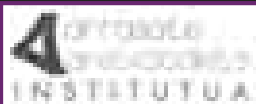
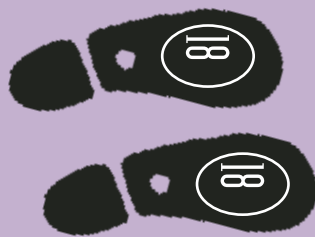




ARRASATEKO UDALA

Bizkaiko Urtxintza
Eskola18. alea
2005-MartxoaHEZKIDETZAN
Pausoz pausoPaso a paso
En la COEDUCACIÓNZAPATUERO
GAZTENAHASTE

Gure gorputza

Gorputzaren bidez komunikatzen naiz

Me expreso con el cuerpo

**Gure aurpegia,
gure gorputza...
pentsatzen eta
sentitzen duguna
adierazteko bideak
dira.**

Nuestra cara, nuestro
cuerpo... son medios
para comunicar lo que
pensamos y sentimos.

**Askotan ahozko
komunikazioaren
bitartez baino
informazioa gehia-
go ematen dugu.**

A menudo transmitimos
más información que por
medio del lenguaje oral.

Zer gertatzen zaie hurrengo pertsonari



**PENTSATU EA INOIZ ZURE INGURUKOEK GERTATZEN ZITZAIZUNA ASMATU DUTEN
GORPUTZAREN BIDEZ ADIERAZI DUZULAKO NAHIZ ETA AHOZ EZ EGIN.**
Piensa si alguna vez las personas de tu alrededor han adivinado lo que te
pasaba por medio de la comunicación no verbal.

A

Z

T

U

P

R

O

G

Gure burua identifikatzeko lehenengo bidea da. Beste pertsonekin harremanetan garenean gorputzaren bidez egiten dugu.

Gure inguruneak markatzen duen gorputz eredu kulturala barneratzen dugu. Gorputz ereduaren eraikuntzan sexu, arraza, edertasun modeloa, edo akastunen bazterketak eragina zuzena dauka. Estereotipo nagusiak gorputz ideala markatuko du eta baita gorputzaren bidez adierazi behar dena (adiskidetasuna, maitasuna, hurbiltasuna, elkartasuna...)

Nuestro cuerpo es nuestro primer medio de identificación. Cuando nos relacionamos con otras personas lo hacemos a través del cuerpo.

Interiorizamos el modelo cultural de cuerpo que hay en nuestra sociedad. En la construcción del modelo corporal intervienen el sexo, la raza, el modelo de belleza o el rechazo a las diferencias. El estereotipo dominante va a marcar el modelo ideal del cuerpo y lo que se debe transmitir a través de él.



Nola ikusten dira gorputzak komunikabideetan eta iragarkietan?

¿Cómo ves los cuerpos en los anuncios?

Gorputzen balorazio desberdina egiten da?

¿Se hacen diferentes valoraciones del cuerpo?

Ikusi emakumeen gorputzen balorazio desberdinak historian zehar. Zer deritsozu?



Gorputzaren bidez sentimenduak adierazi ahal ditugu. Begiratu argazkiak, zer iruditzen zaizkizu?





Gure gorputza bizitzea, ezagutzea, maitatzea, ulertzea eta berari buruz egiten dugun balorazioaz kontzienteak izatea da.

Gure irudia, gure gorputzaz dugun ezagutzatik sortzen dugu. Gure gorputzak gure egoera emozionalaz informatzen digu. Haurtzarora utzi eta gure gorputzean aldaketak ematen dira, arraroak sentiarazten gaituztenak. Ia inor ez dago gustora aldaketa horiekín, lotsatu egiten gara eta ezeroso sentitzen gara.

Vivir nuestro cuerpo es conocerlo, amarlo, comprenderlo, y ser conscientes de la valoración que hacemos de él.

La imagen que tenemos de nosotras y nosotros mismos se elabora a partir del reconocimiento del propio cuerpo. El cuerpo nos informa de nuestro estado emocional.

Tras dejar la infancia nuestro cuerpo va viviendo cambios que hacen que nos sintamos algo extrañas o extraños. Casi nadie se siente a gusto con los cambios y los vemos como una cosa que nos avergüenza y nos hace sentir de forma incomoda.



Aurpegia pinportaz beteta daukat, gaur ez naiz klasera joango!

MARRAZTU ZURE BURUA
ETA MARKATU GUSTATZEN
ZAIKIZUN BI ATAL ETA
ALDATUKO ZENITUZKEEN BESTE BI



Gorputzaren bidez ematen den irudia baloratzen duzu?

¿Valoras la imagen que se das a través del cuerpo?

Zure inguruan, zure gorputza eta zure irudia baloratuak direla uste duzu?

¿Crees que tu cuerpo y tu imagen son valoradas a tu alrededor?

Irudia zaintzeaz gain, elikadura eta garbitasuna funtsezkoak direla uste duzu?

Además de la imagen, ¿Crees que la alimentación y la limpieza son fundamentales?



Zeren arabera aukeratzen duzu arropa?

¿En base a qué eliges tu ropa?

- Modan dagonena.
- Gustatzen zaidana, modan erreparatu barik.
- Nire lagunek erabiltzen dutenaren modukoa.
- Ez diot inolako garrantzirik ematen arropari



Inoiz barre egin dizute zure gorputzagatik edo zeneraman arropagatik?

¿Se han reido alguna vez de ti por tu ropa o imagen?

Nola sentitu zinen momentu horretan?

¿Cómo te sentiste?



PERTSONA BAKOITZAK GORPUTZ BAT DAUKA, BAKARRA ETA ERREPIKAEZINA. GURE GORPUTZA ZAINTZEN, MAITATZEN ETA ULERTZEN IKASI BEHAR DUGU





GORPUTZA EZAGUTZEKO ETA ULERTZEKO ASPEKTU DESBERDINAK

Diferentes aspectos para conocer nuestro cuerpo y comprenderlo

ADIERAZPENA EXPRESION	BIZITASUNA VITALIDAD	SENDOTASUNA FORTALEZA	SEGURTASUNA SEGURIDAD
<p>ADIERAZPENA EXPRESION Komunikazioa, gorpuztasuna, barnerakoitasuna, kanporakoitasuna</p> <p>Comunicación, corporeidad, introversión y extroversión</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barnerakoitasuna Introversión Zure buruarekin hitz egin, zure burua ezagutzeko eta zure gorputzaz arduratzeko lagungarria izango da • Kanporakoitasuna Extroversión Zure iritzien adierazpena, barregarri geltzearen beldurrik gabe eta parte hartzarekin. <p>Expresión de tus opiniones sin miedo al ridículo con interés por participar y hacerte entender</p>	<p>BIZITASUNA VITALIDAD Jarduera, abilezia, dinamismoa, berezkotasuna</p> <p>Actividad, habilidad, dinamismo, espontaneidad</p> <p>Gure gorputzean bizitasuna sentitzen dugunean ondo gaude, eta honek ikasketengizatean lagunduko digu.</p> <p>Cuando sentimos vitalidad en nuestro cuerpo nos sentimos a gusto y esto nos ayudara a estar mejor en nuestros estudios, relaciones y a en nuestro bienestar.</p>	<p>SENDOTASUNA FORTALEZA Anbizioa: hazteko egunetik egunera hobeto sentitzeko, garatzen joango zara zure</p> <p>buruarengan hobetu nahi dituzun aspektuekiko tolerantzia izaten. Sendotasuna garatzeko borondatea, lasaitasuna, eta indarra eskuratzen joan beharko zara ambizioaz gain.</p> <p>Ambición de seguir creciendo, de sentirte cada día mejor la podrás desarrollar siendo tolerante con los aspectos de tu persona que quieres mejorar.</p> <p>Para desarrollar la fortaleza debes ir adquiriendo la voluntad, la serenidad y la fuerza además de la ambición.</p>	<p>SEGURTASUNA SEGURIDAD Arriskuei aurre egiten eta zuhurtasuna</p> <p>Segurtasuna zure burua baloratzen lortzen da, seguru sentituko zara baldin badakizu nora joan nahi duzun eta zertara.</p> <p>Arriskuei aurre egiten eta zuhurtasuna lantzen segurtasuna garatuko duzu. Aurrrera egiteko hobetzeri arriskatu behar aztertu, eta ezaugarri positiboetan bihurtu. Nahiz eta hasieran gogorra izan erabakiak zure kabuz hartzen zure bizitza eraikitzen joango zara.</p> <p>La seguridad se consigue valorandote, te sentiras segura y seguro si sabes a donde quieres ir y a que. Haciendo frente a los riesgos y trabajando la prudencia desarrollaremos la seguridad.</p> <p>Para avanzar tenemos que arriesgarnos a mejorar, es decir analizar nuestros aspectos negativos y convertirlos en características positivas. A pesar de que al principio sea duro tomando decisiones iras construyendo tu propia vida.</p>



Zer iruditu zaizu boletin hau? ¿Qué te ha parecido este boletín?