean sartuta baina, izaren azpian begiratzen duenean, zer topatzen du Xaguk?
- Kirola egiteko zein kaletik ibiltzeko arroparekin lo egin behar dugu? Zer jantzi behar dugu lotara joateko?
- Zenbat pijama dituzu? Eta, nolakoak dira?

Jarduera:

Ohera joateko gustuko dugun kirolaren jantzia jantzi beharrean, irudimena erabili dezakeela azalduko diozue. Begiak ixteko eskatu eta kirola bat aukeratzeko eskatu. Behin jakinda, igeri, korrika, dantza... egitera joateko arropa hartu eta jantziko duela imajina dezan eskatu. Ostean, bere gustukoa den paisaia bat deskribatu eta ekintza hori burutzen hasiko dela azaldu.

Kasu horretan, kirol bat imajinatzen egin baduzue ere, bere kabuz nahi duen egoerarekin egin dezakeela azaldu iezaiozue, lasai-lasai lo geratzeko lagungarria dela esanez.

• 17-18. orrialdeak

<<– Ardi? Ardi! Non zaude? – galdetu du Xaguk–. Eta zer egiten duzu ondo lo egiteko?
– Hemen azpian nago – esan du Ardik–. Begiratu nire ohean.
(Azal-hegala altxatu):
– Ku-ku! – egin du oihu Xaguk–. Aurkitu zaitut! Manta azpian zaude, liburuei begira, goxo-
goxo!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Non ezkutatu da Ardi? Eta zer dago egiten mantaren azpian?
- Zenbat liburu ditu Ardik mantaren azpian? Eta guztiak irakurriko dituela uste al duzu? Zenbat liburu irakurri behar ditugu lotara joatean? (Lo aurretik liburu bat irakurtzea oso onuragarria dela azalduko diozu, baina zein ordu den kontuan izan behar dugula).

• 19-24. orrialdeak

<<– Eta zuk, Xagu, zer egiten duzu lotara joaten zarenean? – galdetu diote lagunak.
– Nik? Ezer berezirik ez – esan du Xaguk–. Nire pijama gogokoena janzten du. Beti janzten dut pijama hau.

- Gero, ohean etzaten naiz, lasai-lasai, nire manta leunaren azpian, panpina gogokoena alboan dudala, goxo-goxo.

– Bi begitxoak ixten ditugu. Eta poliki-poliki, atzeraka zenbatzen dugu... 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... GOAZEN! Eta orduan, ametsen herrialdera bidaiatzen dugu elkarrekin. Probatu nahi al duzue?>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Xaguk lagun guztiei galdetu die lotara joaten direnean zer egiten duten, eta bere lagunek ere Xaguk egiten duena jakin nahi dute. Zer kontatzen die Xaguk?
- Xaguk egiten dituen ekintza guztietatik, zuk baten bat egiten al duzu lotara joateko?
- Lotan geratzeko zein trikimailu dauka Xaguk? Eta nora bidaiatzen du hori eginez? Inguruan zerua, ilargia eta izarrak ditu Xaguk. Ametsen herrialdea Xaguk uste duen lekuan dagoela uste al duzu? Zergatik pentsatzen du hori? Zure ustez, non dago?

• **25-26. orrialdeak**

<<10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1... GOAZEN!>>

Egin ahal dizkiozuen galdera batzuk:

- Zenbat animalia agertzen dira orrialde hauetan? Eta nola daude? Orduan, Xaguri kasu egin al diote?

Jarduera:

Liburua lotara joan baino lehen irakurri baldin baduzue, txiza egitera joan eta itzultzean haiek bezala jartzeko eskatuko diozue: pijama ondo jantzita, nahi dituen panpinak ondoan jarrita, izara eta edredoiarekin lepora arte eta begiak itxita. Ostean, animalia guztiekin batera, atzekoz aurrera zenbatuko duzue, pixkanaka... (berarekin zenbatu eta lo egin dezan animatu, Xaguren trikimailua behar beste alditan errepikatu dezakeela esanez).

Liburua irakurri ostean...

Hemen proposatzen diren jarduerak goizean edota eguneko beste momenturen batean (kasu horretan liburua irakurri ostean) egitea gomendatzen dizuegu, lotara joan aurretiko unea saihestuz.

1.- Lotaratzeko ohiturak

Liburuan agertzen diren animalia guztiak eta lotan geratzeko egiten dituzten ekintzak gogoratuko dituzue. Galdetu iezaiozue zein izan duen gustukoen eta horiek frogatzean gustura sentitu bazen.

2.- Errutina ordutegia

Lotara joan baino lehen egin beharreko ekintza guztiak errepasatuko dituzue, ordenan eta banan-banan egin beharreko guztia azalduz: dutxa hartu, pijama jantzi, afaldu, hortzak garbitu, hurrengo eguneko gauzak prestatu, gurasoen laguntzaz ohean sartu, liburu bat irakurri, musika lasaia entzun...

Ostean, kartulina handi batean oheratzeko errutina argazki zein marrazkiekin irudikatuko duzue. Ordutegi antzeko bat egitea proposatzen dizuegu, non haurrak egin beharreko guztiak begiratu ditzakeen. Horren eredu, liburuak dituen hegai-azalak bezalakoekin egin ditzakezue, burutzen dituen ekintzak estaltzen joan ahal izateko. Gidaren azkeneko orrialdean errutina lantzeko taularen eredu bat eskaintzen dizuegu,. Dena dela, zuen seme-alabarekin zuena sortzea gomendatzen dizuegu.

Kontuan izan haurrentzat errutina bat izatea ezinbestekoa dela bete beharrekoak aurreikusi eta lasaiago jarduteko. Horrek segurtasuna emateaz gainera, ardura eta autonomia handiagorekin jokatu dezakeela ikusita, bere buruarenganako konfiantza eta autoestimua handiagotuko du.

3.- Liburu gehiago irakurri

Sortutako errutina horren barne irakurketa baldin badago, bere gustukoak diren liburu ezberdinak irakurtzera animatu ditzazuen iradokitzen dizuegu, mota askotariko liburuak irakurtzera ohitu dadin.

Oheratzeko orduari buruzko gaia ipuinekin lantzen jarraitu nahi baldin baduzue, liburu ezberdinak gomendatzen dizkizuegu, gida honen azkeneko atalean aurkitu ditzakezuenak.

4.- Egoera ezberdinen marrazkiak

Jarduera hau egiteko kartulina edo orri handi bat eman beharko diozue. Bertan marrak eginez, sei zatitan banatuko duzue eta bakoitzean egoera ezberdin bat deskribatzen duen marrazki bana egingo du. Egoerak hurrengoak dira:

- Bere logela, non bere burua bere ohean sartuta marraztuko duen.
- Gabez, lo egitera joaten denean, beldur ematen dion zerbait.
- Beldur denean nora doan edo zer egiten duen.
- Lo egiten laguntzen ez dion zeozer.
- Lo egiten laguntzen dion zeozer.
- Ondo lo egin ostean, goizean zelan sentitzen den eta zer egiten duen.

Marraztu dituen egoerei buruz galdetu iezaiozue. Jarduera honek modu errazago batean espresatzen lagunduko dio, eta zuoi haurraren ikuspuntua hobeto ulertzen lagunduko dizue..

Beste jarduera batzuk:

Lo geratzeko zailtasunak dituenean, lasaitzeko balio duten zenbait jarduera egin ditzake. Hasieran horiekin lagundu ahal diozue, lo egin ezin duenean haren kabuz egiten ikasi ditzan.

1.- Puxika

Beldurrak, ardurak eta kezkatzen gaituzten emozioak barruan gordetzen ditugunean, familia-kide, lagun zein irakasleari kontatu eta konpontzen saiatu

beharrean, kontrolatzera heldu gaitezkeela azalduko diozu. Hobeto ulertu dezan, puxika bat gehiegi puztean zer gertatzen den galdetuko diozue, eskuetatik ihes edo eztanda egin dezakeela azalduz. Lotara joatean bere emozioekin gauza bera gerta ez dakion, gorputzetik atera behar dituela azaldu.

Puxika bat puztuko balu bezala egin behar duela azalduko diozue, daukan urduritasuna, beldurrak eta tentsio guztia bertan sartzeko. Ondo egiten ikasteko, pare bat alditan arnasa zelan hartu praktikatu ezazue, sudurretik hartu eta ahotik pixkanaka botatzen. Ostean, alegiazko puxika hartu eta gauza bera egingo duzue, bere gorputzean lasaitasuna eta logura besterik gelditu arte.

Argi utzi behar diozu bere kabuz lasaitzea lortu badu ere, gauez ikaratu zein kezkatu dutenen gauzen berri eman behar duela hurrengo goizean, jarduera honi esker kanporatutako emozioak berriro sentitu ez ditzan.

2.- Masajea

Berarekin jarduera honetan parte hartzen duzuenean, bata besteari egin ahal diozue masaje edota kilimatxoak, bere kabuz egiten dituenean nola egin ahal dituen azaltzen diozuen bitartean. Begiak itxita, burutik hasiko zarete, ilea eta belarriak ukituz, ostean aurpegira eta lepora jaitsi. Aurpegi zein besoetan masajea eginez, lasaitu eta lo egin dezakeela azalduko diozue.

3.- Gorputza imajinatu

Kasu honetan, jarrera eroso batean jarri eta norbere gorputzaren imajinatu beharko du: atal bakoitza nola dagoen kokatuta, ohearen zein aldetan dagoen etzanda, burkoaren gainean burua zelan jarri duen... Bere arnasaren ere jabetu daiteke, pixkanaka eta lasai arnasten ikasi, airea hartzean bere bularrak eta sabelak egiten duten mugimendua nabari eta botatzean egiten duen soinua entzun.

ERRUTINA TAULA

DUTXA HARTU	PIJAMA JANTZI	AFALDU	HORTZAK GARBITU	LIBURU BAT IRAKURRI	ARGIA AMATATU
Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri
					
Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri	Gune honetan belkro bat jarri



GAIA LANTZEKO BESTE LIBURU BATZUK:



- Gabon eta ondo lo egin (Esther van den Berg). Ttarttalo, 2023
- Noa lo egiten ikasten ari da (Marta Fábregas). Babidi-bú, 2023
- Mientras duermes (Rebecca June). Zahori books, 2023
- Gabon denoi (Chris Haughton). NubeOcho, 2022
- La lista mágica de animales (Andreu Buenafuente). Baobab, 2022
- ¿Por qué tengo que irme a la cama? (Katie Daynes). Usborne, 2022
- Pero, ¿por qué no te duermes? (Adam Wallace). Serres, 2022
- Non dago hartz txikia? (Rocío Bonilla). Algar, 2021
- Elmer eta lotarako ipuina (David McKee). Igela, 2021
- Goazen lotara! (Pierre Delye). Ibaizabal, 2020
- Danik ez du lorik egin nahi (Rosa Javé). Sentir Marcombo, 2020
- La aventura de dormir solos (Clara Mas). Duomo, 2019
- Artaldea (Margarita del Mazo). NubeOcho, 2014



*Liburu guztiak Euskadiko Irakurketa Publikoko Sarean eskuragarri daude.