

Ni ez naiz izan!

Denok ditugu gure “sekretutxoak”, inori aitortu nahi ez dizkiogun ohitura txar edo gustuko kontuak. Euskadi Irratiko **Faktoria** saioan gai hau jorratu dute. Idoia Torregarai kolaboratzaileak sekretu batzuk jarriko ditu mahai gainean eta entzuleek, berriz, beste hainbat adieraziko dituzte mezu bidez.



Sekuentzia honetan ariketa hauek egitea proposatu nahi dizugu:

- Gure gizartean gaizki ikusita dauden ohituren sailkapena egitea.
- Gaiari buruzko irratsaioa entzun eta galderen erantzun egokia aukeratzea.
- Testuak irakurri eta elkarri informazioa trukatzeko.
- Lexikoari erreparatzea.
- Irakurritako testuak eredutzat hartuz, ohitura desegoki baten gaineko onurei buruz idaztea.

Oharra: Ikasgelan ez bazaude, talde-jarduera hau egiten hasi aurretik, adostu irakaslearekin batera zuen arteko komunikazio-tresna: foroa, posta elektronikoa, WhatsApp, Teams, Hangouts, Google Duo, Skype...

A. Gaizki ikusita dauden hainbat ohitura

Ingurukoei aitortzen ez dizkiegun ohitura asko, sekretutzat ditugunak, gaizki ikusita daude gure gizartean.



Zerrendan eskaintzen direnak aztertu eta ordena itzazue. Hasi, zuen ustez, gure gizartean onargarrienak direnetatik eta utzi azkenerako inondik inora onartzen ez direnak.



Zaletasunekin zerikusia duten kontuak:

- Zenbait musika-estilo edo musikari gustuko izatea (reggaettoa, house musika, Marilyn Manson, Rocío Jurado, Justin Bieber...)
- Telezaborra gustuko izatea
- Opil industrialak (edo, oro har, osasunerako kaltegarriak diren jakiak) jatea



Kontu fisiologikoak:

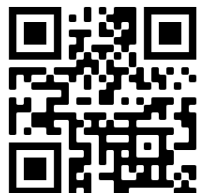
- Puzkerrak botatzea eta usaintzea
- Dutexan txiza egitea
- Azazkalak jatea
- Korrokada egitea
- Mukiak behatzekin atera eta pilota txikiak egitea

Bat etorri zarete? Zerk sortu du eztabaida gehien? Besterik erantsiko al zenukete? Zein?

B. Entzuleen sekretuak



Entzun orain irratsaioa eta hautatu kasu bakoitzean aukera egokia.



<https://labur.eus/jNuuD>



1.- Idoia Torregarai kolaboratzailearen ustez,

- a.- nork bere kolkorako eta itsu-itsuan argitaratzen ditu mezuak sare sozialetan.
- b.- Interneten argitaratzen dituzten argazki politen bidez beren bizitza hobetzen ari direla uste dute askok.
- c.- sare sozialetan katalogoko bizitza dugula ematen du askotan, baina ez da hala.

2.- Idoiaren esanetan, egunero egiten ditugun gauza asko...

- a.- ...ez ditugu inon aitortzen.
- b.- ...jendez inguratuta gaudenean bakarrik egiten ditugu.
- c.- ...ezkutuan egin behar izaten ditugu egunero, aitortzeko modukoak badira ere.

3.- Idoiarentzat, puzkerra botatzea...

- a.- ...ikaragarritzko plazerra da batzuentzat, baina berari nazka ematen dion kontu bat da.
- b.- ...gutxitan komentatzen den gai bat da.
- c.- ...ez da kontu deserosoa izaten, beti ondokoak bota duela esaten baitugu denok.

4.- Musika-kontuei dagokienez, zera dio Idoiak:

- a.- Gustuko ditugun talde edo abestiak aitortzeko arazorik ez dugu izaten.
- b.- Denok dugu ezkututzen dugun gustuko talde edo abestiren bat.
- c.- Ez zekien Onintza Enbeitari Rocío Jurado gustatzen zitzaionik.

5.- Entzuleek aipatu dituzten ezkutuko kontuen artean, hauek daude:

- a.- Txokolatzeko opiltxoak jatea eta "La que se avecina" ikustea.
- b.- Txokolatea jatea, ezkontza-soinekoei buruzko saioak ikustea eta Telecinco ikustea.
- c.- Pantera rosa eta opil industrialak jatea eta "La que se avecina" saioa ikustea.



Konparatu zuen erantzunak eta adostu zein diren zuzenak. Ondoren, erantzun-orrira jo eta zuzendu.

C. Ohitura txar batzuk osasungarriak dira



Ohitura txar batzuk onak dira gure osasunarentzat. Gai horren inguruko irakurgaiak banatuko ditu irakasleak zuen artean.

Zuri egokitu zaizun irakurgaia arretaz irakurri eta kontatu ikaskideei zure hitzak erabiliz.

Irakurgaiak



Ba al zenekien desegokitizat hartzen ditugun ohitura batzuk osasungarriak direla?

Gaizki ikusita dauden ohitura batzuen onurak zein diren jakin nahi al duzu?

Bai, gezurra badirudi ere, desegokitizat hartzen ditugun zenbait usadio onak dira gure osasunarentzat. Ikus dezagun zergatik.

Dutxan txiza egitea



Dutxatzen garen bitartean txiza egitea onuragarria da gure osasunarentzat, arrazoi bat baino gehiagorengatik. Lehenik eta behin, ura aurrezteko balio du, komun-zulotik behera egunero ehunka litro xahutzen ditugu-eta. Dutxan txiza eginez gero, berriz, saihestu egingo dugu ur-kopuru hori alferrik gastatzea.

Bigarren arrazoa da gure behatz eta azazkaletan onddoak ez izateko sendabide egokia dela txiza, eta gainera, desinfektatu, mina arindu eta erlaxatu egiten duela infektatuta dagoen alderdia.

Hirugarrenik, txizak duen ureak gure azalari distira eman eta psoriasis edo ekzema bezalako gaixotasunei aurre egiten laguntzen du.



Ba al zenekien desegokitizat hartzen ditugun ohitura batzuk osasungarriak direla?

Gaizki ikusita dauden ohitura batzuen onurak zein diren jakin nahi al duzu?

Bai, gezurra badirudi ere, desegokitizat hartzen ditugun zenbait usadio onak dira gure osasunarentzat. Ikus dezagun zergatik.

Puzkerrak botatzea



Inguruan norbait dagoenean puzkerrak botatzea ez da onargarria gure gizartean, nahiz eta egiten dugunean, lasaitu ederra hartzen dugun.

Kontua da puzkerrek ihes egiten digutenean, gure kolon eta hesteetako arazoak saihesten ari garela eta beraz, osasuntsu egoten laguntzen digula ekintza usaintsu horrek.

Gainera, ikerketa batzuek ondorioztatu dute puzkarren kiratsak onuragarriak direla akats zelularrak, istripu baskularrak eta bihotzekoei aurre hartzeko garaian, horretan laguntzen duen konposatu bat dutelako.



Ba al zenekien desegokitizat hartzen ditugun ohitura batzuk osasungarriak direla?

Gaizki ikusita dauden ohitura batzuen onurak zein diren jakin nahi al duzu?

Bai, gezurra badirudi ere, desegokitizat hartzen ditugun zenbait usadio onak dira gure osasunarentzat. Ikus dezagun zergatik.

Azazkalak jatea



Dirudienez, zientzialariek azazkalak jatea alderdi onuragarri bat ere baduela baieztatu dute. Izan ere, germen batzuekiko esposizioak gure sistema immunologikoa indartzen du.

Hala ere, kontuz ibili beharko dugu, azazkalak jatea, kutikulei kosk egitea edo behatzei hozka egitea estres-egoera baten seinale dira-eta. Horrekin batera, kontuan hartu behar dugu ohitura txar hau badaukagu, oso itxura txarra eskainiko dugula, estetikoki itsusia baita azazkalak gehiegi mozteagatik behatzak odoletan edukitzea.



D. Lexikoari erreparatu



Irakurgaietako azalpenetan zuk eta zure ikaskideek irakurri dituzuen ideia batzuk dituzu hemen.



Erantsi beste adibide bat egitura bera erabiliz (beltzez dago nabarmenduta).

ONURAGARRIA IZAN

Adibidea: Txiza egitea onuragarria da gure osasunarentzat.

Beste adibide bat eman: _____

AURRE EGIN

Adibidea: Ureak gure azalari distira eman eta psoriasis edo ekzema bezalako gaixotasunei aurre egiten laguntzen du.

Beste adibide bat eman: _____

OSASUNTSU EGON

Adibidea: Osasuntsu egoten laguntzen digute puzkerrek.

Beste adibide bat eman: _____

DESEGOKITZAT HARTU

Adibidea: Desegokitizat hartzen ditugun zenbait usadio onak dira gure osasunarentzat.

Beste adibide bat eman: _____

GAIZKI IKUSITA EGON

Adibidea: Gaizki ikusita dauden ohitura batzuen onurak zein diren jakin nahi al duzu?

Beste adibide bat eman: _____



Zalantzarik sortu bazaizu, irakasleak argituko dizu.

E. Ohitura txarren onurak



Sekuentziako A puntuko ohiturak gogoratzen dituzu? Aukeratu horietako bat eta idatzi desegokia bada ere, zein alderdi on edo onura dituen, irakurri dituzuen testuetan bezala.

Idazten duzuenaz ez du zertan egia izan, erabili irudimena.



ERANTZUNAK

B. Entzuleen sekretuak

1.- c, 2.- a, 3.- b, 4.- b, 5.- a

TRANSKRIPZIOA (04:09)

Manu Etxezortu esataria.- Idoia Torregarai, Euskal Herria, Euskal Herri osoa, Euskal Herria, iparraldetik hegoaldera, ekialdetik mendebaldera... Euskal Herri osoa zure galdera entzuteko deseatzan eta prest.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Nabari da ostirala dela, umorez gaudela...

Manu Etxezortu esataria.-Bai.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- ...eta zer gertatzen da? Gaur egun, nik uste dut, gaur egun badaukagula, sare sozialekin batez ere, bada, kanpora begirako halako itsu-emate bat, ezta? Hau da, sare sozialetan askotan ematen ditugun (dugun) irudia da gure bizitza idilikoa dela.

Manu Etxezortu esataria.- Ja.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Argazki politenak, sentimendu onenak, eta gero, beharbada, bada, zure bizitza ez da horrelakoa beti, ezta? Esan nahi dut momentu batzuetan bai, eta, bada, itxura...

Manu Etxezortu esataria.- Gure bizitzak katalogokoa dirudi, ezta?

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Hori da, e? Itxurakeria ere asko-asko izaten da. Eta askotan guk, gure egunerokotasunean egiten ditugu gauza batzuk, baina ez ditugunak aitortzen, ezta? Egiten ditugu, eta horietaz hitz egitera nator gaur.

Manu Etxezortu esataria.- Bale.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Hain zuzen ere, bada, hau da pixka bat ezkutuan edo jenderik gabe gaudenean egitea gustatzen zaizkigun gauza horietaz, baina aitortuko ez genituzkeenak.

Manu Etxezortu esataria.- Hasiko gara lehendabizikoarekin.

(puzker-zarata)

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Bai.

Manu Etxezortu esataria.- Hortxe, hortxe.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Bai, nahiko eskatologiko hasiko gara, baina hau horrela esan egin behar da eta gutxitan hitz egiten da. Hau da, puzkerra botatzearena lasai izugarrizko plazera da. Baina zer gertatzen da, bada, jendearen aurrean edo jende tartean gaudenean puzkerrak ihes egiten digunean? Ezta? Inoiz ez dugula aitortzen gurea denik(an). Azpiatal bat dauka eta hau bat esango nukeena dela plazer ezkutu horietako bat dena askotan, bada, bueno, ohean zaudela puzkerra botatzen duzunean, eta manta altxatzen duzunean zure puzkerra usaintzeko.

Manu Etxezortu esataria.- Hemendik aurrera zuen pasio ezkutuak antenaratu nahi badituzue, lasai, ez dugu zuen izenik esango.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Hori da.

Manu Etxezortu esataria.-sei-zortzi-zortzi-sei-sei-zero-zero-zero.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Beste bat, horietako bat izaten da, bada, musika lotsagarri samarra edo publikoki onartzea zaila egiten denean, ezta? Hau da, beti daukagu denok gustuko kanta edo talde bat, baina, beharbada, jende aurrean esatea gustatzen zaigula lotsa ematen diguna.

Manu Etxezortu esataria.- Aja.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Eta nik uste dut hor badaukagula denok talde, beti aipatzen ditugu talde oso onak, ezta? Itoitz, goazen aipatzera, zera, Anari...

Manu Etxezortu esataria.- Bai.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- ... goazen, horrelakoa da, baina gero badaude batzuk, bada, ez dakit, baten bati regetoia gustatuko zaio, baina esatea, bada, kostatzen zaiona, ezta? Esaiguzue.

Manu Etxezortu esataria.- Hori da, bai.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- ...ez hain gustura.

Manu Etxezortu esataria.- Bai, hemen badakizu, zera, aitzindari izan zela, beti esaten dugu Onintza Enbeita, ze bere garaian, inork horrelako gauzarik esaten ez zuenean, berak lasai asko aitortzen zuen, ez dakit zen Rocío Jurado edo Isabel Pantoja maite zuela.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Rocío Jurado,

Manu Etxezortu esataria.- Rocío Jurado, ez?

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Rocío Jurado, bai, bai, bai. Rocío Jurado zalea da eta bai, aitortzen du eta aldarrikatzen du, gainera.

Manu Etxezortu esataria.- Hori da. Hemen entzule batek dio txokolatea jaten duela, izugarri maite duela, baina gero kosta egiten zaiola... bueno, txokolatea jaten duela baino gehiago, txokolatezko bollitoak (opiltxoak) jaten dituela eta gero hori ez duela aitortzen jendaurrean.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.-Klaro (noski).

Manu Etxezortu esataria.- Ezkutuan egiten duzun beste gauza bat, Idoia.

Idoia Torregarai kolaboratzailea.-Bai, bada, bakarrik hitz egitearena. Osasuntsua dela nork bere buruarekin, bueno, ozenki hitz egitea, zergatik? Kontzentratzeko balio duelako. Hori nik erabiltzen dut. Gero, zeure buruan ere konfiantza irabazten duzulako, bada, aurkezpen bat prestatzen ari baldin bazara, edo gaiak argitu nahi baldin badituzu... eta gainera, bada, bueno, gauzak gogoratzeko ere ona omen da.

Manu Etxezortu esataria.- Bueno, beste entzule batek dio: "ze identifikatua sentitu naizen txokolatezko bollo (opil) industrial horiekin! Nik ere ezkutuan jaten ditut, inork ikusten ez nauenean".

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Aitortu behar dizuet badaukat... orain badakizue zenbat kate dauden hor, horrela, galduta-edo, eta ikus... gustatzen zaizkitela (zaizkidala) ezkontza-soinekoei buruzko saioak, Manu. Entretenitu egiten didate (naute), aizu!

Manu Etxezortu esataria.- Ja, bai, bueno, begira... hemen, jendea mezu asko ari da bidaltzen, e?

Idoia Torregarai kolaboratzailea.-A, bai? Ze ondo!

Manu Etxezortu esataria.-Batek dio: "nik La que se avecina ikusten dut, hori da nire ezkutuko pasioa, ez da oso ondo geratzen esatea, baina nik La que se avecina ikusten dut". Beste batek: "Telecinco ikustea pantera rosa jatea baino kaltegarriagoa da seguru...

Idoia Torregarai kolaboratzailea.-Hori da.

Manu Etxezortu esataria.-..., hobe egunean pantera rosa bat jatea".

Idoia Torregarai kolaboratzailea.- Nik uste dut odola ozpindu egiten dela, baina gero bakoitzak esan bezala, nik soinekoak ikusten ditut, beraz, bakoitzak dauka berea.