

# Egunez ala gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?

## Aurkezpena

Galdera horren inguruan ariketa hauek egingo dituzu:

- Bideoa ikusi eta galderari erantzun.
- Testua irakurri eta falta diren esaldiak jarri.
- "Ahalik eta..." egitura landu.
- Hiru elkarrizketa entzun eta bakoitzaren laburpen egokia aukeratu.
- Taldean jarri eta gaiari buruz hitz egin.



## Ikusi bideoa



Ikusi bideoa eta aukeratu erantzun zuzena.

### Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?

- Berdin da. Gorputzaren erloju biologikoa errespetatzea da kontua.
- Gorputza egunez lan egiteko dago prestatuta.
- Txarrena txandaka aritzea da. Gorputza ez da horretara egokitzen.

### Eta ikasteko?

- Eguna da onena, eta gero, gauez, gutxienez sei orduko loa egitea.
- Gauean hobeto kontzentratzen gara.
- Denetik dago. Ondo deskantsatzen baduzu...

### Lana gauez egiteak bizi-itxaropena murrizten du?

- Lo ondo egiten baduzu, berdina da noiz lan egiten duzun.
- Bai. Bizi-itxaropena eta bizi-kalitatea murrizten ditu.
- Bai, ez duzulako kalitatezko lorik egiten.

### Zer da Osasungoa Euskalduntzeko Elkartea?

- Urtero biltzar orokor bat egiten duen erakunde bat.
- Euskarari buruzko hitzaldiak ematen dituen erakunde bat.
- Gasteizen sortu zen erakunde bat.



Bideoa eskuratzeko qr kodea

# Irakurri testua

Irakurri testua eta bete hutsuneak aukerarik egokiena erabilita.

## Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?

Lan egitea beharrezkoa da bai, ezin gara sosik irabazi gabe bizi. Horregatik, ikasketak egiten ditugu, lan duin bat eskuratzeko; horixe da gure ametsa: ahalik eta diru gehien irabazi, ahalik eta opor gehien eduki, ahalik eta giro onena izan lanerako, ahalik eta ordutegi malguenaz gozatu...

Baina egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto? Batzuek gaueko isiltasuna eta lasaitasuna nahi izaten dituzte, kontzentratzen laguntzen dielako, baina, beste askorentzat, gauean lo hartzeko arriskua dago. Horien ustez, gauean istripu gehiago egoten dira, 1\_\_\_\_\_.

Ordu desberdinetan lan egitea tokatzen zaie beste batzuei: goizez, arratsalde edo gauez. Txandaka lan egiten dute; baina, ona da hori osasunaren aldetik? Zer dio gure erloju biologikoak? 2\_\_\_\_\_?

Galdera hauen eta beste hainbaten erantzuna topatzeko, Jone Sagasta medikuarekin bildu gara. Bera arrasatearra da, 3\_\_\_\_\_, erradiologiako egoiliar gisa, eta hirugarren urtea du jada. Gasteizko bere etxera hurbildu gara. Beretzat “goardia” baten osteko eguna da, 24 orduz jarraian lanean aritu da eta ez du lo asko egiteko betarik izan, gau gogorra izan baita, antza.

## Lanerako, eguna edo gaua?

Gehienok lanerako eguneko ordutegia nahi dugu, eta horixe esan digu Jonek ere: “Egunez aktiboago gaude eta gure erloju biologikoak ere hori agintzen digu; hori da naturalena”. Badaude gauez aktibatzen direnak ere, baina, orokorrean, 4\_\_\_\_\_.

Bestalde, txandaka aritzen diren langileek gorputza nahastuta edukitzeko joera dute. Izan ere, normalean gorputzaren funtzionamendua desorekatu egiten da: “Noiz jango dugu? Eta lo, noiz egingo dugu? Gainera, gauez lan egiteko, kafea edo CocaCola bezalako edariak hartzeko ohitura dugu... 5\_\_\_\_\_”. Beraz, ahal dugun ordutegi finkoena izatea komeni zaigu.

Azkenik, gauez lan egiteak bizi-itxaropena murrizten duela esaten da: “Hori ez dago frogatuta eta ezin da esan horrela denik. Nire ustez, lana egunez edo gauez egin, garrantzitsuena zazpi edo zortzi orduz lo egitea da”.

Ikasteko ere gauza bera gertatzen da: ikasle batzuek egunez ikasten dute eta beste askok, ordea, gauez. “Modu batean ala bestean, lotarako orduak oinarritzeko dira. Gainera, loak bi fase ditu: REM fasea eta EZ REM fasea”, azaldu digu. REM faseak Rapid Eyes Movement esan nahi du (begien mugimendu azkarra), 6\_\_\_\_\_ Gorputzeko muskulua



geldirik daude, baina burua oso aktibo dago, eta une horretan egunean zehar “ikasitakoa” finkatzen dugu. Beraz, lo gaizki egin edo fase horiek betetzen ez baditugu, nahi dugun hori ez da oroimenean geratuko.

## Osasungoa euskalduntzeko erakundea

Horrez gain, Jonek kontatu digu Osasungoa Euskalduntzeko Erakundeko partaidea dela. Erakunde hori orain dela bi hamarkada sortu zen, eta, izenak dioen bezala, euskara osasun-arloan bultzatzeko sortu zen, bai irakaskuntzan bai osasun-arloko profesionalen artean ere.

Gaur egun, 360 bazkide inguru dira eta horietako bat da Jone. “Nik Arrasaten guztia euskaraz egiten dut, baina hemen Gasteizen zailagoa da. Horregatik, duela bi urte, bazkide izatea erabaki nuen”, kontatu digu.

Ekimen ugari antolatzen ditu elkarteak: hitzaldiak, lantegiak, eztabaidak, poster-erakusketak... 7\_\_\_\_\_:

medikuek, erizainek, psikologoek, psikiatrek... Guztiek egunez eta gauez lan egiten dute, 8\_\_\_\_\_, eta, batzuetan, egun osoko “goardiak” ere egin behar izaten dituzte, hogeita lau ordukoak.

Eta zuk, egunez edo gauez, noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zein ordutegi izan nahi duzu? Eta, zure iritziz, gauez lan egiteak bizitza laburtzen du?

**Ainara Loiarte**  
**Zinea Sortzen**

## Aukerak

egunean bezain esna ez gaudelako  
 Gaez lan egiteak bizi-itxaropena murrizten du  
 Eta hainbat alorretako langileek parte hartzen dute  
 egokitzen zaien txandaren arabera  
 baina Gasteizen egiten du lan  
 egunez lan egiteko gaude prestatuta  
 Hori guztia gorputzak nabaritu egiten du  
 begiak asko mugitzen ditugulako loaren fase honetan

## Ahalik eta...

Testuaren zati batean "ahalik eta..." egitura errpikatzen da:

Horixe da gure ametsa: **ahalik eta** diru **gehien** irabazi, **ahalik eta** opor **gehien** eduki, **ahalik eta** giro **onena** izan lanerako, **ahalik eta** ordutegi **malguenaz** gozatu...

Ohartuko zinenez, egitura horrek gaztelaniazko "lo más posible" esan nahi du, eta horrela funtzionatzen du:

Ahalik eta + (adberbioa + EN) edo (adjektiboa + ENA/ENAK)

- **Ahalik eta** azkarren etorri da.
- **Ahalik eta** tomaterik merkeenak erosi ditu.

### Itzuli esaldi hauek.

Lo ha hecho lo más despacio posible.

Ha comprado el coche más caro posible.

Se acostaba lo más tarde posible.

Ha pintado la habitación lo mejor que ha podido.

# Nork esan du?

Entzun hiru elkarriketa hauek eta saiatu zaitetz bakoitzari bere laburpena lotzen.



**Borja Sanchez**

Lanerako eguna nahiago du, baina ez dauka oso garbi. Denborarekin ohiturak aldatzen joan da. Parrandarako, berriz, edozein momentu da ona.



**Eneko Peñalbo**

Ez du gauzez ikasten, baina parrandak bai, gauzez egiten ditu. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina, ematen duenez, ez zaio asko inporta.



**Lide Sarasua**

Eguna hobea da gauzak ikasteko. Ez daki gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina garbi ikusten du bizi-kalitatean eragina daukala.

# Eta zuk?



## Jarri taldean eta komentatu puntu hauek:

- Egunez edo gauzez noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zergatik?
- Gauzez lan egiteak bizitza laburtzen duela esan ohi da. Egia dela uste duzu?
- Parranda egunez ala gauzez? Zergatik? Zein izan da egin duzun azkena?

## Zuzenketa-orria

# Ikusi bideoa

**Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?**

✓ Gorputza egunez lan egiteko dago prestatuta.

**Eta ikasteko?**

✓ Denetik dago. Ondo deskantsatzen baduzu...

**Lana gauez egiteak bizi-itxaropena murrizten du?**

✓ Lo ondo egiten baduzu, berdin da noiz lan egiten duzun.

**Zer da Osasungoa Euskalduntzeko Elkartea?**

✓ Urtero biltzar orokor bat egiten duen erakunde bat.

## Irakurri testua

- 1- egunean bezain esna ez gaudelako
- 2- Gauez lan egiteak bizi-itxaropena murrizten du
- 7- Eta hainbat alorretako langileek parte hartzen dute
- 8- egokitzen zaien txandaren arabera
- 3- baina Gasteizen egiten du lan
- 4- egunez lan egiteko gaude prestatuta
- 5- Hori guztia gorputzak nabaritu egiten du
- 6- begiak asko mugitzen ditugulako loaren fase honetan

## Ahalik eta...

Lo ha hecho lo más despacio posible.

(Ahalik eta polikien egin du.)

Ha comprado el coche más caro posible.

(Ahalik eta autorik garestiena erosi du.)

Se acostaba lo más tarde posible.

(Ahalik eta beranduen oheratzen zen.)

Ha pintado la habitación lo mejor que ha podido.

(Gela ahalik eta ondoen margotu du.)

## Nork esan du?

- |                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Borja Sanchez</b> | Ez du gauez ikasten, baina parrandak bai, gauez egiten ditu. Ez daki gauez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina, ematen duenez, ez zaio asko inporta. |
| <b>Eneko Peñalbo</b> | Lanerako eguna nahiago du, baina ez dauka oso garbi. Denborarekin ohiturak aldatzen joan da. Parrandarako, berriz, edozein momentu da ona.                 |
| <b>Lide Sarasua</b>  | Eguna hobea da gauzak ikasteko. Ez daki gauez lan egiteak bizitza laburtzen duen, baina garbi ikusten du bizi-kalitatean eragina daukala.                  |

## Transkripzioa

### Ikusi bideoa

Egunez edo gauez, noiz lan egiten dugu hobeto?

Beno ba nik uste dut, orokorrean, egunez egiten dugula lana, ezta? Azkenean, giza gorputzak, beno, erloju biologiko bat dauka eta erloju biologiko hori egunez lana egiteko preparatuta dago eta gauez lo egiteko, hori da berez naturalena, ezta? Gero, klaro, askotan lanaren arabera, txandaka lan egiten duzulako edo gauez lana egin behar duzulako edo, ba beti ez da erraza erritmo hori jarraitzea. Baina beno bai, naturalena egunez lana egitea da.

Eta ikasteko?

Nik ere uste dut onena egunez ikastea dela eta gauez deskantsatzea. Egia da, ba hori, jende askok nahiago duela gauez ikastea, esaten dutelako isiltasun gehiago dagoela eta hobeto kontzentratzen dela... Hala ere, garrantzitsuenak, bai egunez ikasi edo gauez ikasi, garrantzitsuenak da gero lo eta deskantsu orduak errespetatzea eta hori, benetan ondo egoteko gutxi gorabehera, gutxienez zazpi-zortzi ordu egin behar ditugu lo. Loak fase desberdinak dauzka, esan daiteke loaren zikloaren barruan bi fase desberdin daudela: REM fasea eta EZ REM fasea. REM Rapid Eye Movement (begien mugimendu azkarra) ingelesetik dator eta REM fase horretan gorputzeko muskulu denak erlaxatuta eta geldidun daude, baina burua eta begiak martxan dabilta. Orduan, fase honetan egunez edo benetan ikasi duguna finkatu egiten dugu, memorian finkatu egiten da eta horregatik da hain garrantzitsua loaren ziklo honeik (hauek) errespetatzea eta betetzea.

Lana gauez egiteak bizi-itxaropena murrizten du?

Gauez lana egiteak bizi-itxaropena murrizten duela nik uste dut. Beno ez dakit hori frogatuta dagoen edo ez. Badakidana da frogatuta dagoela lo-ordu gutxi edo kalitatezko lo-orduak murrizten edo gutxi edo eskasak direnean horrek bai laburtzen duela bizi-itxaropena, beno bizi-itxaropena eta bizi-kalitatea pila bat jaisten da ere bai. Azkenean, kalitatezko lorik egiten ez baduzu ez duzu deskantsatzen, egunez ez zaude ondo, lo geratu zaitezke edozein momentutan... Gero osasunean ere bai memoria-arazoak, atentzio-arazoak eta istripu asko eduki daitezke eta abar. Hori bai frogatuta dagoela.

Zer da Osasungoa Euskalduntzeko Elkarteak?

Ba Osasungoa Euskalduntzeko Elkarteak, izenak esaten duen moduan, osasun-arloa euskalduntzea da elkartearen helburua, ezta? Eta orduan, euskararen erabilera normalizatzeko ekintzak edo bultzatzen dira, osasun-arloko albisteak euskaraz idatzi eta zabaltzen ditugu, eta gero egiten den beste gauza bat da urtean behin biltzar orokor bat. Iaz Gasteizen izan zen, aurretik Bilbon izango da eta orduan urtero gai bat aukeratzen da eta gai horren inguruan hitzaldiak egoten dira eta den dena euskaraz.

### Nork esan du?

#### 1. IRITZIA: BORJA SANCHEZ

ESATARIA: Egunez edo gauez noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zergatik?

BORJA SANCHEZ: Nik ikasten dut arratsaldean, eta gauean ere afaldu baino lehen.

ESATARIA: Gauez lan egiteak bizitza laburtzen duela esan ohi da. Egia dela uste duzu?

BORJA SANCHEZ: Ba ez dakit; ez dut inoiz hori entzun. Ez daukat ideiarik ere. (kar, kar, kar)

ESATARIA: Parranda egunez ala gauez? Zein izan da egin duzun azkena?

BORJA SANCHEZ: Nik gauez egiten dut. eta duela bi aste uste dut egin nuela azken parranda.

#### 2. IRITZIA: ENEKO PEÑALBO

ESATARIA: Egunez edo gauez noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zergatik?

ENEKO PEÑALBO: Lan egin igual gauez. Lasaiago egiten da lan, baina gogorragoa da. Beraz, egunarekin geratzen naiz.

ESATARIA: Gauez lan egiteak bizitza laburtzen duela esan ohi da. Egia dela uste duzu?

ENEKO PEÑALBO: Bai, lehen esan dudana bezala, ondo egiten da gauez, baina gogorragoa da. Hau da, bizitza mozten baldin badu, ados nago. Eta egia esan, gauez nagoenean, egunez "zonbi" baten antzera ibiltzen naiz egun guztia.

ESATARIA: Parranda egunez ala gauez? Zein izan da egin duzun azkena?

ENEKO PEÑALBO: Atzo bera... Parranda beti, edozein momentutan da ona. Parranda egiteko aukera dagoenean, egin behar dena da egin, momentua aprobetxatu.

#### 3. IRITZIA: LIDE SARASUA

ESATARIA: Egunez edo gauez noiz lan egin edo ikasten duzu hobeto? Zergatik?

LIDE SARASUA: Ba esango nuke, egunez ikasten dudala hobeto, baita lan egin ere. Orain ja ikasteari utzi diot eta lan egiten dut, baina, ikasten nuenean, gogoratzen dut askoz hobeto barneratzen nituela edukiak-eta egunez gauez baino. Ze gauetan ikasi behar izaten nuenean, ikusten nuen hor kanpoan iluna, bakar bakarrik etxean ikasten, eta horrela ez nuen ondo funtzionatzen. Beraz, egunez ikasten nuen eta gauez lo egin, deskantsatu eta hurrengo egunean ja ondo ikasteko nengoen. Eta orain ere nahiago dut, aukeran behintzat, egunez lan egin gauez baino.

ESATARIA: Gauez lan egiteak bizitza laburtzen duela esan ohi da. Egia dela uste duzu?

LIDE SARASUA: Ba egia esan ez dakit. Orain arte beti egunez lan egin izan dut, baina ezagutzen dut jendea gauez lan egiten duena, ama adibidez erizaina da eta gauez egiten du lan. Eta ez dakit bizitza motzagoa edukiko duen; ezetz espero dut, baina behintzat badakit beti nekatuta dagoela eta guztion kontrara doala beti ze berak lo egin behar duenean besteok bizi egiten dugu eta agian esan dezaket baietz, agian txarrerako-edo badela gauez lan egitea.

ESATARIA: Parranda egunez ala gauez? Zein izan da egin duzun azkena?

LIDE SARASUA: Ba parrandak ere egunekoak gustatzen zaizkit. Ez dakit, beti lotzen ditut festa-giroko egunekin ez? Ba ez dakit, estropadekin ala euskal jaiekin... Halako parrandak egunez gustatzen zaizkit, ze gero beti dago aukera luzatzeko eta gauez jarraitzeko, baina gaueko parrandak egunez jarraitzea... Ez dakit bada oso itxura ona ematen duen. Orduan, egunez gustatzen zaizkit, baina azken aldirian gauez egiten ditut parrandak, ze haur txikia daukat eta berari esna egotea gauez gustatzen zaio, beraz nik ere bai.