

Finlandiako sauna, antzinako tradizioa

Sekuentzia honetan ariketa hauek egingo dituzu:

- Audioaren zati bat entzun ondoren, erantzun zuzenak aukeratu.
- Audioaren bigarren zatia entzun eta laburpena osatu.
- Lexikoa: hitz-bikoteak sailkatu.



Entzun ondoren erantzun zuzenak aukeratu



Audio honetan saunaren jatorriari eta beste zenbait xehetasuni buruz hitz egingo dute. Entzun ondoren, galderen erantzun zuzenak aukeratu.

Zertarako erabiltzen dute sauna Finlandian? Hauetako zein aipatu du?

- ☐ Gorputza eta gogoa lasaitzeko.
- ☐ Arazoekin ahazteko.
- ☐ Laneko bilkurak egiteko.

Zer dio Finlandiako saunaren jatorriari buruz?

- ☐ Gutxi gorabehera mila urte dituela.
- ☐ Finlandiako ikur bihurtu dela.
- ☐ Oso aspaldikoa dela.

Zer dio Euskal Herriko saunazaleen elkarteari buruz?

- ☐ Duela pare bat urte sortu zela.
- ☐ Finlandian elkarte honi aspaldi eman ziotela ofizialtasuna.
- ☐ Euskal Herrian, sortzeko bidean dagoela.

Joseba Finlandiatik itzuli eta familiarentzako toki baten bila hasi zen. Une horretan zerk izan zuen lehentasuna?

- ☐ Miarekin bizitzen jartzeak.
- ☐ Beretzat bizimodu ona aurkitzeak.
- ☐ Sauna eraikitzeak.

Entzun eta laburpena osatu



Orain lehen entzun duzun audioaren jarraipena duzu. Bertan, besteak beste, saunaren jatorriaz eta funtzioez hitz egingo dute. Irakurri laburpena eta osatu erantzun zuzenarekin.

Saunak Finlandian betidanik presentzia handia izan du. Tradizionalki, finlandiarrek beste ezer baino lehen saunak eraikitzen zituzten. Finlandiarrak basoetan _____, lehendabizi gizonezkoak joan, egurra moztu, eta saunak eraikitzen zituzten. Sauna txikia izaten zen, eta horrekin batera _____ egiten zuten, oso oinarrizko gauzeekin. Saunaren kultura finlandiarren gizartean _____ dago. Horrela aitortu du Xila Pilhstromek. Berak dioenez saunak hainbat funtzio betetzen ditu. Alde batetik, sauna _____ da, eta baita gaixoak zaintzeko leku bat ere. Gainera, garai batean emakumeak saunetan _____ Garai bateko finlandiarrek baso hotzetan bizi zirenez, _____ sauna izaten zuten, eta baita garbiena ere. Jaiotzeko momentuan, sauna familiaren _____ izaten zen, baina baita heriotzan ere.

Aukerak

- | | |
|---|---|
| <p>(1) sartzen hasi zirenean
lur-sailak hartzen hasi zirenean
etxebizitzak egiten hasi zirenean</p> | <p>(5) erlaxatzen ziren
elkar ezagutzen zuten
erditzen ziren</p> |
| <p>(2) aterpe bat
aterki bat
janariak gordetzeko leku bat</p> | <p>(6) sozializatzeko toki bakarra
espazio sakratu bakarra
espazio bero bakarra</p> |
| <p>(3) oso lerratuta
baztertuta
oso errotuta</p> | <p>(7) bizitzaren erdigunea
bizitzeko motibazioa
bizitzaren osagaietako bat</p> |
| <p>(4) erlaxatzeko lekua
arima garbitzeko lekua
bizilagunekin hitz egiteko lekua</p> | |



Hitz-bikoteak sailkatu

Erreparatu esaldieetan azpimarratutako hitzei. Esanahiari erreparatuta, elkarrekin duten loturaren arabera sailkatu behar dituzu. Hitz gehienak entzun duzun audioan agertu dira.

		BALIOK IDEAK	AURKA KOAK
Saunak era guztietako onurak sortzen ditu gorputzean	kalteak		
Basoetan bizitzeko, aterpe on bat eraikitzea garrantzitsua zen	babesleku		
Finlandiarren kulturen sauna hartzeko ohitura oso errotuta dago	sustraituta		
Joseba Ossa da elkarte honetako sustatzailea	bultzatzailea		
Sauna hartzeko ohitura antzinako usadioa da Finlandian	oso aspaldiko ohitura		
Sauna hartzeko tradizioaren jatorria zein den ez dakigu	sorrera		
Beroegi dago gela honetan ezta? Izerdi patsetan nago	izerdirik gabe		

Sauna ondo hartzeko gomendioak

Irakurri sauna egoki erabiltzeko beheko gomendioak, eta bikoteka, jarri hurrenkera egokian. Zein dira, zure ustez, saunara sartu baino lehen, saunan gauden bitartean eta ondoren, kontuan hartu beharrekoak? Komentatu taldean.

GOZATU SAUNAREN ESPERIENTZIAZ:

- * Ez sartu saunan presaka. Erlojua utzi kanpoan.
- * Aprobetxatu sauna, besteekin eta zeure buruarekin egoteko.
- * Joan saunara errespetuz, eta isiltasunez.
- * Gomendagarria da zure gorputza urki-hostoekin astintzea, horrela transpirazioa azkartu egingo zaizu.
- * Sauna hartzeko behar adina denbora izatea komeni da.
- * Dutxa beroa hartu, jaboiarekin dena ondo garbituta; gero korputza eta ilea ahal den ondoen lehortuko dugu.
- * Egiaztatu saunaren tenperatura egokia dela (80 eta 90 gradu zentigradu artekoa).
- * Lurrina sortzeko, harrien gainera ura bota ondoren, etzanda edo eserita egotea gomendatzen da eta gehienez 15 minutuz.
- * Segituan dutxa hotzean sartzea komeni da. Baina dutxa hotzetik irtetzean, ez dugu izerditan egon behar.

Orain kontatu zure esperientzia: saunarik hartzeko ohiturarik baduzu? Adierazi zure ustez, zein diren kontuan hartu beharreko gomendioak. Bideo **honetan** saunaren inguruko informazio gehiago aurkituko duzu.

Zuzenketa-orria

Entzun ondoren erantzun zuzenak aukeratu

Zertarako erabiltzen dute sauna Finlandian? Hauetako zein aipatu du?

- ☒ Gorputza eta gogoa lasaitzeko.
- ☐ Arazoekin ahazteko.
- ☐ Laneko bilkurak egiteko.

Zer dio Finlandiako saunaren jatorriari buruz?

- ☐ Gutxi gorabehera mila urte dituela.
- ☐ Finlandiako ikur bihurtu dela.
- ☒ Oso aspaldikoa dela.

Zer dio Euskal Herriko saunazaleen elkarteari buruz?

- ☒ Duela pare bat urte sortu zela.
- ☐ Finlandian elkarte honi aspaldi eman ziotela ofizialtasuna.
- ☐ Euskal Herrian, sortzeko bidean dagoela.

Joseba Finlandiatik itzuli eta familiarentzako toki baten bila hasi zen. Une horretan zerk izan zuen lehentasuna?

- ☐ Miarekin bizitzen jartzeak.
- ☐ Beretzat bizimodu ona aurkitzeak.
- ☒ Sauna eraikitzeak.

Entzun eta laburpena osatu

Saunak Finlandian betidanik presentzia handia izan du. Tradizionalki, finlandiarrek beste ezer baino lehen saunak eraikitzen zituzten. Finlandiarrak basoetan etxebizitza egiten hasi zirenean, lehendabizi gizonetakoak joan, egurra moztu, eta saunak eraikitzen zituzten. Sauna txikia izaten zen, eta horrekin batera aterpe bat egiten zuten, oso oinarritzko gauzekin. Saunaren kultura finlandiarren gizartean oso errotuta dago. Horrela aitortu du Xila Pilhstromek. Berak dioenez saunak hainbat funtzio betetzen ditu. Alde batetik, sauna erlaxatzeko lekua da, eta baita gaixoak zaintzeko leku bat ere. Gainera, garai batean emakumeak saunetan erditzen ziren. Garai bateko finlandiarrek baso hotzetan bizi zirenez, espazio bero bakarra sauna izaten zuten, eta baita garbiena ere. Jaiotzeko momentuan, sauna familiaren bizitzaren erdigunea izaten zen, baina baita heriotzan ere.

Hitz-bikoteak sailkatu

		BALIOKID EAK	AURKAK OAK
Saunak era guztietako onurak sortzen ditu gorputzean	kalteak		
Basoetan bizitzeko, aterpe on bat eraikitzea garrantzitsua zen	babesleku		
Finlandiarren kulturean sauna hartzeko ohitura oso errotuta dago	sustraituta		
Joseba Ossa da elkarte honetako sustatzailea	bultzatzailea		
Sauna hartzeko ohitura antzinako usadioa da Finlandian	oso aspaldiko ohitura		
Sauna hartzeko tradizioaren jatorria zein den ez dakigu	sorrera		
Beroegi dago gela honetan ezta? Izerdi patsetan nago	izerdirik gabe		

Transkripzioa

Entzun ondoren erantzun zuzenak aukeratu

ESATARIA.- Nazioarteko egun bereziak eta bitxiak ugari sortu dira azken urteetan . Gaurkoak ere badu bere titulua, Finlandiako hiriburuan, Helsinkin, Sauna Day edo saunaren eguna izendatu dute, Finlandiarren ikur nazionala, saunak lagunartean egoteko eta gorputz eta gogoa baretu eta garbitzeko espazioak izan ohi dira, etxeetan eta eraikin publiko guztietan badituzte saunak. Eta hain serio hartzen dute sauna Finlandian, ze, Nazioarteko Sauna-elkarteen erakundea ere sortua dute. Eta hain zuzen ere, Euskal Herriko saunazale elkarteari asteburu honetan emango diote ofizialtasuna. Lierni Ibargutxik hitz egin du euskal saunazaleekin.

LIERNI.- Finlandiako ikur garrantzitsuenetako bat sauna da. Denboran milaka urte egin behar da atzera ohitura zahar honen jatorria arakatzeko eta ilunetan galduko gara, hain antzinako sasoietara joan beharko dugu eta haren bila. Argi dagoena ordea, saunaren gaurkotasuna da. Esan daiteke etxebizitza bakoitzeko sauna bat dagoela Finlandian. Bost milioi biztanleko herrian gutxi gorabehera, hiru milioi sauna daude. Helsinkira joan gabe ere Euskal Herrian saunaren kultura zabaltzen diharduen lagunak badira, eta saunazale elkarteak ere osatu dute duela pare bat urte. Asteburu honetan bertan Japonian egiten ari diren sauna finlandiarren Nazioarteko Elkartearen Batzarrean ofizialki onartuko dituzte euskal saunazaleak. Joseba Ossa da elkartearen sustatzaileetako bat. Eta nolatan osatu da Euskal Herrian saunazale elkarteak? Joseba Ossak kontatu digu uda pasatzeko asmoz Finlandiara egin zuen bidaia batean 1987an maitemindu egin zela saunaren kulturarekin.

LIERNI.- Hiru hilabeteko bidaia hiru urteko egonaldi bihurtu zitzaion eta abentura finlandiarrean ezagututako Mia emaztearekin Euskal Herrira itzuli zenean hango ohitura ere ekarri zuten. Familiarentzako txoko bila hasi zirenean saunak izan zuen lehentasuna. Historikoki sauna eraikitzen baitzuten finlandiarrek beste ezer baino lehen.

Entzun eta laburpena osatu

ESATARIA.- Historikoki sauna eraikitzen baitzuten finlandiarrek beste ezer baino lehen.

JOSEBA.- Finlandiarrak hasi zirenean basoak nolabait kolonizatzen eta basoetan ba etxebizitzak egiten eta abar, gaur egun etorkinek egiten duten bezala? askotan gizonezkoa aurretik joaten da eta lana eta tokia bilatzen duenean familia ekartzen du ezta Europara edo beno, herrialde industrializatura ez? Beno ba finlandiarrek zer egiten zuten? Basoak eta kolonizatzerakoan gizonezkoak joaten ziren, egurrak moztu eta abar. Eta lehenik, lehenik sauna bat eraikitzen zuten, eta sauna txikia izaten zen jakina, eta saunarekin batera lotarako tokia, dela refugio (aterpe) moduko bat, osea justu-justu oinarri-oinarrizko gauzekin ez? Orduan lehendabizi sauna berotasuna edukitzeko eta abar, eta gero etxeak egiten zituzten.

LIERNI.- Xila Pilhstrom Euskal Herrian bizi den finlandiarrak ere sauna bere herriko kulturaren zein sustraitua dagoen kontatu digu. Emakumeak saunan erditzen ziren.

XILA.- Zure etxea eraiki baino lehen(o), lehendabizi sauna egiten zen. Gero, han bizitzen zinen ba zure etxea egiten zenuen bitartean. Baina saunak badu, bada sauna da erlaxatzeko leku bat, baina, gaixoak zaintzeko leku bat ere bai, erditzeko. Emakumeak lehen(o) han erditzen ziren ere bai.

LIERNI.- Sasoi batean finlandiarrak baso hotzetan bizi ohi zirenean espazio bero bakarra huraxe izan ohi zen sauna. Baita garbiena ere, betidanik lagunekin elkartzeko, eta higiene pertsonalerako erabili izan dute. Eta jaiotzaren momentuan bakarrik ez, heriotzarenean ere hura bilakatzen zen familia-bizitzaren erdigunea. Askotan esaten dute finlandiarrek saunan elizan bezala egon behar dugula.