



OSASUNA ESKOLAN

⊕SATUZ
PEDIATRIA

BIZKARRA ZAMATURIK

Umeez ikastolara eramaten dituzten motxilak astunegiak izaten dira eta, horren ondorioz, bizkarreko arazoak sortzen dira. Arazo horiek saihesteko, gomendio-orri bat idatzi beharko duzue ikastunitatearen bukaeran.

Gomendio-orria idatzi aurretik, informazioa bilduko duzue, bai ahozko iturrietatik, bai idatzizkoetatik ere, zuen eskarmentua osatu eta aberasteko. Ondoren, idazteari ekingo diozue, baina erredaktatzeko prozesuak berak hartuko du garrantzia eta ez hainbeste produktuak, nahiz eta idatzia amaituko duzuen. Beraz, lehen zirriborro hori idatzi ondoren, talde-lanean ea egokia den ala ez aztertuko duzue, behin betikoa idatzi aurretik.

1 Motxilak

- Ikus ezazue bideo-erreportajea¹. Arazo horrek zein ondorio izan ditzake haurren osasunean?

¹ Eskolako motxila (db-681). ETB, Bertatik Bertara. 2000-10-14.



- Hitz egin denon artean taldeetan egindakoaz eta jaso azpiko taulan zerrenda moduan, ezkerreko zutabean.

Osasun-arazoaren zerrenda	Aholkuak

- Prentsako artikulu bat² irakurriko duzue. Zuek zerrendatutako osasun-arazoak edo gomendioak aipatuko balira bertan, jarri X bat zerrendan. Besteren bat agertuko balitz, erantsi taulan.



Osasuna. Bizkaiko Gurasoen Elkarteak bizkar-zorroen pisuari buruzko azterketa egin du

Bizkar-zorroan komeni baino lau zpabost kilo gehiago eramaten dituzte ikasleek

Zama hori eramateko egiten duten ahaleginak bizkarreko arazoak sor diezazkieke

Gorane Agirre/Bilbo

Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako (DBH) ikasleek, 12tik 16 urtera bitartekoek, bizkar-zorroan komeni baino lau zpabost kilo gehiago eramaten dituzte egunero, batez beste, ordu-erdi edo ordubetez. Horixe dio Bizkaiko Ikasleen Gurasoen Elkarteak (BIGE), DBHko eta batxilergoko ikasleen artean egin duen azterketan.

Motxila eramateko egiten duten ahalegin handi horrek, hazten dauden gorputzetan, epe luzera, malformazio fisikoak, bizkarreko arazoak, atximurrak eta nerbio harrapatzeak eragin ditzakeela adierazi zuen Patxi Uriartek, mediku eta BIGEko kideak.

Uriartek, Ana Eizagirre Euskal Herriko Gurasoen Elkarteko lehendakariarekin eta Jesus Maria Ortiz BIGEko kidearekin batera, prentsaurrekoa eman zuen atzo, DBHko ikasleek motxilan eramaten duten pisuari buruz egin duten azterketaren emaitzen berri emateko, eta hori zuzentzeko proposatzen dituzten neurriak ezagutarazteko.

Azterketa horren arabera, ikasleek komenigarria dena baino ia pisu bikoitza eramaten dute motxilan; izan ere, zama egokia gaztearen gorputzaren pisuaren % 10 gainditzen ez duena da. Ildo horretan, ikasleek 35 eta 45 kilo bitartean pisatzen dituzten heinean, gehienez lau zpabost kilo eramaten dituzkete bizkar-zorroan.

Baina, oro har, ikasle gazteek pisu egokia baino zazpi edo zortzi kilo gehiago eramaten dituzte. Izan ere, Eizagirrek azaldu zuenez, "motxilan liburu guztiak, koaderno guztiak, hiztegiak, eskolako materiala eta beraien gauzak eramaten dituzte, egunero etxetik eskolara eta eskolatik etxera".

Zorroa bera ikasleek bizkarrean eramaten duten pisuaren % 7-7,5 baino ez da, azterketak jasotzen duenez. Liburuak eta koadernoak dira gehien pisatzen dutenak, hurrenez hurren, zama osoaren % 35 eta % 39, eta kirola egiteko jantziak, osterak, % 18.

² Eskolako gazteen bizkar-zorroak (db-1759). Euskaldunon Egunkaria. G. Agirre. 2001-06-08.

Azterketa honen bidez, motxiletan eramaten den pisua erdira murrizteko har daitezkeen neurriei buruzko eztabaida sortu nahi du hezkuntza alorrean BIGEk; ikasturte-amaiera neurriak hartzeko sasoi egokia dela uste dute.

Edonola ere, eztabaida egin bitartean, BIGEk garrantzitsutzat jotzen du motxilen pisua % 30era murrizteko neurriak hartzea. Ildo horretan, aparteko garrantzia ematen dio, besteak beste, ikasgeletan armairuak

jartzeari, eta motxila egokiak erosi eta berauek behar bezala eramateari.

“Motxilek helduleku zabalak izan behar dituzte, handiak izan behar dute, eta iragazgaituak egon behar dute. Era berean, pisua bizkarraren bi aldeetan banatu behar da; heldulekuak estutu egin behar dira motxila gorputzera atxikitzeko, eta pisuak pelbiseko hezuraren gainean atsedean har dezan”, azaldu zuen Uriartek.



2 Motxila astunek sorturiko arazoak

- Irakurri duzu prentsako berria. Dena den, informazioa zabaltzea ez zaigu gaizki etorriko. Horretarako, aditu bat entzungo dugu irratian³.
- Bi talde egingo ditugu klasean: A eta B. Irakasleak esango dizu zu zein taldetakoa zaren. Horren arabera, arestiko taulan dagokizun zutabeari erreparatu behar diozu (osasun-arazoak/aholkuak). Hor dagoenik aipatuko balu adituak, jarri gurutze bat. Informazio berririk emango balu, erantsi.
- Zeure taldekoekin bilduko zara, jaso duzun informazioa alderatu eta osatzeko.
- Ondoren, binaka jarrita, A eta B, falta zaion informazioa eman behar diozu ikaskideari eta zuk falta zaizuna jasoko duzu haren ahotik.

³ Eskolako gazteen bizkar-zorroa (db-1758). A. Izagirre. Euskadi Irratia, Laurretan Babel. 2001-06-07.

3 Gomendio-orria

- Eskola batetik bizkar-zorroen gaineko esku-orria idazteko eskatu dizuete. Jarraian bi idazki dituzue lagungarri modura (A eta B testuak). Konpara itzazue eta erantzun ondoko galdetegia.

A TESTUA⁴

LO EGITEKO ARAZOAK DITUEN UMEA

1. Jar ezazu zentzuzko ordutegi bat siesta egin edo gauean ohera joateko. Ahal dela, hobe da haurra egunero ordu berean oheratzen bada.
2. Oheratzeko ordua baino 30 bat minutu lehenago lasaialdi bat izan dezala. Tarte horretan komeni da haurrak jarduera lasaigarriak egitea, eta ez aztoratzea.
3. Eman hasiera oheratzeko orduko ohiturei: lotarako ipuina, edariak, muxuak, komunera joatea...
4. Jarritako orduan oheratu behar du haurrak. "Ondo lo egin" esan eta hurrengo egunean elkar ikusiko duzuela adierazi. Argia itzali, gelatik atera eta atea itxi (aukerakoa).
5. Ez da gelara itzuli behar. Baliteke haurrak luzaroan egitea negar, baina ordubete edo bi ordu negarrez eman ondoren, besoetan hartuz gero, zera ikusiko du haurrak: luze negar egitea nahikoa dela ama etortzeko. Zaratak, deiak... beharbada beste era batera ere saiatuko da ama etorrarazten, baina ez da etsi behar. Ez sartu.
6. Ez etsi, gau batzuetako kontua da eta.
7. Umea oheratu eta normalean minutu bat edo bitik gora negarrik egiten ez duenean, inoiz negarrez segitzen badu, begiratu egin behar da ea zerbait gertatzen zaion. Oheratzeko orduan negarraren arazoa berriro gertatu ez dadin, ondoko aholkuak jarraitu:
 - Oheratu ondoren, ez barbarik egin haurrari.
 - Pixoihalak, etab. begiratu lehenbailehen.
 - Dena ondo baldin badago, irten gelatik hitzik esan gabe eta besoetan hartu gabe.

⁴Lo egiteko arazoak dituen umea. Osakidetza.

B TESTUA⁵

ESKOLAN ONGI EZ DABILEN UMEA

Orain 15-20 bat urte, ume batek ikasketetan arazoak zituenean, alferra edota ikasle txarra zela esaten zitzaion. Ez medikuari eta ez irakasleei ere ez zitzaion kasu handirik egiten, eta umea eskolaz eskola ibiltzen zen, ofizioaren batean lanean hasten ez bazen. Gaur egun, ordea, gero eta gehiago dira gai honi buruz pediarrari kontsultak egiten dizkioten gurasoak.

1. Ez da komeni arazoari ihes egitea, umea alfer bezala etiketatuz. Izan ere, zigorrak eta errietak umearen larritasuna areagotu besterik ez dute egiten; zigor fisikoa baldin bada, bereziki.
2. Umearekin lasai, patxadaz hitz egin arazoari buruz. Ondoren, senar-emazteek beraien artean ere hitz egin behar lukete, errua elkarri bota gabe. Garrantzi handikoa da irizpide bakar eta bateratua edukitzea, ondorengo pausoa eman aurretik.
3. Ez ahaztu eskolara joatea, irakasle edo tutorearekin hitz egitera. Arazoari beldurrik eduki gabe, baina agresibitate edo harrokeriazko ideia tontorik gabe (gure umea ez baita atzeratua, inolaz ere). Arazoa era praktikoan aztertu, elkarlanean.
4. Ezintasun intelektual edo fisikorik egon daitekeela susmatuko balitz, pediarrarengana jotzea ezinbestekoa da, honek umearen azterketa fisiko nahiz psikologikoa egin dezan. Azken arlo honetan, haur-psikologo baten laguntza ere ongi etorria izaten da, kasurik gehienetan.

Instrukzioaren ezaugarriak:

1. Sarrera bai ala ez?

A testuan:	B testuan:
------------	------------
2. Aholku guztiak hartzaile berberarentzat al dira?

A testuan:	B testuan:
------------	------------
3. Zein informazio dator aholkuaren hasieran ia beti?

A testuan	B testuan
-----------	-----------
4. Zein idazkitan azaltzen dira, batez ere, multzo bakoitzeko aditzak?

ez ihes egin	jar ezazu
hitz egin	behar du
-rengana jo	begiratu
	irten
5. Zein aholku dira zuzenagoak?

⁵ Eskolan ez dabil ongi. Osasunbideak. Pediatría. Jabier Agirre. 107. or.

- Koadernoko bi eredu artean, zure ustez, egokiena hautatu ondoren, emaziozu forma eskatu dizuten esku-orriari, ahalik eta txukunen.
- Orain har ezazue zuen idazkia eta egin galdera berberak haren gainean. Zerbait aldatu behar al duzue? Egin aldaketak eta garbira pasa.
- Hemen dituzu arestiko testuko hainbat esaldi desordenatuta. Ordena itzazu:

1. jarritako orduan / behar / du / oheratu / haurrak
2. egin / da / behar / begiratu
3. da / ez / itzuli / gelara / behar
4. behar / etsi / da / ez

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- Testuan egiaztatu ea ondo ordenatu dituzun ala ez.
- Ondoren, berriz, idazki bereko 8 esaldi dituzue. Moldatu egin behar dituzue eta, BEHAR aditza erabiliz, aholku bera eman.

1. Jar ezazu zentzuzko ordutegi bat siesta egin edo gauean ohera joateko.

2. Oheratzeko ordua baino 30 bat minutu lehenago lasaialdi bat izan dezala.

3. Eman hasiera oheratzeko orduko ohiturei.

4. "Ondo lo egin" esan eta hurrengo egunean elkar ikusiko duzuela adierazi.

5. Argia itzali, gelatik atera eta atea itxi.

6. Ez sartu gelan.

7. Ez etsi, gau batzuetako kontua da eta.

8. Oheratu ondoren, ez berbarik egin haurrari.

- Idatzi duzue behin betiko testua, guraso eta ikasleentzako. Dena den, 1 atazako taulan, eskuineko zutabea, hainbat eta hainbat aholku gelditu zaizkizue ordenatu gabe, hartzaile diferenteak dituztenak. Komenigarria iruditu zaizue horiek ere hainbat eragile soziali jakinaraztea, behar diren neurriak har ditzaten. Jar itzazue hurrengo taulan txukun-txukun.

PREBENTZIOA

Hartu beharreko neurriak

Bizkar-zorroetan eramaten den pisua erdira murrizteko neurriei buruz, hezkuntza-esparruko eragileen artean eztabaida zabaldu behar dela uste dugu herriko osasun-zentroko pediatrok. Edonola ere, helburu hori lortu bitartean, eta lehen urrats bezala, pisu hori % 30 jaisteko hainbat neurri hartzea proposatzen diegu hainbat eragileri:

Ikastetxeei.

-
-
-

Irakasleei.

-
-
-

Argitaletxeei.

-
-
-

Ikasleen gurasoei.

-
-
-

Ikasleei.

-
-
-

Administrazioari.

-
-
-



- Irakur ezazu egunkarian agertutako antzeko taula eta alderatu zuenarekin. Hitz egin gaiaz.