

Helburu orokorra

- Ikastetxean gurasoei banatzeko gomendio-orri bat idaztea, bizkar-zorroak erosteko orduan kontuan izan ditzaten.

Helburu espezifikoak

- Prentsako artikulua bat irakurtzea, aurreikuspenak egiaztatzeko.
- Irratian aditu bati egindako elkarrizketa batetik hainbat xehetasun jasotzea, beste bide batetik jaso dugun informazioa egiaztatu eta zabaltzeko asmoz.
- Gomendio-orri baten lehen zirriborroa idaztea.

Zertan den

Idazkiari ekin aurretik, ikasleek informazioa bilduko dute, bai ahozko iturrietatik, bai idatzizkoetatik ere, euren eskarmentua osatu eta aberasteko. Ondoren, idazteari ekingo diote, baina prozesuak hartuko du garrantzia eta ez hainbeste produktuak, nahiz eta idatzia amaituko duten. Beraz, lehen zirriborro hori idatzi ondoren, egokia den aztertuko dute, behin betikoa idatzi aurretik.

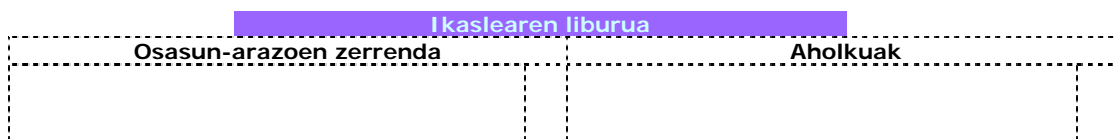
Prozedura:

1

Motxilak

Atazaurrea

- Ikasleek **1. bideo-pasarte**¹ ikusiko dute, eskola batean egindako erreportajea. Hirunaka eztabaidatu behar dute kontu honek zein osasun-arazo sor ditzakeen haurraren. (10')
- Talde bakoitzak bere lanaren berri emango du eta ikaslearen liburuan duten taularen ezkerreko zutabea jaso behar dute osasun-arazoen zerrenda. (5')



Ataza: prentsako artikulua bat irakurri, aurreikuspenak egiaztatzeko (15')

- Ikaslearen liburuan gai berari buruz prentsan ateratako artikulua bat² dute (I. eranskina). Irakurri eta ikaslearen liburuko taula osatu behar dute bertako informazioarekin.

2

Motxila astunek sorturiko arazoak

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

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

Atazaurrea

- Bizkar-zorroen arazoaz aditu batek irratian esan zuena entzungo dute **1. audio-pasartean**³. Lehendabiziko entzunaldian ulertzen saiatuko dira. (10')

Ataza: informazioa alderatu (10')

- Ikasleak bi taldetan banatuko dira. A taldekoek ikaslearen liburuko taularen ezkerreko zutabeari bakarrik erreparatuko diote, hau da osasun-arazoei. Adituak taulan idatzitakorik aipatzen badu, X bat jarri behar diote. Berdin B taldekoek, baina eskuineko zutabekoekin, aholkuekin.

Feedbacka: esanahia (5')

- Taulak taldeka alderatuko dituzte, jasotako datuak osatzeko: A taldekoak elkarrekin eta B taldekoak elkarrekin.

Atazaostea (5')

- Binaka jarriko dira. A taldeko bat B taldeko batekin. Jasotako informazioa elkarri trukatzeko diote eta taulko bi zutabeak osatuko dituzte.

3

Gomendio-orria

Atazaurrea (5')

- Ataza azaldu ikasleei: eskoletan gurasoei eta ikasleei banatzeko gomendio-orri bat idatzi beharko dute. Horretarako, hiruko taldetan lan egingo dute.

Ataza: gomendio-orriaren lehen zirriborroa idatzi

Prestaketa (5')

- Idazketan laguntzeko eredu gerta dakikeen bi idazki dituzte liburuan. Lehena, haurtzaroko beste arazo batekin lotua dago: *Ondo lo egiteko aholkuak*⁴ (II. eranskina). Besteak, berriz, *eskolan ongi ez dabiltzan umeen*⁵ kasuan jarraitu beharreko aholku-sorta eskaintzen digu (III. eranskina). Bi idatziak irakurri eta alderatu behar dituzte, liburuko galdetegia erantzuten duten bitartean, ondoren osatu beharreko gomendio-orriari zer-nolako forma eta estiloa emango dioten erabakitzeko.

Zuzenketa-orria

1. Sarrera bai ala ez?

- A testuan: ez
- B testuan: bai

2. Aholku guztiak hartzaile berberarentzat al dira?

- A testuan: bai, gurasoak dira hartzaileak.
- B testuan: ez, guraso, irakasle, etab. jartzen du norengana joan

3. Zein informazio dator aholkuaren hasieran ia beti?

- A testuan: agindua zuzenean
- B testuan: azalpena, ez hain zuzena

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

⁴ *Lo egiteko arazoak*. Osakidetza.

⁵ *Eskolan ez dabil ongi*. J. Agirre. Osasunbideak. Pediatría. 107. or.

4. eta 5. Zein idazkitan azaltzen dira, batez ere, multzo bakoitzeko aditzak?
A testuan 2. multzokoak, askoz ere zuzenagoak, ia-ia agindu izateraino.
Lehen multzokoak, berriz, B testuan, askoz ere leunagoak.

Azalpena: gomendio-orriaren lehen zirriborroa idatzi (10')

- Eskoletan gurasoei eta ikasleei banatzeko gomendio-orriaren lehen zirriborroa idatziko dute hiruak.

Feedbacka: forma (15')

- Ondoren, irizpide horien arabera, eurek idatzitakoa berrikusi behar dute.

Gramatika eta diskurtsoa: hitzen ordena baieztatu eta ezeztatu esaldietan aditz-lokuzioetan (behar)

- Irakurri berri duten artikuluko esaldi batzuk desordenatuta dituzte liburuan. Ordena ditzatela banaka. (10')

Ikaslearen liburua

- jarritako orduan / behar / du / oheratu / haurrak
- egin / da / behar / begiratu
- da / ez / itzuli / gelara / behar
- behar / etsi / da / ez

- Behin ordenatutakoan, binaka jarri eta aldera dezatela egindakoa. (5')
- Azkenik testuan egiaztatuko dute.
- Ondoren, artikuluko beste 8 aholku dituzte. Transformatu egin behar dituzte BEHAR erabilita. (10')

Ikaslearen liburua

1. Jar ezazu zentzuzko ordutegi bat siesta egin edo gabean 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 barbarik egin haurrari.

Atazaostea

- Idatzi dute gurasoentzako behin betiko testua. Dena den, 1. atazako taulan, eskuineko zutabean, hainbat eta hainbat aholku gelditu zaizkie ordenatu gabe, hartzaile diferenteak dituztenak. Ordena ditzatela ikaslearen liburuan duten taulan, hartzaileen arabera. (5')
- Ondoren, irakur dezatela egunkariko artikuluko berean ateratako testua, eurenarekin alderatzeko eta gaia modu informalean hizpide hartzeko. (10')

PREBENTZIOA

Hartu beharreko neurriak

Bizkar-zorroetan eramaten den pisua erdira murrizteko neurriei buruz, hezkuntza-esparruko eragileen artean eztabaida zabaldu behar dela uste dugu 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. Armairuak jartzea Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko ikasgela guztietan.

Irakasleei. Eskolako liburua aukeratzen duen bezala, lan-koadernoak ere hautatu dezala eskatzen diogu irakasleari. Irakasleei grapadun koadernoak gomendatzea, espiraldun koadernoaren edo modan jarri diren mikro-zulatuen ordean.

Argitaletxeei. 500 gramotik gora pisatzen duten eskola-liburuak liburukietan banatzea, edukiak aldatu gabe.

Ikasleen gurasoei. Gurpildun motxilak baztertzea, ikasleen beso eta bizkarrean eragiten dituzten ondorio kaltegarriengatik.

Ikasleei. Bizkar-zorroak erosten dituztenean markari bakarrik ez begiratzea. Garrantzitsua da heldulekuak zabalak izatea; zorroa bera ere zabala izatea, gauza guztiak sartzeko, eta ondo iragazgaiztuak egotea. Soinean eramateko, pisua bizkarraren bi aldeetan banatu behar da.

Administrazioari. Gaiari seriotasunez heltzea eta hezkuntzako eragileekin batera neurriak hartzea.

TRANSKRIPZIOAK

1. Bideo-pasartea:⁶(Bideoa 00:00:55 – 00:03:51)

Iraupena: 2' 55''

Eskolako motxila

- Andoni A. Garraiolariak eta gaur ere greban. Bueno, bakarren batzuek deskonbokatu omen dute greba hortik... bueno, bihartik aurrera, beste batzuek ez, oraindik ere beste batzuk izango ditugu eta garraiolariak, aizue, ez dira kamioetan ibiltzen direnak bakarrik, edo furgoneta txiki horietan edo itsasontzietan edo helikopteroetan ibiltzen direnak, ezta?, beste garraiolari txiki batzuk baditugu. Nik egia esan urte dezente egin beharko nuke atzera azkena horrelako motxila bat, liburuz eta fitxaz kargatutako motxila bat bizkarrean eramaten nuena gogoratzeko, baina gaur egungo umeek, aizue, zenbat zama eramaten dute bizkarrean? Gehiegi? Lar, beharbada? Ba, horixe diote behintzat adituek eta hori ikustera gure Agurtzane joan da gaur arratsaldean Durangoko ikastolara.
- Agurtzane Ikastolan klaseak bukatu eta denak kalera. Hori bai, motxila bizkarrean zintzilik. Baina komeni al da horrenbeste zama eramatea? Zenbait adituren ustez motxilaren karga haurraren pisuaren ehuneko hamar baino gutxiago izan behar da bizkarrezurreko arazorik ez izateko. Ez dakit nik gure gaztetxoek gomendioak kontuan hartzen dituzten.
Zuen izena zein da?
- Urko Urko.
- Endika Endika.
- Agurtzane Bueno, Urko eta Endika motxilarekin daude eta egunero-egunero motxilarekin klasera. Bai, ezta?
- Urko/Endika Bai.
- Agurtzane Eta motxilan, pisu asko?
- Urko/Endika Bai.
- Agurtzane Zer daukazue motxilan, zer eramaten duzue?
- Endika Liburuak... ba, liburuak, gero... *llaveroa*, e...
- Urko Eta etxerako lanak!
- Endika ... etxerako lanak. Gehien etxerako lanak.
- Agurtzane Eta etxerako lan horiek lan asko ematen al dizuete ikastolan?
- Urko Bai.
- Endika Pilo bat, lar.
- Urko Estresatu egiten gaituzte.
- Agurtzane Endiak ditu 66 kilo, pisatuko dugu motxila orain. Ez, motxila, motxila pisatu hemen, motxila bakarrik... 5 kilo eta erdi Endikaren motxilak. Endika, zenbat kilo zenituen?
- Endika 66.
- Agurtzane 66 esan dugu, ezta? Bueno, 66 kiloren %10 6,6 kilo da eta Endikaren motxilak ditu 5 kilo eta erdi, hemen ikusten den bezala. Orduan, bere motxila kontrolen barruan sartzen da. Garazi, zure motxila pisatu behar dugu orain. Garaziren motxilak 6 kilo ditu. Tira! zure txanda da orain. Ze arina Garazi, 39 kilo! Zuk eduki behar zenuen motxila honetan 3 kilo eta 900 gramo, eta 6 kilo pisatzen ditu zure motxilak. Zuk eramaten al duzu motxila hau bizkarrean?
- Garazi Ez, lepoan mina egiten didate.
- Agurtzane Aizue, baina motxilak arintzeko badugu irtenbide bat.

⁶ *Eskolako motxila* (DB-681) ETB, Bertatik Bertara. 2000-10-14

- Irakaslea Premiazko gauzak atzera eta aurrera eroan eta ez daukazun denak egunero eta ordu denetan.
- Andoni A. Bueno, ez da aholku txarra, baina gero egin ahal izatea izaten da hemen komeria, ezta? Gero andereñoek eta maisu-maistrak eta etxeko lan asko.

1. Audio-pasartea (CD-aren 1. pista)

Iraupena: 8' 58''

Eskolako gazteen bizkar-zorroa⁷

- Esataria 1 Egia esango dizuegu, aspaldi ez dugu horietako motxila bizkarrean hartu, baina oso ongi gogoratzen dugu zenbat pisatzen zuten. Zuk ere bai, ezta, Ainara?
- Esataria 2 Bai, bai, hor ibiltzen ginen, bizkarra erabat okertuta, liburuak, koadernoak, hiztegiak... bai, denak. Zenbat gauza sartu behar izaten diren horrelako motxiletan, ezta?
- Esataria 1 Bai, eta orain ikerketa bat egin dute motxila horien pisua dela eta ez dela.
- Esataria 2 Ba, bai, ze motxila astunen kontuak ez dira garai bateko kontuak. Gaur egungo ikasleek ere, edo ikasleak ere horrela ibiltzen dira, horrela eramaten dituzte poltsak eskolara eta pisu guzti horrek haurren bizkarrean eragin ditzakeen ondorioz kezkatuta ikerketa egin dute Bizkaiko bi institututan ikasleen gurasoek eta zenbait medikuk.
- Esataria 1 Ana Eizagirre, Bizkaiko ikasleen gurasoen elkarteko lehendakaria da. Ana, arratsalde on!
- Ana Arratsalde on!
- Esataria 1 Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehendabiziko eta bigarren mailako ikasleen motxilak pisatu dituzue. Kontaiguzu, zenbat kilo izaten dute batez beste?
- Ana Ba, kilo asko. Gutxienez eramaten dute lau eta erdi, bost kilo eta hamar, hamabi kilo arte, ba, egunero bizkarrean eramaten duten pisua da. Nahikotxo.
- Esataria 1 Eta zerekin betetzen dute motxila horrelako pisua hartzeko, ze hamar kilo asko da.
- Ana Bueno, bai, asko da, baina kontuan eduki behar duzue egunero sei ikasgai edo dauzkatela, sei ordu, eta, orduan, bakoitzeko eramaten dutela liburu bat eta koaderno bat gutxienez. Horri gehitzen badiozu, ba, eramaten dutela ere bai deporteko poltsa, eramaten dutela askotan walkmana, gauza batzuk jolasteko lagunekin...
- Esataria 2 Makinatxoren bat...
- Ana ... bokadiloa... Baina dena den, pisu handiena liburuetan eta koadernotan datza.
- Esataria 1 Bueno, eta egin duzuen azterketa horren ondoren esan duzue horrelako pisua erabiltzeak ondorio zuzenak izaten dituela, edo izan ditzakeela behintzat haurren hazteko prozesu horretan, ezta?
- Ana Bai, berez, ondorio zuzenak dauzka, ez? Askotan, bueno, entzun dugu zenbat jende gaztek dauzkan lunbalgiak, esate baterako, ez? Lehen bakarrik ematen zuen zaharrak edo edukitzen zituztela holakoak, ez? Eta bueno, bizkarrezurren okerdurak ere batzuetan gertatu dira eta... baita askotan besoetatik eta kexatzen dira umeak eta ez dakigu zer den, eta askotan dira *tiroiak*, gaizki eramaten dutelako motxila edo pisu gehiegi eramaten dutelako. Orduan, bueno ba... pena merezi du pentsatzea pixka bat, ez?, honetaz, ze biharko

⁷ *Eskolako gazteen bizkar-zorroa* (db-1758). Euskadi Irratia, Laurretan Babel, 2001-06-07

- egunerako osasuna da, azken finean gaur zaintzen duguna edo zaintzen ez duguna.
- Esataria 1 Dena dela, Ana, eskolara joaten jarraitu behar dute haurrek, beraz, zer egin daiteke? Esan dugu zazpi-hamar kilo artean eramaten dutela haur horiek. Zuen helburua zein izango litzateke?
- Ana Bueno, ba gure helburua oso epe laburrean da... ematen du horrela esaterakoan... bai, bai, oso erraz esaten duzu, baina ez. Neurri txiki batzuk hartuta egin daiteke, ez?
- Esataria 1 Zeintzuk dira neurriak?
- Ana Ba, begiratu, esate baterako ohitzea ondo planifikatzen eguna eta planifikatzen hastea eta ekartzea etxera bakarrik ekarri behar dituzten liburuak eta uztea eskoletan, takiletan beste guztiak, jada horrekin irabazten dugu %15a-%20a, ez? Gero liburuak egin beharrean lodiak eta ikasturte guztirako egiten badira zatika, hiru hilabeterako edo gaiez gai, edo foileto antzekoak, horrekin ere irabazten da pila bat. Eta koadernoak, modan orain jarri diren koaderno lodi hauek, tapa gogorrekin eta zera hori, horiek aldatzen baditugu, ba, orriengatik, karpeta batean edo erosten baditugu koadernoak betiko... bueno, ez dakit nola deitzen den, baina espiral barik, ba, orduan, horiek ere pisatzen dute askoz ere gutxiago, ez? Orduan, neurri hauek ez dira oso zailak hartzea, errazak dira hartzea eta erostea materiala ondo eta horrela datorren urterako lortu dezakegu %30a kentzea, ez?
- Esataria 1 Baina horretarako ikasleek eskolan bertan ere eduki beharko lukete tokitxo bat bere liburuak uzteko...
- Ana Bai, edo gela barruan, edo takilak edukitzea, edo... *hombre*, hemen denak jar dezakete beren aldetik, ez? Irakasleak ere planifikatzen pixka bat etxerako lanak nola planteatzen diren, ba, orduan ez zuten edukiko egunero 10 liburu eramane behar... bueno, 10 asko dira, baina 5 bat eramane behar dira etxera, ez? Eta gero ikasleak ere ohitu behar dira, ze, ez pentsatzeagatik esaten dute, bueno, dena sartzen dut eta horrela gero begiratuko dut zer dudane, ez?
- Esataria 1 Horrela ez zait ezer ahaztuko.
- Ana Bai, hori gertatzen da askotan. Orduan, bueno, etorkizunerako ere hartzea habitua hori, planifikatzea edo pentsatzea pixka bat, balio du asko gero lanerako eta bizitzarako. Orduan, denetik pixka bat aprobetxatu behar da nahi badugu arazoa konpondu.
- Esataria 2 Bueno, orduan, alde batetik planifikazio hori; beste alde batetik hitz egin dezagun, adibidez, erabiltzen ditugun poltsa horiez, ezta? edo motxila horiez. Orain duela urte batzuetatik karrotxoa bezalakoak eramaten dituzte ikasleek. Ustez hobe beharrez, horrela esaten zen hasieran, baina zuen iritziz ez omen dira oso-oso onak. Zergatik?
- Ana Ez, ez, ez. Txarrak dira, ze... bueno, alde batetik bultzatzen duzu pisu guztia esku batekin eta horrek dauka eskuan bertan eta besoan tiroiak eta oso zera txarrak, ez. Beste alde batetik, alde batetik egiten duzu bakarrik indarra eta horrek bizkarrezurrean eragina dauka. Eta gainera pentsatu behar dugu motxila hola gurpilekin eramaterakoan, bueno, ba, dela horietako taladro bat bezalakoak zuloak egiten dituen lurrean, bom, bom, bom, bom, denbora guztian.
- Esataria 1 Bai, kras, kras, kras, kras.
- Ana Gero, horrela doa denbora guztian ikaslea, ez? taka, taka, taka, azkenean dauden koska guztiak eta harrapatuz eta hori ez da batere ona.
- Esataria 1 Baina gurutzatzeko motxilak ere ez omen dira oso onak. Beraz, nolako motxila beharko luke ikasleak?

Ana Motxilak izan behar du, lehenengo nahikoa handia gauzak ondo sartzeko, e? Ez ibiltzeko gauzak zintzilik alde batean, eskuan liburu bat eramaten, ez zaidalako kabitzen eta abar. Gero eduki behar ditu ere bizkarrean jartzen diren tira hauek nahiko zabalak, ondo apoiatzeko pisua, eta oso ondo kokatua egon behar du bizkarrean pisua berdina izateko bizkar osoan. Orduan, guztiz debekatuta egon beharko zen sorbaldaren alde batean eramatea bakarrik motxila.

Esataria 1 Bai, horrela, eskuarekin hartu eta bizkarrera botatzen dugunean, ezta? horrela eramaten dugunean, besoa altxata.

Ana Horixe!

Esataria 1 Hori kanpora.

Ana Hori kanpora. Hori baztertu behar dugu guztiz. Hori negozioak baztertu beharko genituzke, ze poltsak eta ez dakit zenbat gauza eramaten ditugun.

Esataria 1 Eta karrotxoa ere bai, e? erosketak egitera joaten garenean.

Ana Bai. Kuriosoa da, nola aspaldi honetan egon da kanpaina nahiko inportantea karrotxoak nola izan behar diren, aurretik heldu behar direla, eta, bueno, halako kanpaina bat, batez ere emakumeentzat, ez? Adin batekin ezin dela egon hor, e, tira, bultzatzen ez dakit zenbat kilo erosketa egiterakoan. Bueno, ba, hori berbera gertatzen da umeekin eta kontuan izan behar da gaudela adin batetaz hitz egiten non esaten dugun, 10 kilo motxilan, baina agian ikasleak 35 kilo baino ez du pisatzen, ze lehenengo DBHko mailan mutil batek oraindik desarroilatu gabe pisatzen du 35-40 kilo. Orduan, proportzioa egiten badugu % 25 eramaten du gainean.

Esataria 1 Edo bestela liburu arinagoak egitea izan daiteke beste irtenbide bat.

Ana Hori, berez, badago merkatuan, editorial batzuek egiten dituzte liburuak zatika. Eta ikasle guztiak, hor denek esaten dute oso metodo egokia dela liburu osoa ez eramateko. Ze hori planifikatzen da ebaluazioaren kontuarekin edo gaiaren kontuarekin eta beste liburu guztiak uzten dituzte etxean. Orduan, horrekin, 6 liburuk egiten badute hori, ba, ez dakit, % 60 pisua kendu dezakegu, ez?

Esataria 1 Beraz, denon ardura: ikasleena, irakasleena, eskolarena, argitaletxeena eta, noski, gurasoena, erosi behar dutela motxila... Motxila zabala behar du, handia behintzat, bai?, tira zabalak dituena. Hori ulertu dugu.

Ana Oso inportantea da.

Esataria 1 Apuntatuko dugu ondo. Ana Eizagirre, Bizkaiko ikasleen gurasoen elkartereko lehendakaria, eskerrik asko gurekin izategatik eta hurrengo arte, bai.

Ana Bale, zuei, bai.

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

BIZKAR-ZORROAN KOMENI BAINO LAUZPABOST 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 lauzpabost 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, prentsurrekoa 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, ikasleok 35 eta 45 kilo bitartean pisatzen dituzten heinean, gehienez lauzpabost kilo eraman ditzakete 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, oster, % 18.

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 iragazgaiztuak 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 atseden har dezan», azaldu zuen Uriartek.

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 saiaturiko da ama etorrazten, 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.

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.

8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.