

LASAITZEN IKASTEN

1.- Deskribapena

Lasaitzen ikastean datza.

2.- Helburuak

- Lasaitzen ikastea.
- Ongi pasatzea.
- Isiltasuna baloratzea.

3.- Partaideak

5 urtetik aurrera.

4.- Materiala

Musika lasaigarria.

5.- Abiapuntuko arauak

Jarduera hau egiteko toki eroso bat behar da, haurrak distraitu ditzakeen zaratarik gabekoa.

6.- Garapena

Lurrean etzango gara gorputza erlaxatzeko; hondo-musikarekin begiak ixten joango gara eta arnasa sakon hartuko dugu. Leun-leun hitz eginez, hurrei zenbait elementu imajinatzeke esango diegu (haizea, itsasoa...), lasaitu daitezen.

7.- Ebaluazioa

Nola sentitu zarete? Nolako emozioak izan dituzue? Zaila egin al zaizue tokiak edo gauzak imajinatzea? Kontzentratzea kostatu al zaizue?

8.- Iturria

Bakeola. Bitartekaritza eta Gatazken Konponbiderako Zerbitzua. EDE Fundazioa. Bilbo 2004.