

Ariketa hauek Ikasbileko 1994011 atazan aurkituko dituzu

Audioaren erreferentzia: JJ-50 goizean goxo

Mailak: B2-C1

Funtzioak: iritzia eman, proposamenak egin, gustuen berri eman, arrazoiak azaldu

Adierazpide linguistikoak: lexikoa (*goizean, sexu, harreman, larrutan egin, gosari, ohe...*), *halako, -ela eta, horregatik, iruditzen zait, -elakoan nago, izan liteke, -ko/go nuke*

Azken ekintza: Gosaririk sentsualena aukeratu

EGITEKOAK

1-Ikasgelara etorri aurretik egitekoa.

1.1 Sexua goizean



Gaiari hurbilpena egiteko jarduerak:

- Goizean sexua egiteak dituen onurei buruzko testua irakurri eta hutsuneak bete.
- Iritzia eman dezatela: testuak dioenarekin ados dauden ala ez.
- Ekarpenak egingo dituzte idatziz: osasun kontuetan eragina izateaz gain, zertan gehiago eragiten duen azaldu.

Zuzenketa:

Sexua. Goizean, askoz hobe



Sexua dibertigarria izateaz gain, (1)[osasungarria](#) ere badela guztiok dakigu, ez da gauza berria; bestela, ez ginateke hemen egongo. Baina gauzak gehiago zehaztearren, sexua asteen (2)[hirutan](#) egitea eta (3)[goizetan](#), defentsak indartzen ditu, gorputzaren funtzionamendua hobetzen du eta gogoa (4)[altxatzen](#) du oxitozina askatzen baitugu. Ondorio horretara iritsi dira

Belfasteko Erreginaren Unibertsitateko ikertzaileak.

Sexua goizetan egitea bihotzekoa jasateko (5)[arriskua](#) murrizten du eta maiz eginez gero, onurak (6)[biderkatu](#) egiten dira, zirkulazioa hobetu eta odolaren presioa (7)[gutxitzen](#) da eta.

Horrez gainera, gripearri betiko -ala ia betiko- agur esateko erremedioa da, sistema immunologikoa (8)[indartzen](#) baitu infekzioen aurka babesten gaituen antigorputz mailak (9)[handitzen](#) direlako. Migraina eta artritisa ere (10)[arintzen](#) ditu eta hori gutxi balitz bezala, orduko 300 kaloria (11)[erretzen](#) ditu; ondorioz, diabetesa (12)[ekiditen](#) du. Utzi dietak alde batera eta jar ezazu iratzargailua minututxo batzuk lehenago!

Goizetako sexuak onura desberdinak ditu gizonentzat eta emakumeentzat. Gizonen kasuan, testosterona gehiago produzitzen dutenez, hezurak indartzen ditu eta osteoporosia (13)[saihesten](#) du. Emakumeei dagokienez, estrogeno mailak igotzen direnez, azala eta ilea (14)[edertzen](#) ditu eta depresiorako joera murrizten du. Gainera, Yaleko Medikuntza Eskolako ikerketa baten arabera endometriosisa saihesten laguntzen du.

Beraz, utzi kafea alde batera goizetan eta izan sexu apur bat eguna alaitzeko! (Ahal izanez gero, noski).

<http://zuzen.eus/azala/sexua-goizean-askoz-hobe/>

2- Ikasgelan amaitu ondoren egitekoak.

Elkarriketan erabilitako hainbat moldeei erreparatzeko, esaldiak osatu falta diren zatiak aukeratuz.

1- ENTZUN AURRETIK

1.2 Goizeko sexuaren onurak

   Irrati-nobela entzun baino lehen, ikasleek albokoarekin komentatu dute  ariketan erantzundakoa. Ondoren, azaldu ditzatela ekarpenak talde handian eta denen artean komentatu.

2- ENTZUN BITARTEAN

2.1 Goizekoa hobea

   pasarte entzun eta aukeratu dezatela Jonerentzat zergatik den goiza unerik onena sexua edukitzeko. Ondoren, alderatuko dute aurreko ariketan erantzun dutenarekin.

Zuzenketa:

- ☐ Aurreko eguneko sentrazioak ahaztuta dituelako
- ☐ Esna eta deskantsatuta egoten delako goizetan
- ☐ Erdi lo dagoenez ez delako ezertaz enteratzen
- ☐ Nahiago duelako goizeko argiarekin batera egin
- ☐ Aldarte onean harrapatzen duelako
- ☐ Jon goizetan zakila tente duela esnatzen delako

2.1 Gosaria

   Bi lagunek gosariari buruz ere hitz egin dute. Bigarren entzunaldian azukreari eta laranja zukuari buruz ulertu dutena idatziko dute eta ondoren, ikaskidearekin komentatu.

Azukreaz Joneren etxea ez dute azukrerik erabiltzen Niko ezia jatera ohitu dute txikitatik azukrea osasunerako txarra delako	Laranja zukuaz Mutilak aspaldi ez du laranja zukurik edan Joneren ustez, Jonek zuku naturala ez du hartzen nagia ematen diolako prestatzeak
---	--

3. ENTZUN ONDOREN

3.1. Gosaririk sentsualenaren bila

    Jarduera honetan, ikasleei gosari sentsuala diseinatzeko eta proposatzeko eskatzen zaie. Horretarako:

- Binaka proposatu bikote baten sentsualitatea areagotzeko gosari ideala.
- Eman osagai edo plater bakoitza aukeratzera eraman duten arrazoia
- Ondoren, bikote bakoitzak osatu duen gosaria azaldu taldeari
- Azkenik, erabaki zein izan den gosaririk sentsualena, arrazoituz.

Irudiak eta adibideak lagungarriak izan daitezke azalpenak emateko garaian



😊 Adibide hauek lagungarriak izan daitezke proposamenak egin eta iritziak emateko garaian:

- Halako gosarietan txokolateak beti egon behar du. Horrek dituen ezaugarri estimulatzaileak direla eta oso osagai aproposa iruditzen zait...
- Niri iruditzen zait esne-gainak libidoa suspertzeko joko hobeazina ematen duela, horregatik osagai hori duen zerbait jarriko nuke...
- Zer iruditzen zaizue esne-gainetan ondo bustitako ogi frantsesa proposatzea? Hozkada egiteak plazer handia emango lukeelakoan nago...
- Nik entzun dut datilak oso afrodisiakoak direla... agian ale batzuk jartzea ideia ona izan liteke...
- Jatekoaz gain, xanpainaz eta mangoz egindako koktel freskoa ere jarriko nuke, momentuaren xarma eta pasioa areagotzeko ezinbestekoak biak...
- ...

BAKARKA EGITEKO ARIKETA

Elkarrizketan entzun dituzun hainbat esaldi-zati dituzu ezkerrean. Eskuinean, berriz, horiek osatzeko falta direnak. Aukeratu egokia gainean klik eginda.

Munduko gauzarik onena da hau e! Eta eguzkia leihotik sartzen bada,	zer esanik ez! ez esan ezer! esan beharrik ez!
Nahiago dut goizean, baina horrek ez du esan nahi	gauean ez zaidanik gustatzen gauean gustatzen ez zaidala gauean ez zaidan gustatzen
ez nekien lore-jale	horietakoa zinenik horietakoa zinen horietakoa zinela
Buf... trankilegi nago orain zurekin	eztabaidan hasteko eztabaidatuta egoteko eztabaidarekin aritzeko

Nik, _____ , azukrerik gabe nahiago kafea	benetako gizonak bezalaxe benetako gizonak bezalaxe benetako gizonekin bezalaxe
Benetako gizona? Eta non sartu da bada, nik ez dut	halakorik ikusten hemen halakoa ikusi hemen halakoxea ikusi hemen
Lehenbailehen amaitu beharko dugu gosaria,	garaiz iritsi nahi baduzu garaietan iritsi nahi baduzu garaiko iritsi nahi baduzu
- Eta zergatik gustatzen zaizu hainbeste goizetan egitea? - Ez dakit, akaso	aldarte onean harrapatzen naudelako aldarte onarekin harrapatzen naudelako aldartean harrapatzen naudelako
Niri goizetan beti beste sentazio bat uzten dit. Askotan gauean, nahiz eta esna egon,	nekatu antzera egoten naiz nekatuta antzera egoten naiz neketsua bezala egoten naiz

TRANSKRIPZIOA

JON Munduko gauzarik onena da hau e!

JONE Bai, goizean

JON Edozein momentuan.

JONE Goizean bada hobe.

JON Eta eguzkia leihotik sartzen bada, .."nitekuento" (zer esanik ez!)...

JONE Edozein eguraldirekin. Etorri hona, eman pikito

JON Pikito? Pikitoarekin batera txoritxo guztia emango dizut...

JON Benetan nahiago duzula goizetan?

JONE Bai.. baina horrek ez du esan nahi gauean ez zaidanik gustatzen

JON Eta siesta garaian?

JONE Siesta garaia? Jajajaja Niko izan nuenetik ez dut sekula zuk aipatzen duzun siesta horietako bat egin

JON Hori konpondu beharko dugu ba hauetako egunen batean

JONE Kafea?

JON Bale..

JONE Azukrerik ez dut, ez dugu erabiltzen.

JON: Ezta Nikok ere?

JONE Txikitatik ezta jatera ohitu genuen, azukrea txarra da osasunerako

JON: Buenooo ez nekien lore-jale horietakoa zinenik.

JONE: Buf... trankilegi nago orain zurekin eztabaidan hasteko, eztia nahi duzu edo ez?

JON: Ez mila esker. Nik, benetako gizonek bezalaxe, azukrerik gabe nahiago kafea.

JONE: Benetako gizona? Eta non sartu da bada, nik ez dut halakorik ikusten hemen

JON: Orain ordu erdi ez zenuen hori esaten...

JON: Eguna hasteko ez zait modu hoberik okurritzen.

JONE: Ia, niri ere gosaltzea da gehien gustatzen zaidana..

JON: Ez nintzen gosariaz ari.

JONE Ah ez?

JON: Ez, badakizu ezetz

JONE: Jajajajaja

JON: Hala ere aitortu behar dut ez nuela aspaldi laranja zuku naturalik edaten.

JONE: "latepega" Seguru nagia ematen dizulako ez duzula egiten

JON: Kla!

JONE: Ez hasi berriro txorrada horrekin!

JON: Lehenbailehen amaitu beharko dugu gosaria, garaiz iritsi nahi baduzu.

JONE: Bai, banoa, nahi baduzu kotxera jaitsi, ni berehala noa.

JON Eta zergatik gustatzen zaizu hainbeste goizetan egitea?

JONE Ez dakit.. aldarte onean harrapatzen nauelako edo akaso erdi lo.

JON Ia, hori ulertzen dut. Baina bueno, erdi lo zaudenean askotan ez zara ongi jabetzen zertan ari zaren, niri esna egotea gustatzen zait.

JONE. Bai, ez dakit ez dut sekula pentsatu, ongi dago esna egotea, baina esna deskantsatuta ez?

JON Zer esan nahi duzu?

JONE Ba askotan gauean, nahiz eta esna egon nekatu antzera, ez dakit, niri goizetan beti beste sentsazio bat uzten dit.

JON Horrela ikusita bai... goizetan, indarberrituta, luzeago joan daiteke.

JONE Zu gainera, goizetan oraindik tente-tente esnatzen zara.

JON Jajajaj bai... pito pan sindromeak jota.

JONE: Jajajajaj