Mugikorrari itsatsita, zeure buruarekin ados?

Mugikorrari begira orduak ematen ditugu, baina bada beste aukerarik. Euskadi Irratiko *Amarauna* saioko elkarrizketa bat ardatz hartuta, gailu digitaletatik deskonektatzeko premiaren inguruan arituko gara.

Sekuentzia honetan, hau egin dezakezu:

- **Zeure eguneroko ohiturak aztertu.**
- **Solasaldiaren ulermen xehea landu.**
- ***-ri itsasita*, *-ri begira* eta antzeko egiturak landu.**
- ***X-ren burua* egitura bihurkaria errepasatu.**
- **Zeure eguneroko ohitura baten aldaketa baten berri eman, idatziz: azaldu zergatia eta nola eragingo duen zure erabakiak.**



Pixabay

Entzun aurretik

TALDEAN

1. Nire egunak, zenbat ordu?

Elkartu hiruko taldeetan. Hitz egin zeuen eguneroko ohituren inguruan eta bete taula. Ondoren, hausnartu eta erantzun galderei.

Jarduerak	1. ikaslea orduak egunean	2. ikaslea orduak egunean	3. ikaslea orduak egunean
Lo egin			
Jan			
Lan egin / ikasi			
Kirola egin			
Telefonoarekin ibili			
Familiarekin/ lagunekin egon			
Telebista ikusi			

TALDEAN

- **Zer jardueratan pasatzen duzue denbora gehien?**
- **Taldean, nork eskaintzen dio denbora gehien telefonoari?**
- **Orekatua iruditzen zaizue zeuen eguna?**
- **Zer aldatuko zenukete?**



Atera ondorioak talde handian.

Entzun bitartean

BAKARKA

2. Zer kontatu digu Aitor Aritzetak?

Entzun arretaz Euskadi Irratiko *Amarauna* saioko solasaldia; Aitor Aritzetak izan duen esperientzia kontatuko digu. Jarraian, erantzun galderei.

1. Zenbat ordu pasatzen ditugu batez beste mugikorrari begira, esatariaren arabera?

_____

_____

2. Zer esan zien Aitorrek bere kontaktu guztiei udaren hasieran?

_____

_____

3. Ingurukoek ulertzen diote?

_____

_____

4. Zergatik erabaki zuen deskonektatzea?

_____

_____

5. Zer egiteko denbora kentzen zion mugikorrari begira egoteak?

_____

_____

6. Zergatik ez zen bere buruarekin ongi sentitzen?

_____

_____

7. Deskonektatu ondoren, zer sentitu zuen?

_____

_____

Deskonektatzeko beharra

eitb.eus



Pixabay

Elkartu ikaskide batekin erantzunak alderatzeko. Erantzun zuzenak 7. orrialdean daude.

Entzun ondoren

TALDEAN

3. Zeri erreparatu?

Elkartu ikaskide batekin, eta erreparatu entzungaian agertutako egituroi; ondoren, osatu esaldiak adierazitako egiturak erabilita.

mugikorrei itsasita **mugikorrari begira** **Whatsappari begira**

1. -ri itsasita:
Azkenaldian jende asko sare sozialei itsatsita bizi da.

_____

2. -ri begira:

_____

3. -ri buruz:

_____

4. -ri esker:

_____

5. -ri segika/jarraika:

_____

6. -ri aurre egin:

_____

POSTPOSIZIOAK

Euskaraz, *-ri itsasita* eta *-ri begira* egiturak oso erabiliak dira norabidea, kokapena edo jarrera adierazteko. Biak datibo kasuarekin (-ri) eraikitzen dira. Horiek bezalakoak ere badira *beha* eta *zelatan*.

Beha ondoko adibideari.
Etsaiak beti guri zelatan daude.

Beste postposizio askok ere datiboa eskatzen dute:
-ri buruz, -ri esker, -ri segika/jarraika, -ri aurre egin...

Partekatu erantzunak talde handian.

TALDEAN

4. Zeure buruari galdetu

Jarraitu ikaskidearekin. Irratsaioan Aritzetak ondoko esaldiak esaten ditu. Irakurri azalpena eta hobetu esaldiak, hala badagokio.

1. ... *autoobserbazioa*, **zure buruarekin** nola jokatzen duzun...
2. ... horrelako deskonexio bat behar dut **nire buruarekin** egoteko...
3. ... baina **nire buruarekin** ez nintzen hain ondo sentitzen...

Komentatu esandakoa talde handian. Erantzun zuzenak 7. orrialdean daude.

AZALPENAK

X-ren burua: neure burua, zeure burua, bere burua, beren/euren burua(k)

Euskaraz, egitura bihurkari nagusia *X-en burua* da, eta horrelakoetan:

1. Derrigorrezkoa da *nik neure burua, zuk zeure burua, hark bere burua, guk geure burua(k)* eta abar erabiltzea.

2. Subjektu plurala duenean, singularrean ere erabil daiteke *burua*:
Geure buruaren jabe gara. Geure buruen kaltean egin dugu hori.

3. Pluraleko hirugarren pertsonan, *bere, beren* edo *euren* erabil daitezke. Hala ere, egokiena litzateke singularrerako *bere* eta pluralerako *beren* edo *euren* bereiztea.
Ispiluan begiratu zion bere buruari luzaroan.
Marinelek kareletik bota zuten beren/euren burua.

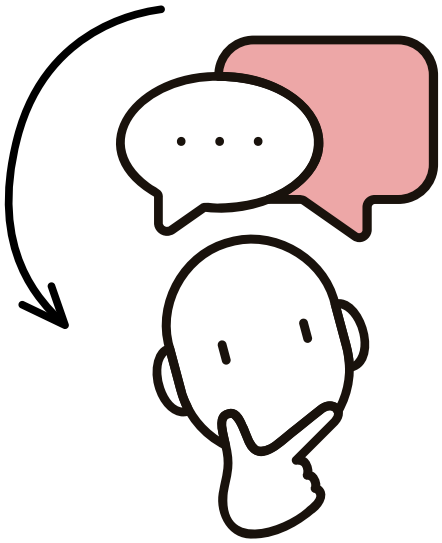
KONTUZ!

- **Aditza *du* erregistrokoa erabiltzen da. Ez dira, beraz, egokiak gero eta sarriago entzuten diren honako esaldi hauek eta antzekoak:**

**Asko gorrotatzen naiz (Asko gorrotatzen dut neure burua).*
**Sarritan ikusten gara egoera horretan (Sarritan ikusten dugu geure burua egoera horretan).*
Dena dela, batzuetan, aditzak *da* erregistroa onartzen du, *orraztu, garbitu, aurkitu* eta antzeko aditzekin:
Orraztu naiz / Garbitu naiz / Bakarrik aurkitzen naiz.
Baina okerrekoak dira beste hauek (aditzak *du* behar du):
**Garbitu zara aurpegia? (Garbitu (al) duzu aurpegia?).*
**Galtza berriak erosi naiz (Galtza berriak erosi ditut).*
**Apunteak etxean ahaztu naiz (Apunteak etxean ahaztu zaizkit/ditut).*

- ***Neure buruan pentsatu* ala *neure buruarengan pentsatu*? Bi egiturak zuzenak dira.**

Iturria: *Euskaltzaindia.eus*



TALDEAN

5. Zer egingo zenuke zeure eguneroko ohiturak aldatzeko?

Elkartu hiruko taldeetan, eta hausnartu Aitor Aritzetaren proposamenaren inguruan; Aritzeta ez zen ongi sentitzen bere buruarekin, telefonoari itsasita ordu asko ematen zituelako. Hori aldatzeko, udan deskonexioa egitea erabaki zuen. Sekuentziaren hasieran zeuen eguneko ohituren azterketa egin duzue; pentsatu zer aldatu nahi duzuen, eta nola egingo duzuen. Eman aholkuak elkarri.

- **Ordu gehiegi ematen dituzu ...-ri itsasita?**
- **Prest ikusten duzu zeure burua aldatzeko erabakia hartzeko?**
- **Zeure buruarekin ongi sentitzeko, zer behar duzu?**





Pixabay

TALDEAN

Ez naiz ongi sentitzen neure buruarekin, ordu gehiegi ematen ditut lanean...

Hitz egin nagusiarekin, eta murriztu jarduna denboraldi batez...

Zaindu zeure burua, ez da ona beti besteei begira egotea...



Unsplash

Partekatu zeure erabakia talde handian.

BAKARKA

6. Zeure aldaketen berri

Ariketa hau etxean egin dezakezu. Zeure eguneroko ohituren azterketa egin ondoren, zerbait aldatzea erabaki duzu; eman horren berri dagokionari (familiari, lagunei, lankideei...), eta azaldu zergatia eta zertan eragingo dien zure erabakiak. Idatzi 150 hitz inguruko testua.

Eman irakasleari zuzentzeko.

ERANTZUNAK

2. Zer kontatu digu Aitor Aritzetak?

1- Batez beste, egunean hiru ordu eta berrogei minutu; astean 24 ordu, gutxi gorabehera.
2- Irailaren 4ra arte, harekin harremanetan jartzeko e-mailez edo telefonoz egin behar zutela soilik.
3- Ingurukoei, hasieran, kosta egiten zitzaien ulertzea, baina, orain, hobeki ulertzen diote eta haiek ere hasi dira gauza bera egin behar dutela planteatzen.
4- Bere burua behatuta, nola jokatzen zuen konturatu zelako: denbora gehiegi pasatzen zuela mugikorrari begira, eta beste gauza batzuk egiteko tarterik ez.
5- Ez zuen astirik liburuak irakurtzeko, lagunekin eta familiarekin egoteko, pelikula on bat disfrutatzeko, mendira joateko...
6- Konturatu zelako bizitzak harrapatu eta eramaten zuela, ez zela berak aukeratutako bizitza, azkarregi bizi zela egunerokotasunean. Gelditu behar zuen ongi sentitzeko.
7- Hasieran kosta egin bazitzaion ere, askatasun-sentimendu handia sortu zitzaion, plazera, gomendatzeko modukoa.

4. Zeure buruari galdetu

1- zeure buruarekin; 2- neure buruarekin; 3- neure buruarekin.

HIZTEGI LAGUNGARRIA

Nire jokabideari. Nire aritzeko moduari, jarduteko moduari.
Behatzen niolako. Erreparatzen niolako, aztertzen nuelako.
Sarean arakatzen. Sarean, Interneten ikertzen.
Zure burmuina. Buru-barrua, pentsatzeko erabiltzen duguna.

TRANSKRIPZIOA

Esataria: Beno (bueno), zenbat eta zenbat lagun ikusten ditugu kalean gora eta behera mugikorrari itsatsita? Eta ez mugikorra eskuan dutela bakarrik, ez, ez: mugikorrari begira, dela Whatsappa iritsi delako, dela sare sozialetatik abisua jaso dutelako, Google Mapsek laguntzen edo lagunduta dabilelako batetik bestera, kale batetik bestera. Eta zenbat ordu pasatzen ditugu batez beste mugikorrei itsatsita? Ba, ikerketa bat baino gehiago egin dira, baina bataz (batez) bestekoa eginda, egunean hiru ordu eta 40 minutu erabiltzen ditugu —astean, gutxi gorabehera, 24 ordu—; beraz, astean egun oso bat pasatzen dugu mugikorrari begira, baina, dagoeneko, bat (batek) baino gehiagok hartu du erabakia noizean behinka deskonexioak egiteko. Aitor Aritzeta, egun on!
Aitor Aritzeta: Kaixo, egun on!
Esataria: Uda hasieran, argi utzi zenien zure kontaktu guztiei: “Irailaren 4 (4ra) arte nirekin harremanetan jartzeko, e-mailez edo telefonoz, baina bestela ez”.

Aitor Aritzeta: Hori da. Bestela, ez. Whatsappetik edo Telegrametik, edo Instagrametik edo Facebooketik edo... ez. Ja ohitura bat da nire bizitzan, azkeneko hamar urteetan egiten ari naiz. Hasieran, kosta egiten zitzaien nire lagun batzuei edo familiakideei ulertzea; baina, orain, geroz eta hobeto ulertzen didate, eta hasi dira beraiek (haiek) ere planteatzen ez ote duten gauza bera egin beharko.
Esataria: Badirudi orain moda antzeko bat badela, ez?, eta irakurtzen da, ba: "Ez-dakit-nork erabaki du..." —esan nahi dut, jende famatuak-eta, ez?— "... erabaki du uda honetan deskonektatzea-eta". Baina zuk duela hamar urte erabaki zenuen. Zergatik erabaki zenuen momentu horretan? Edo zer ikusten zenuen?
Aitor Aritzeta: Ba, begira, nire erabakia izan zen, pixka bat, nire jokabideari behatzen niolako, ez? Bueno, psikologoa bezala (psikologo gisa) saiatzen naiz aplikatzen nire ikasleei adierazten diodana (diedana), eta da autoezagutza eta autoobserbazioa (autobehaketa), zure buruarekin nola jokatzen duzun, eta konturatzen nintzen, ba, egunean zehar, oso ondo esaten duzun bezala, askotan nenbilela mugikorrari begira, lanarengatik edo lagunengatik edo konektatu... edo mezu bat bidali nahi nuelako. Eta, bat-batean, konturatzen nintzen, ba, zenbat denbora pasatzen ari nintzen, hori, ez?, ba, Whatsappari begira, edo Instagramari begira, edo Facebooken edo ez-dakit-zer. Eta zenbat denbora kentzen zidaten, ba, beste gauza batzuk egiteko; ba, liburu bat irakurtzeko, lagunekin egoteko, familiarekin egoteko, pelikula on bat disfrutatzeko, mendira joateko, hainbat eta hainbat gauza. Eta, orduan, esan nuen: "Hau ez da posible". Egia da, ba, urtean zehar, lanarengatik-eta ondo etortzen zaidala konektatuta egotea, gaur zuekin konektatu naizen bezalaxe telefonoz, baina, udaran, horrelako deskonexio bat behar dut nire (neure) buruarekin egoteko, ez?, eta berriro ere konturatzeko nik zer behar dudan, zer (zerk) egiten didan niri ongi, ze, bestela, bat-batean, konturatzen zara bizitzak harrapatu eta eramaten zaituela, ez?
Eta ari zarela bizitzen igual zuk aukeratu ez duzun bizitza, baizik eta, bueno, ba, egunerokotasun horretan, errutina horretan sartuta, ba, mekanismo bat aktibatzen zaizu, eta azkartasun horretan elikatzen duzu, ba, zure burmuina, eta ematen du estimulazio horretan ondo zaudela. Baina nire buruarekin ez nintzen hain ondo sentitzen, ez? Orduan esan nuen: "Ez, ez. Gelditu egin behar dut, eta sentitu". Eta gelditze horrek, lehenengo urtea egin nuenean benetan kosta egin zitzaidan, baina esaten dizut, aste bat pasa eta gero, bua, askatasun-sentimendua oso handia izan zen, plazera. Behin probatuta, benetan oso aholkagarria (gomendagarria) da egitea, eta saiatu zaitezte egiten, eta ikusiko duzue nola emaitza oso ona den.