

Zein da urteko egunik zoriontsuena?

Ba omen da egun jakin bat urtean, bereziki zoriontsu garena. Egun hori zein den erabakitzeko adituek kontuan hartu dituzten faktoreak aipatuko ditugu jarduera honetan. Gaiari buruzko testua irakurri eta ariketa hauek egin ditzakezu:

- Iritzia eman.
- Hipotesiak egin gelakide batekin.
- Testua irakurri eta erabaki esaldiak egia ala gezurra diren, erantzunak arrazoituz.
- Egun berezi bati buruzko pistak eman gelakideei, ea asmatzen duten.



Argazkia: Peakpx

OHARRA: Ikasgelan ez bazaudete, talde-jarduera hau egiten hasi aurretik, adostu irakaslearekin batera zuen arteko komunikazio-tresna: foroa, posta elektronikoa, WhatsApp, Teams, Hangouts, Google Duo, Skype...

1. Zein da zure iritzia?



Urteko egun jakin batean zoriontsuago garena diote adituek. Zuk zer iritzi duzu horrelako gaien inguruan? Zentzurik badu egun bat urteko zoriontsuena edo tristeena izendatzeak? Idatzi zure iritzia eta partekatu ahoz gelakide batekin.

2. Zergatik ote da egun hori?

Ekainaren 20a da adituen ustez egunik zoriontsuena. Testua irakurri aurretik, jarri bikoteka eta arrazoitu zergatik ote den hori horrela. Honako formulak erabil ditzakezue:



- *Nik uste dut egunik zoriontsuena hori izan daitekeela,*
- *Ba, nire ustez, izan daiteke garai horretan gehiago elkartzen garelako .*
- *Hori da, izan ere, ekainaren 20an.....*

3. Urteko egunik zoriontsuena

Testua irakurri eta erabaki segidan dauden esaldiak egia ala gezurra diren.

Urteko egunik zoriontsuena

Urteko egunik luzeena edo motzena aipatzen digutenean ezaguna egiten zaigu gaia, baina urteko egunik zoriontsuena? Zer da hori? Bada, itxuraz, ekainaren 20a da urteko egunik zoriontsuena. Ondorio horretara iristeko oinarria zein den ikusiko dugu segidan.



Egun horia deitzen diote ekainaren 20ari. Argazkia: Pxhere

Uda ate joka da ekainaren 20an, eta jende gehienarentzat hori pozgarria da, ezin ukatu. Meteorologoek eta psikologoek aztertu dute gaia, eta aditu hauek diotenez, ekainean zenbait faktore biltzen dira pertsona baikorragoa eta zoriontsuagoa izateko. Pentsatzekoa da ez dela egun zehatz bat, baizik eta garaia dela zorionekoa. Adituak, ordea, bat datoz Cardiff-eko unibertsitatean garatutako formula matematikoaren emaitzarekin: horren arabera, ekainaren 20a da urteko egunik zoriontsuena.

Izena ere jarri diote egunari, *Yellow day* (egun horia). Kolore horiak, hain zuzen, poza adierazten du herrialde anglo-saxoiengan, eta horrez gain, oso kolore bizia da. Horrelako izendapenen atzean askotan helburu komertzialak izaten dira, baina horiek alde batera utzita, ikus dezagun zein faktore logiko aipatzen dituzten adituek:

Tenperatura epela

Batetik, tenperatura aipatzen dute adituek. Ekainaren erdialdean gure inguruan tenperatura epelak izaten dira, batez beste 20-21 gradu zentigradukoak, eta horrek mesede egiten digu. Oraindik ez da uda beteko berorik izaten, baina aldi berean neguko hotza ahaztuta izaten dugu. Tenperatura epelak ekaineko egunak ongi aprobetxatzeko aukera ematen du.

Egun luzeak

Era berean, argi-ordu asko izaten ditugu sasoi horretan, urteko egunik luzeenak baitira ekainekoak. Eguzkiaren argiak aktibatu egiten gaitu, edo hobe esanda, serotoninina sortzen laguntzen digu, eta hormona hori zoriontsu izatearekin lotuta dago. Beraz, egun horietan gure umorea hobetu egiten da, animotsuago egoten gara, eta orokorrean zoriontsuagoak izaten gara.

Eguneko argi-orduei lotuta, eguzki-ordu gehiago ditugula ere esan dezakegu. Ondorioz, D bitamina gehiago hartzen dugu, eta hori gure osasunarentzat ona da.

Oporrak hurbil

Lanari dagokionez, izango dira salbuespenak, baina askok udan oporrak izaten ditugu. Beraz, ekainean opor usainean ibiltzen gara: oporrak non egingo ditugun pentsatzen, norekin joango garen, noiz joango garen...ilusioz, oporrak planifikatzen, azken batean. Horregatik, ekaineko txanpari aurre egiteko gogotsu egoten gara, atsedean hartzeko garaia eta gure gustuko gauzak egiteko garaia hurbilago ikusten dugulako.

Aisialdirako denbora gehiago

Oporrak iritsi bitartean, planak egiteko joera handiagoa ere izaten da ekainean. Batetik, aurretik aipatutako tenperatura onak eta egun luzeak ematen digute aitzakia; bestetik, lantoki askotan udako ordutegia izaten dute urte sasoi honetan, ordutegi jarraitua egiten dute, eta horrek ere eragin positiboa du pertsonarengan.

Hala, norberaren gustukoak diren gauzak egiten denbora gehiago pasatzen dugu. Batzuetan gure aldetik egiten ditugu planak, baina lagunekin egitea ere errazagoa izaten da, denbora libre gehiago izaten baitugu.



Planak egiteko joera handiagoa dugu ekainean. Argazkia: Maensard Vokser (CC BY-SA 4.0)



Erabaki beheko esaldiak egia ala gezurra diren, labur-labur azalpena emanaz. Ondoren, bikotearekin partekatu erantzunak.



1. Meteorologoek eta psikologoek esandakoarekin jarri dute egun zehatza.

.....

.....

2. Eguzkiaren kolorea delako jarri diote "egun horia" izena egun horri.

.....

.....

3. Eguzkiaren argiak badu zerikusia zoriontsu izatearekin.

.....

.....

4. Ekainean ezinean egoten gara, oporrak oraindik urruti ikusten ditugulako.

.....

.....

5. Arrazoi desberdinengatik ekainean planak egiteko joera handiagoa dugu.

.....

.....



Egunak luzeagoak direnez, aisialdirako denbora gehiago izaten dugu uda partean. Argazkia: Pxfuel

4. Zein egun da zoriontsua zuretzat?

Aukeratu zuk bereziki gustuko duzun egunen bat: pozik egoten zarela, garrantzitsua delako, bikain pasatzen duzulako.....eta egun horri buruzko 5 edo 6 pista prestatu. Ea gelakideek asmatzen duten zein egun den pistak ematen bukatu baino lehen.

Argazkia: Pikist



Adibidez:

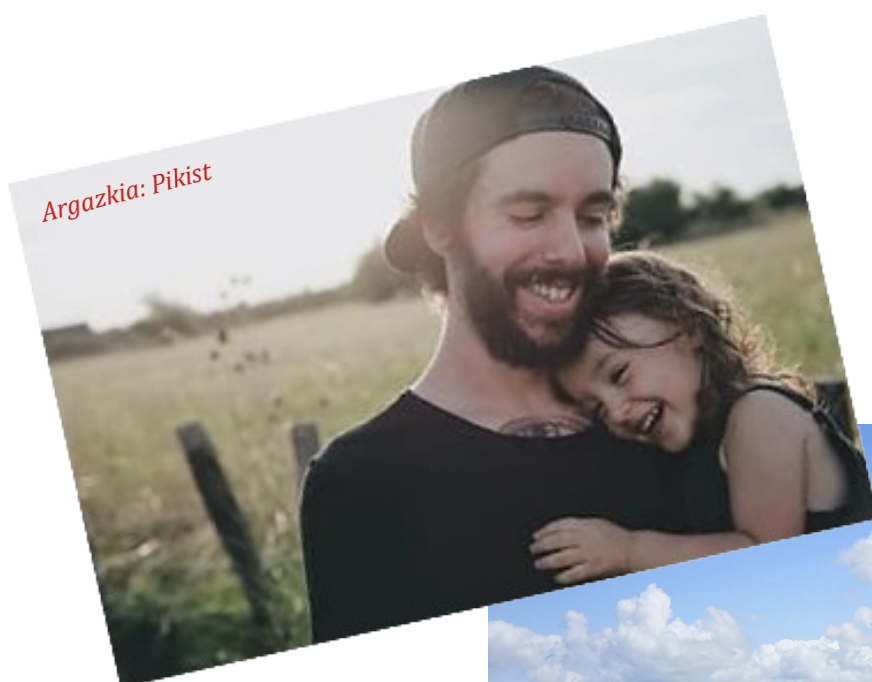
- Urtero errepikatzen da.
 - Niretzat magikoa da.
 - Jende asko biltzen da inguruan, begira, egonean.
 - Hasieran asko argitzen du ingurua, eta gero pixkanaka indarra galtzen du.
 - Beroa ere, argia bezala, hasieran handia izaten da.
 - Euskal Herriko toki askotan ospatzen da ikasturte amaierarekin batera
- (San Joan bezperako sua)

Azaldu labur gelakideei zergatik aukeratu duzun egun hori.

ERANTZUNAK

3. Urteko egunik zoriontsuena

1. Meteorologoek eta psikologoek esandakoarekin jarri dute egun zehatza. **(GEZURRA.** Aditu horiek esandakoaz gain, formula matematiko bat ere erabili dute eguna zehazteko).
2. Eguzkiaren kolorea delako jarri diote “egun horia” izena egun horri. **(GEZURRA.** Herrialde anglo-saxoietan poza adierazten duelako deitzen diote horrela, eta gainera, horia oso kolore bizia delako).
3. Eguzkiaren argiak badu zerikusia zoriontsu izatearekin. **(EGIA.** Eguzkiaren argiak aktibatu egiten gaitu, serotoninina sortzen dugu eta hormona hori zoriontasunarekin lotuta dago).
4. Ekainean ezinean egoten gara, oporrak oraindik urruti ikusten ditugulako. **(GEZURRA.** Ekaineko txanpari gogoz heltzen diogu, atsedeen hartzeko garaia eta oporrak gertuago ikusten ditugulako).
5. Arrazoi desberdinengatik ekainean planak egiteko joera handiagoa dugu. **(EGIA.** Tenperatura, egunak luzeak izatea eta lanaldi jarraitua egitea dira arrazoi horietako batzuk).



Argazkia: Pikist



Argazkia: Pexels