“BAKEA ETA BIZIKIDETZA LANTZEN DUTEN ESKOLAK”

NAFARROAKO IKASTETXEENTZAT JARDUERA ESKAINTZA
2022-2023 IKASTURTEA

BAKEAREN, BIZIKIDETZAREN ETA GIZA ESKUBIDEEN ZUZENDARITZA NAGUSIA
HERRITARREKIKO HARREMANETAKO DEPARTAMENTUA

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

DOKUMENTUAREN AURKIBIDEA

Dokumentuak Bakearen, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiko “Memoria duten eta Bakea eta Bizikidetza lantzen duten Eskolak” Programa zabalaren parte den “Bakea eta Bizikidetza lantzen duten Eskolak” Proiektuaren ikuspegi orokor bat eskaini nahi du. Programa hau Hezkuntza Departamentuarekin lankidetza estuan garatzen da.

1. SARRERA

2. IZEN EMATE EPEA ETA KONTAKTUA

3. TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA ANTZERKI FORUMAK IKASLEENTZAT
   - 3.1. TAILERRAK ETA JARDUERA LUDIKOAK
   - 3.2. ANTZERKI FORUMAK
   - 3.3. NAFARROAKO UNIBERTSITATE MUSEOA BERRIA

4. TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA FORMAZIOA IRAKASLEENTZAT

5. TAILERRAK ETA FORMAZIOA FAMILIENTZAT

6. BALIOETAN OINARRITURIKO ERRESILIENTZIA - ON LINE

7. IKASTETXERAKO ERAKUSKETAK

8. GIZA ESKUBIDEEN ALDARRIKAPEN UNIBERTSALA

9. SENTSIBILIZAZIO KANPAINAK

10. “ANIZTASUNA ABERASTASUN” ESKOLA LEHIAKETA

11. “ANIZTASUNA ABERASTASUN” LIBURUAK

12. GIZA ESKUBIDEAK ESKUZ ESKU IPUINA

13. “BIZIKIDETZAREN ALDEKO HORMA-IRUDIA” PROIEKTUA BERRIA

14. NAFARROAKO MEMORIAREN INSTITUTUAREN LIBURUTEGIA, MEMORIA ETA GIZA ESKUBIDEAK GAIETAN ESPEZIALIZATUA BERRIA

15. MEMORIA DUTEN ETA BAKEA ETA BIZIKIDETZA LANTZEN DUTEN ESKOLEN SAREA BERRIA

GEHIGARRIA_IZEN EMATE ORRIA

1. SARRERA

Programak, Hezkuntza Departamentuarekin lankidetzan garatzen denak, Nafarroako ikastetxeei Bakea, Bizikidetza eta Giza Eskubideak lantzeko jarduera ezberdinak eskaintzen dizkie.

Jarduera esperientzialen eta tailerren bidez, ezagutza, gaitasun eta ikaskuntza bideak proposatzen dira. Metodologia sozioedukatiboa erabiliz, giza eskubideen, bakearen, terrorismoaren biktimekiko elkartasunaren, indarkeria erauztearen, gatazkak modu baketsuan bideratzearen, kulturarteko aberastasunaren eta bizikidetzaren aldeko heziketa indartu eta osatu nahi da.

Programak 2016-2017 urtean hasi zuen bere bidea. Orain arte 158 ikastetxe baino gehiagotako 53.000 pertsonek baino gehiagok parte hartu dute tailer edota jardueraren batean.

2022-2023 ikasturterako prestaturiko programa hau jarduera, baliabide eta asmo berriekin osatu dugu; beste behin balioan jarri nahi ditugu ikastetxeek Bakearekin, Bizikidetzarekin eta Giza Eskubideekin duten konpromisoa.

Bizikidetza eta Giza Eskubideen Zerbitzutik hezkuntza komunitate osoa animatu nahi dugu betiko moduan eta ahal dela inoiz baino gehiago, elkarrizketarako espazioak lantzen eta sortzen jarraitzera, baloreetan oinarrituriko bizikidetza indartuz.

2. IZEN EMATE EPEA ETA KONTAKTUA

Izen emate epea **ekainaren 1ean** hasi eta **ekainaren 30ean** bukatuko da.

Izen emate orria (GEHIGARRIA_IZEN EMATE ORRIA) eskaera ongi zehaztuz bete eta bidali bizikidetza@navarra.es helbidera “Bakea eta Bizikidetza lantzen duten Eskolak” titulupean.

Zalantzak argitu eta informazio gehiago jasotzeko: egilurab@navarra.es (Edurne, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zerbitzua) edo 848426017.

3. TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA ANTZERKI FORUMAK IKASLEENTZAT

3.1. TAILERRAK ETA JARDUERA LUDIKOAK

Egindako proposamen guztiak **euskaraz** eta **gaztelaniaz** eskaintzen dira, "Arrazakeria eta Xenofobia" tailerrak izan ezik, horiek gaztelaniaz soilik eskaintzen dira. Metodologia **sozioafektiboa** eta **esperientziala** erabiltzen da tailer guztietan eta uneoro ikasleen **parte-hartze zuzena** sustatzen da. Tailerrak irailetik maiatzera bitartean egingo dira.

TAILERRA: SAREAREN ERABILERA EGOKIA, INDARKERIARIK GABEA

Nori zuzendua: LH 5. eta 6. mailako ikasleak eta DBH 1. eta 2. mailakoak. **Iraupena:** bi orduko bi saio.

Helburuak:

- ✓ Sareko indarkeria eta indarkeria mota ezberdinak aztertzea eta ezagutzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren inguruko sentimendu eta emozioak bideratzea. Enpatiarako eta adierazpenerako gaitasuna lantzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren biktimekiko solidaritate konpromisoa garatzea.
- ✓ Ziber-eskubideak ezagutzea: datuen babesa, familien eta hezitzaileen egitekoa.
- ✓ Taldearen online baliabideak ezagutzea sareko indarkeria saihesteko eta aurre egiteko.
- ✓ Ikus-entzunezkoen bidez IKTen erabilera egokia bultzatzea.

Edukiak:

- ✓ Sare sozialetako indarkeria ezberdinen eta arriskuen identifikazioa.
- ✓ Prebentzio modura interneten erabilera seguru, etiko eta erantzukizunezkoaren irakaspena.
- ✓ Babeserako eta salaketarako estrategiak.
- ✓ Sare sozialak eta IKTak bidelagun hezkuntzan.

TAILERRA: SAREAREN ERABILERA EGOKIA, INDARKERIARIK GABEA (DBH 2.zikloa)

Nori zuzendua: DBH 3. eta 4. mailako ikasleak. **Iraupena:** bi orduko saio bat.

Helburuak:

- ✓ Identitate digitala zer den eta nola eraikitzen den ezagutzea.
- ✓ Sareko indarkeria mota ezberdinak ezagutzea eta aztertzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren inguruko sentimendu eta emozioak bideratzea.
- ✓ Sarearen erabilera segurua izan dadin horretarako bideak ezagutzea: datuak babestea, jarrera eta jokabide digitala.
- ✓ Arriskuak ezagutzea eta haien aurrean nola jokatu aztertzea.

Edukiak:

- ✓ Identitate digitala: zer da eta zein ezaugarri ditu.
- ✓ Erabilera segrua.
- ✓ Arriskuak: identitatea ordezkatzea, ziber menpekotasuna, ziber jazarpena, ziberbullyinga.

TAILERRA: JOLAS KOOPERATIBOAK

Nori zuzendua: Lehen Hezkuntzako (LH 3. mailatik aurrera) eta Bigarren Hezkuntzako ikasleak.
Iraupena: bi orduko saio bat.

Jolas kooperatiboen lantegiak hezkuntza tresna bat dira jarrerak eta balioak lantzeko, lankidetzan eta indarkeriarik ezean oinarriturik. Jolas kooperatiboak jolasetako adierazpen oldarkorrak murriztea helburu duten proposamenak dira, eta sentsibilizazioa, lankidetza, komunikazioa, errespetua eta elkartasuna bultzatzen dituzte. Gainerakoekiko harremanak errazten dituzte. Guztien parte-hartzea bilatzen dute eta, norbanakoen xedeen gainetik, taldearen helburuei ematen diete lehentasuna. Pertsonak beste batzuekin jolasten dira eta, ez, gainerakoen kontra; erronkak eta oztopoak gainditzeko jolasten dira eta, ez, beste pertsona batzuen gainetik geratzeko.

Helburuak:

- ✓ Jolas kooperatiboak, haien ezaugarriak eta hezkuntza esparruan ematen dituzten aukerak ezagutzea.
- ✓ Zenbait jolas kooperatibo ezagutzea (fisikoak eta mahaikoak).
- ✓ Gaitasun kooperatiboak barneratu. Kooperazioa berdinen arteko erlazioak sustatzeko.
- ✓ Jolas kooperatiboak hezkuntza tresna gisa erabiltzea egungo hezkuntza sisteman (tutoretza orduetan, Gorputz Hezkuntzan eta beste irakasgai batzuetan).
- ✓ Baliabide hau ezagutzea beste hezkuntza gune batzuetan aplikatzeko, hala nola patioan, bazkalondoko denbora librean edo eskolaz kanpoko jardueretan.

Edukiak:

- ✓ Jolasteko eta/edo hezteko jolasa.
- ✓ Hezitzailearen rola jolas mota honetan.
- ✓ Jolas kooperatiboen ezaugarriak eta aukerak.
- ✓ Baliabideak, une eta gune desberdinetarako jolasak.

TAILERRA: GATAZKAK ERA POSITIBOAN BIDERATU

Nori zuzendua: Lehen Hezkuntzako ikasleak (4., 5., 6.). **Iraupena:** Bi orduko saio bat.

Askotan egoera zail baten aurrean aurkitzen garenean edo taldeko egunerokotasunean sor daitezkeen gatazkak konpontzeko garrantzitsua izaten da gertatzen ari dena distantziatik aztertzea. Hitzez adierazteko gai ez garen hura modu antzeztuan egiteak, lagundu dezake egoera bideratzen.

Helburuak:

- ✓ Gatazka bat aztertzea hartan sartua egon gabe.
- ✓ Haurren sormena eta trebetasun pertsonalak sustatzea, aukera izan dezaten gatazkei indarkeria erabili gabe aurre egiteko, aldeetako bat suntsitu gabe, alde guztiak irabazian aterako diren irtenbideak aurkituz.
- ✓ Gatazkak bidezko moduan eta indarkeria erabili gabe aztertzen eta erregulatzen laguntzen duten tresnak ematea.
- ✓ Autonomia, autoestimua eta nortasuna indartzea.
- ✓ Jarrera positiboa eta alaia garatzea, jolasaren bidez partekatzen ikastea, helburu komunak bilatu eta lortzea, bizikidetzarako gune bat sortzea.
- ✓ Bizikidetzarako espazio bat sortzea.

Edukiak:

- ✓ Inguruneko, ikasgelako eguneroko gatazkak ezagutzea.
- ✓ Nork bere burua eta bere ahalmenak ezagutzea.
- ✓ Gatazken irtenbide sortzaileak bilatzea, ahal den neurrian haur guztiak irabazian ateratzeko.

TAILERRA: GIZA ESKUBIDEAK; BEGIRADA BAT MUNDUARI

Nori zuzendua: LH 4., 5. eta 6. mailako ikasleak eta DBH 1. eta 2. mailakoak. **Iraupena:** bi orduko saio bat.

Garrantzitsua da neska-mutilek munduko gatazkak eta haien jatorrian dauden kausak deskubritzea eta mugarik ez duen mundu bat irudikatzea.

Helburuak:

- ✓ Kulturartekotasunean heztea, jolasaren bidez.
- ✓ Parte-hartzaileen arteko bizikidetza eta lankidetza sustatzea.
- ✓ Jarrera positiboak garatzea kultura talde desberdinen eta haien nortasun marken alde.
- ✓ Munduko herrialdeen errealitate desberdinak ezagutzea.
- ✓ Bizipenetatik abiatuta, gure gizartea eratzen eta egituratzen duen kultura aberastasuna erakustea.
- ✓ Gure gizartearen irakurketa kritikoa ahalbidetzea.
- ✓ Sortzen den espazioan parte-hartzaileen arteko bizikidetza eta lankidetza sustatzea.

Edukiak:

- ✓ Munduko herrialdeen errealitate desberdinak ezagutzea.
- ✓ Hezkuntza balioak lantzea, gune ludiko batean.
- ✓ Migrazio mugimenduen errealitatea.

TAILERRA: BALOREETAN OINARRITURIKO ERRESILIENTZIA

Nori zuzendua: Lehen Hezkuntzako (4. mailatik aurrera) eta Bigarren Hezkuntzako ikasleak.
Iraupena: bi orduko bi saio.

Osasun krisiak eragindako egoera berezia bizitzen ari garen honetan, estres, kezka, beldur, ezjakintasun, ezintasun… egoera baten erdian aurkitu dugu geure burua. Horrez gain, gure ohiko bizimoduarekin jarraitzeko ezintasunarekin egin dugu topo eta lehen sekula bizi izan gabeko distantziamendua eta bakartasuna bizi behar izan ditugu. Aurrekaririk gabeko egoera honen eta etor daitekeenaren aurrean, erresilientzia ezinbesteko tresna da ikasgaiak sortzeko. Gainera, eta biziraute hutsaz harago, aukera paregabea da aipatu ikasgai horiek bizikidetzarako oinarrizko baloreen (autokontzientzia, kooperazioa eta iraunkortasuna) gainean eraikitzeko.

Helburuak:

- ✓ Norbanakoari dagokionean zein taldean, jarrera erresiliente bat izateko beharrezko gaitasun eta baloreak identifikatu eta garatzea, norbanakoa bere buruaren eta eragin eremuaren jabe izatera gonbidatuz.
- ✓ Autokontzientzia areagotzea.
- ✓ Kooperazioaren garrantziaz jabetzea.
- ✓ Gure helburuak lortzeko oztopoen aurrean iraunkortasunak duen garrantziaz jabetzea.

Edukiak:

- ✓ Egoera zailek eragiten diguten estres, larritasun, urduritasun… prozesuen analisia eta identifikazioa.
- ✓ Emozio faseen analisia eta identifikazioa, eta zorigaiztoen aurrean bakarkako eta taldeko jarrerak.
- ✓ Mekanismo erresilienteen ezagutza eta finkatzea.

3.2. ANTZERKI FORUMAK

Zapalduaren Antzerkian oinarritua dagoen ekimen honek, antzerkiaren bidez, sentimenduak eta kontraesanak lantzea du helburu. Eskenatokian egunerokoan oinarrituriko zenbait egoera antzeztuko dira eta ikus-entzuleei aukera luzatuko zaie egoerei jarraipena nola. eman nahi dieten erabakitzeko. Parte hartze zuzena bultzatzen da. Ez da eskenatoki eta areto berezirik behar, nahikoa da gela espaziotsu bat. Bi gai jartzen dira aukeran tresna honen bidez lantzeko:

ANTZERKI FORUMA_ADISKIDETZEA

Nori zuzendua: DBH 4tik aurreragoko ikasleentzat. **Iraupena:** bi orduko saioa.

Hamarkadetako suminari eta sufrimenduari aurre egiteko formatu berriak behar dira, norberaren inplikazioa, bizipenen harrera adeitsua eta desberdinen arteko topaketa erraztuko dutenak eta, azkenik, bakearen eta bizikidetzaren kultura berri batekiko konpromisoa sustatuko dutenak. Ezberdinen arteko bizikidetza eta hurbiltzea sustatzeko asmoz, eskaintzen dena esperientzia pertsonal bat da, parte hartzaileei aukera emanen diena duela oso gutxiko gatazka berriro gogora ekartzeko, denon etorkizunari leku berri batetik heltzeko, honako galdera hauen inguruko hausnarketa piztuz: Zer gertatu da eta zergatik? Zer egin dezakegu orain? Zer egin behar dugu etorkizunean halakorik berriz gerta ez dadin?

ANTZERKI FORUMA_ ANIZTASUNA

Nori zuzendua: DBH 3tik aurreragoko ikasleentzat. **Iraupena:** bi orduko saioa.

Kulturarteko aniztasuna azken hamarkadan Nafarroan inpaktu handia izan duen errealitate bat da. Gizartean dituen ondorioak begi-bistakoak dira eta batzuetan errespetuzkoak ez diren diskurtsoak eraikitzen dira. Jarduera honek antzerki-foruma baliatzen du banakako zein talde mailako hausnarketa sustatzeko, gure gizarteko aniztasunari eta kulturartekotasunaren alde lan egin beharrari buruz. Antzerki-forumaren dinamika berritzailea baliatuz, neska-mutilei esperientzia bat eskaintzea jarrera arrazista eta xenofoboak identifika ditzaten eta, orobat, gizarte inklusiboago batekiko konpromisoa hartzeko aukera ematea.

3.3. NAFARROAKO UNIBERTSITATE MUSEOA

TAILERRA: SUZKO HISTORIAK, AFTER TÀPIES

Nori zuzendua: haur hezkuntza, lehen hezkuntza eta heziketa berezia. **Iraupena:** bi ordu. **Modalitatea:** presentziala Nafarroako Unibertsitate Museoan (on-line egiteko aukera). **Hizkuntza:** euskara / gaztelania / ingelesa / frantsesa / alemana.

Jarduerak artea erabiltzen du bakea eta bizikidetza sustatzeko. Antoni Tàpies artistaren Nafarroako Unibertsitatea Museoko bilduma iraunkorrekoa den «Incendi» (1991) obran oinarrituta dago. Bereziki azpimarratzen da sormenaren eta adimen emozionalaren lanketa.

Helburuak:

- Artearen bidez bakea sustatzea.
- Emozioak artearen bidez adieraztea.
- Bakea mantentzeko emozioak kontrolatzeak duen garrantzia ezagutzea.
- Adimen sortzailea eta hizkuntza artistikoa garatzea.

Incendi (Antoni Tàpies, 1991)

Edukiak:

- Bakea, emozioak, errespetua, esker ona, kolorea, emozioen kontrola.

Jarduerak:

- Museoko erakusketa iraunkorra bisitatzea, Antoni Tàpies artistaren «Incendi» obran fokalizatuz.
- Ikasle bakoitzak sormen-lan indibidual bat egitea, nire bakerako, zorionerako eta lasaitasunerako zer esan nahi duen irudikatzeko.

- Talde osoa lurrean zirkuluan eseriko den une bat sortzea. Parte-hartzaile bakoitzak su baten bueltan dagoela imajinatzen du: obrari berari buruzko istorioak jasotzen dira.
- Obra elkarlanean eraikitzeko jarduera: parte-hartzaile bakoitzak obraren zati bat kartoi baten gainean margotu behar du. Mosaiko bat sortuko da hormaren gainean.
- Obra komun bat sortzeko jarduera, gai honekin: bakea. Obra hau egurrezko panel baten gainean egingo da eta Tàpiesen estiloarekin sortuko da sormenezko material guztiak erabiliz.
- Bakearen gaiari buruz hausnartzeko eta pertsona guztiak elkarrekin bizitzeko funtsezkoa zergatik den partekatzeko unea.

TAILERRA: SUZKO HISTORIAK, AFTER OTEIZA

Nori zuzendua: bigarren hezkuntza, batxilergoa, lanbide heziketa. **Iraupena:** bi ordu.
Modalitatea: presentziala Nafarroako Unibertsitate Museoan (on-line egiteko aukera).
Hizkuntza: euskara / gaztelania / ingelesa / frantsesa / alemana.

Jarduerak artea erabiltzen du artearen bidez bakea eta bizikidetza sustatzeko. Horretarako, sakontasunean begiratzen ikastea, pentsamendu kritikoa eta hizkuntza sortzailearekin adieraztea bultzatzen da. Nafarroako Unibertsitateko Museoko bilduma iraunkorreko Jorge Oteizaren “Elias eta bere su organ” lanean oinarrituta dago. Bereziki azpimarratzen da sormenaren eta adimen emozionalaren garapena.

Elías y su carro de fuego (Jorge Oteiza,1956)

Helburuak:

- Artearen bidez bakea sustatzea.
- Emozioak artearen bidez adieraztea.
- Bakea mantentzeko emozioak kontrolatzeak duen garrantzia ezagutzea.
- Adimen sortzailea eta hizkuntza artistikoa garatzea.

Edukiak:

- Bakea, emozioak, errespetua, esker ona, kolorea, emozioen kontrola.

Jarduerak:

- Museoko erakusketa iraunkorra bisitatzea, Jorge Oteiza artistaren “Elias eta su orga” lana ardatz hartuta.
- Gogoeta pertsonaleko unea, intsentsuaren laguntzarekin, airea garbitzen duen su gisa eta beste zentzu batean estimulatzeko modalitate gisa.

- Ikasle bakoitzak sormen-lan indibiduala egitea, bakean bizitzea eragozten diguna erretzen duen sua irudikatzeko.
- Gaiari buruz duten pentsamendua partekatzea eta ikaskideei sortutako obra azaltzea.
- Suak erre egiten du, baina aldi berean aukera berriak oparitzen dizkigu. Beraz, suarekin garbitu eta errautsetatik birjaiotzen den fenix bat bezala, animalia hau irudikatuko dugu eta indartsuago egin gaituen esperientzia bat edo erorketa baten ondoren jaio zen esperientzia eder bat kontatuko dugu.
- Bakeari buruzko bizipen pertsonal sortzailea sortzea, hitz hori nabarmenduz.
- Ukrainako bakeari buruzko ipuin labur bat egitea.
- Picassoren Guernicaren tamaina errealeko puzzle bat muntatzea

4. TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA FORMAZIOA IRAKASLEENTZAT

TAILERRA: SAREAREN ERABILERA EGOKIA, INDARKERIARIK GABEA

Nori zuzendua: irakasleria. **Iraupena:** bi orduko saioa.

Helburuak:

- ✓ Sareko indarkeria eta indarkeria mota ezberdinak aztertzea eta ezagutzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren inguruko sentimendu eta emozioak bideratzea. Enpatiarako eta adierazpenerako gaitasuna lantzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren biktimekiko solidaritate konpromisoa garatzea.
- ✓ Ziber-eskubideak ezagutzea: datuen babesa, familien eta hezitzaileen egitekoa.
- ✓ Taldearen online baliabideak ezagutzea sareko indarkeria saihesteko eta aurre egiteko.
- ✓ Ikus-entzunezkoen bidez IKTen erabilera egokia bultzatzea.
- ✓ Identitate digitala zer den eta nola eraikitzen den ezagutzea.
- ✓ Sarearen erabilera segurua nola egin ezagutzea: datuen babesa, jarrera digitala.
- ✓ Arriskuak ezagutzea eta nola jokatu aztertzea.

Edukiak:

- ✓ Sare sozialetako indarkeria ezberdinen eta arriskuen identifikazioa.
- ✓ Prebentzio modura interneten erabilera seguru, etiko eta erantzukizunezkoaren irakaspena.
- ✓ Babeserako eta salaketarako estrategiak.
- ✓ Sare sozialak eta IKTak bidelagun hezkuntzan.

TAILERRA: JOLAS KOOPERATIBOAK

Jolas kooperatiboen lantegiak hezkuntza tresna bat dira jarrerak eta balioak lantzeko, lankidetzan eta indarkeriarik ezean oinarriturik. Jolas kooperatiboak jolasetako adierazpen oldarkorrak murriztea helburu duten proposamenak dira, eta sentsibilizazioa, lankidetza, komunikazioa, errespetua eta elkartasuna bultzatzen dituzte. Gainerakoekiko harremanak errazten dituzte. Guztien parte-hartzea bilatzen dute eta, norbanakoen xedeen gainetik, taldearen helburuei ematen diete lehentasuna. Pertsonak beste batzuekin jolasten dira eta, ez, gainerakoen kontra; erronkak eta oztopoak gainditzeko jolasten dira eta, ez, beste pertsona batzuen gainetik geratzeko.

Helburuak:

- ✓ Jolas kooperatiboak, haien ezaugarriak eta hezkuntza esparruan ematen dituzten aukerak ezagutzea.
- ✓ Zenbait jolas kooperatibo ezagutzea (fisikoak eta mahaikoak).
- ✓ Gaitasun kooperatiboak barneratu. Kooperazioa berdinen arteko erlazioak sustatzeko.
- ✓ Jolas kooperatiboak hezkuntza tresna gisa erabiltzea egungo hezkuntza sisteman (tutoretza orduetan, Gorputz Hezkuntzan eta beste irakasgai batzuetan).
- ✓ Baliabide hau ezagutzea beste hezkuntza gune batzuetan aplikatzeko, hala nola patioan, bazkalondoko denbora librean edo eskolaz kanpoko jardueretan.

Edukiak:

- ✓ Jolasteko eta/edo hezteko jolasa.
- ✓ Hezitzailearen rola jolas mota honetan.
- ✓ Jolas kooperatiboen ezaugarriak eta aukerak.
- ✓ Baliabideak, une eta gune desberdinetarako jolasak.

TAILERRA: BALOREETAN OINARRITURIKO ERRESILIENTZIA

Nori zuzendua: irakasleria. **Iraupena:** bi orduko hiru saio.

Osasun krisiak eragindako egoera berezia bizitzen ari garen honetan, estres, kezka, beldur, ezjakintasun, ezintasun… egoera baten erdian aurkitu dugu geure burua. Horrez gain, gure ohiko bizimoduarekin jarraitzeko ezintasunarekin egin dugu topo eta lehen sekula bizi izan gabeko distantziamendua eta bakartasuna bizi behar izan ditugu. Aurrekaririk gabeko egoera honen eta etor daitekeenaren aurrean, erresilientzia ezinbesteko tresna da ikasgaiak sortzeko. Gainera, eta biziraute hutsaz harago, aukera paregabea da aipatu ikasgai horiek bizikidetzarako oinarrizko baloreen (autokontizentzia, kooperazioa eta iraunkortasuna) gainean eraikitzeko.

Helburuak:

- ✓ Norbanakoari dagokionean zein taldean, jarrera erresiliente bat izateko beharrezko gaitasun eta baloreak identifikatu eta garatzea, norbanakoa bere buruaren eta eragin eremuaren jabe izatera gonbidatuz.
- ✓ Autokontzientzia areagotzea.
- ✓ Kooperazioaren garrantziaz jabetzea.
- ✓ Gure helburuak lortzeko oztopoen aurrean iraunkortasunak duen garrantziaz jabetzea.

Edukiak:

- ✓ Egoera zailek eragiten diguten estres, larritasun, urduritasun… prozesuen analisia eta identifikazioa.
- ✓ Emozio faseen analisia eta identifikazioa, eta zorigaiztoen aurrean bakarkako eta taldeko jarrerak.
- ✓ Mekanismo erresilienteen ezagutza eta finkatzea.

FORMAZIOA: GATAZKAK ERA EGOKIAN BIDERATU

Nori zuzendua: irakasleria. **Iraupena:** lau ordu.

Prestakuntza jarduera hauek bideratuta daude elkarrekin bizitzen eta ikastetxeetan egunero bizi diren gatazkak behar bezala erregulatzen ikastera.

Helburuak:

- ✓ Gatazken eta bizikidetzaren gaineko hausnarketa pertsonala egiten laguntzea.
- ✓ Baliabide teorikoak eta iradokizun praktikoak eskaintzea, bizikidetza berri baten ikuspegian sakontzeko.

Landu daitezkeen edukiak (moldagarria taldearen beharren arabera):

- ✓ Bizikidetzarako eta bakerako hezkuntza ikastetxean.
- ✓ Hezkuntza estrategiak ikasgelan gatazkei heltzeko.
- ✓ Etsaitasunezko jokabideen aurrean esku hartzeko estrategiak.
- ✓ Ikaskuntza kooperatiboa.
- ✓ Hezkuntza emozionala.
- ✓ Bizitzarako abileziak eta balioetan heztea.
- ✓ Elkarrizketa familian.

5. TAILERRAK ETA FORMAZIOA FAMILIENTZAT

TAILERRA: SAREAREN ERABILERA EGOKIA, INDARKERIARIK GABEA

Nori zuzendua: Lehen Hezkuntzako eta DBHko lehen zikloko familiak. **Iraupena:** bi orduko saioa.

Helburuak:

- ✓ Sareko indarkeria eta indarkeria mota ezberdinak aztertzea eta ezagutzea.
- ✓ Ziber-eskubideak ezagutzea: familien eta hezitzaileen egitekoa.
- ✓ Taldearen online baliabideak ezagutzea sareko indarkeria saihesteko eta aurre egiteko.
- ✓ Identitate digitala zer den eta nola eraikitzen den ezagutzea.
- ✓ Arriskuak ezagutzea eta nola jokatu aztertzea.

Edukiak:

- ✓ Sare sozialetako indarkeria ezberdinen eta arriskuen identifikazioa.
- ✓ Prebentzio modura interneten erabilera seguru, etiko eta erantzukizunezkoaren irakaspena.
- ✓ Babeserako eta salaketarako estrategiak.
- ✓ Sare sozialak eta IKTak bidelagun hezkuntzan.

TAILERRA: SAREAREN ERABILERA EGOKIA, INDARKERIARIK GABEA (DBH 2. zikloa)

Nori zuzendua: DBHko bigarren zikloko familiak. **Iraupena:** bi orduko saio bat.

Helburuak:

- ✓ Identitate digitala zer den eta nola eraikitzen den ezagutzea.
- ✓ Sareko indarkeria mota ezberdinak ezagutzea eta aztertzea.
- ✓ Sareko indarkeriaren inguruko sentimendu eta emozioak bideratzea.
- ✓ Sarearen erabilera segurua izan dadin horretarako bideak ezagutzea: datuak babestea, jarrera eta jokabide digitala.
- ✓ Arriskuak ezagutzea eta haien aurrean nola jokatu aztertzea.

Edukiak:

- ✓ Identitate digitala: zer da eta zein ezaugarri ditu.
- ✓ Erabilera segrua.
- ✓ Arriskuak: identitatea ordezkatzea, ziber menpekotasuna, ziber jazarpena., ziberbullyinga.
- ✓ Antibirusak ezartzeko tailerra.
- ✓ Gurasoen kontrol tailerra.

TAILERRA: BALOREETAN OINARRITURIKO ERRESILIENTZIA

Nori zuzendua: familiak. **Iraupena:** bi orduko hiru saio.

Osasun krisiak eragindako egoera berezia bizitzen ari garen honetan, estres, kezka, beldur, ezjakintasun, ezintasun… egoera baten erdian aurkitu dugu geure burua. Horrez gain, gure ohiko bizimoduarekin jarraitzeko ezintasunarekin egin dugu topo eta lehen sekula bizi izan gabeko distantziamendua eta bakartasuna bizi behar izan ditugu. Aurrekaririk gabeko egoera honen eta etor daitekeenaren aurrean, erresilientzia ezinbesteko tresna da ikasgaiak sortzeko. Gainera, eta biziraute hutsaz harago, aukera paregabea da aipatu ikasgai horiek bizikidetzarako oinarrizko baloreen (autokontizentzia, kooperazioa eta iraunkortasuna) gainean eraikitzeko.

Helburuak:

- ✓ Norbanakoari dagokionean zein taldean, jarrera erresiliente bat izateko beharrezko gaitasun eta baloreak identifikatu eta garatzea, norbanakoa bere buruaren eta eragin eremuaren jabe izatera gonbidatuz.
- ✓ Autokontzientzia areagotzea.
- ✓ Kooperazioaren garrantziaz jabetzea.
- ✓ Gure helburuak lortzeko oztopoen aurrean iraunkortasunak duen garrantziaz jabetzea.

Edukiak:

- ✓ Egoera zailek eragiten diguten estres, larritasun, urduritasun… prozesuen analisia eta identifikazioa.
- ✓ Emozio faseen analisia eta identifikazioa, eta zorigaiztoen aurrean bakarkako eta taldeko jarrerak.
- ✓ Mekanismo erresilienteen ezagutza eta finkatzea.

FORMAZIOA: GATAZKAK ERA EGOKIAN BIDERATU

Nori zuzendua: familiak. **Iraupena:** lau ordu.

Prestakuntza jarduera hauek bideratuta daude elkarrekin bizitzen eta ikastetxeetan egunero bizi diren gatazkak behar bezala erregulatzen ikastera.

Helburuak:

- ✓ Gatazken eta bizikidetzaren gaineko hausnarketa pertsonala egiten laguntzea.
- ✓ Baliabide teorikoak eta iradokizun praktikoak eskaintzea, bizikidetza berri baten ikuspegian sakontzeko.

Landu daitezkeen edukiak (moldagarria taldearen beharren arabera):

- ✓ Bizikidetzarako eta bakerako hezkuntza ikastetxean.
- ✓ Hezkuntza estrategiak ikasgelan gatazkei heltzeko.
- ✓ Etsaitasunezko jokabideen aurrean esku hartzeko estrategiak.
- ✓ Ikaskuntza kooperatiboa.
- ✓ Hezkuntza emozionala.
- ✓ Bizitzarako abileziak eta balioetan heztea.
- ✓ Elkarrizketa familian.

6. BALIOETAN OINARRITURIKO ERRESILIENTZIA – ON LINE

Irakasleek eta familiek "Balioetan oinarrituriko erresilientzia" formazioa on-line egiteko aukera dute. Hamar urratseko ibilbide horrek espazio bat, laguntza eta baliabideak eskaintzen ditu erresilientzia gizartera modu irekian eta irisgarrian garatzen laguntzeko, gure banakako eta gizarteko uste sendoak berreraikitzera inoiz baino gehiago gonbidatzen gaituen testuinguru eta aro batean.

2020ko urria-azaroan, balioetan oinarrituriko erresilientziari buruzko hiru web-mintegi egin ziren hezkuntza-komunitatearentzat. Grabazioak hemen dituzue eskuragarri: http://pazyconvivenciaformacion.com/eu/#bitartekoak

7. IKASTETXERAKO ERAKUSKETAK

Bakearen, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiak bi erakusketa ditu ikastetxeetan ikusgai jar daitezen. Ikastetxean erakusketa hauekiko interesa balego, baina erakusketa jartzeko nahikoa toki ez balego, jakinarazi eta, udalarekin elkarlanean, herriko espazioren batean ikusgai jartzeko aukera landuko dugu.

- **WILPF: BAKEGINTZA FEMINISTAREN 100 URTE**

27 roll up dituen erakusketa honekin bakearen aldeko erakunde zaharrenetako bat ezagutarazi nahi da, batez ere emakumeek osatua, eta oraindik ere bizi-bizirik jarraitzen duena. Esperantzaz beteriko mezuak zabaltzen dituzte gizarte baketsu, etiko eta justuen eraikuntzaren alde.

WILPF 1915ean sortu zen, Lehen Mundu Gerran, Hagan (Herbehereak) eginiko biltzar batean. 2015eko apirilean, beste biltzar bat egin zen Hagan bertan mendeurrena ospatzeko. Erakusketak, irudi eta testuen bidez, erakusgai jarri nahi du emakume hauek, bakea josten 100 urte baino gehiago daramatzatenek, bakea gure planetako gune guztietan posible izan dadin lan egiten dutela, bereziki, gerra eta gatazka eremuetan.

Ikasleek hitzaldi-bisita gidatu saio batez gozatzeko aukera izango dute. Saio hau WILPF Espainiako kide batek zuzenduko du.

- **ESKOLARA BIDEAK**

Erakusketa honetan mundu osoko zenbait haurrek egunero eskolara iristeko dituzten arazoak deskribatzen dira 10 historiren (2 m altu eta 3 m luze diren 10 paneletan) bidez. Neska-mutil horiekin bidaiatzera gonbidatzen du bisitaria erakusketak, haien erronkak partekatzera, eta gogoeta egitera konturatzeko gaur egun ere badirela hainbat egoera lazgarri neska-mutil askori hezkuntzarako giza eskubidea urratzen dietena. Hain zuzen, hori da UNESCOren helburu nagusietako bat. Alaska, Brasil, Burkina Faso, Estatu Batuak, Frantzia, Kenya, Libia, Nigeria eta Thailandian kokatzen dira hamar historiak eta hiru ataletan sailkatuta daude: “Distantzia luzeak”, “Ingurune zaila” eta “Diskriminazioa”.
“Eskolara bideak” lan proposamenaren bideoa:
https://www.youtube.com/watch?v=L7mXnQIqwx8

8. GIZA ESKUBIDEEN ALDARRIKAPEN UNIBERTSAL IRISGARRIA

Ikastetxeek eskura dute “Giza Eskubideen Aldarrikapen Unibertsala” online tresna: https://pazyconvivencia.navarra.es/es/ddhh-accesible Proiektu integrala da, eta desgaitasuna duten pertsonen hainbat erakundek eta Nafarroako ilustrazio eta diseinuko hainbat profesionalek parte hartu dute. Irisgarritasun Unibertsalari buruzko 12/2018 Foru Legearekin bat, webguneko edukiak irakurketa errazean eta zeinu-mintzaira eta azpitituluak dituzten bideoetan egin dira. Halaber, edukiak pantaila-irakurleentzat eta ikusmen gutxiko pertsonentzat eskuragarri daude. Tresnak adierazpenak jasotzen dituen 30 artikuluen deskribapen idatzia eta irudizkoa eskaintzen du.

9. SENTSIBILIZAZIO KANPAINAK

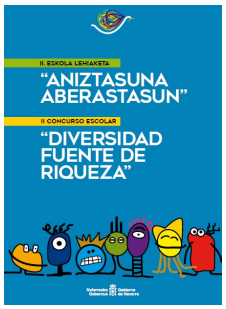
Urteko sasoi ezberdinetan Bakearen, Bizikidtzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiak sentsibilizazio kanpainak antolatzen ditu Nafarroako gizartearengan bizikidetzan oinarrituriko Bake Kultura eta Giza Eskubideekiko errespetua sustatzeko. Jarduera ezberdinen, ekitaldi publikoen eta sentsibilizaziorako ekimenen antolaketa garrantzitsua egiten da publiko orokorrari zuzendua. Horietako asko ume, gaztetxo eta gazteei zuzenduak izaten dira. Askotan (Bake eta Bizikidetza Jardunaldiak (apirilean), Giza Eskubideen Astea (abenduan)) Bizikidetza eta Giza Eskubideen Zerbitzua ikastetxeekin jartzen da harremanetan eskola ikasleentzat propio antolaturiko jardueretan parte har dezaten eskaintza luzatuz.

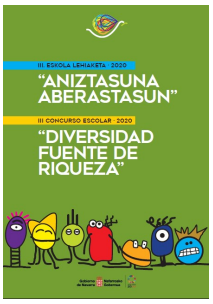
10. "ANIZTASUNA ABERASTASUN" ESKOLA LEHIAKETA

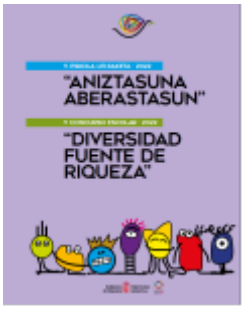
2023ko urtarrilean "Aniztasuna Aberastasun" https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/concurso-escolar-diversidad-fuente-de-riqueza lehiaketaren VI. edizioko oinarriak argitaratuko dira. Lehiaketa Lehen Hezkuntzako, Bigarren Hezkuntzako eta Lanbide Heziketako ikasleek parte har dezaten antolatzen da. Helburu nagusia ikasleek hausnarketaren, eztabaidaren eta sormenaren bidez aniztasuna balioan jartzea da. Lana gelako ikasle guztien artean egin behar da, eta betiere irakasle baten ardurapean.

11. “ANIZTASUNA ABERASTASUN” LIBURUAK

Nafarroako ikastetxe guztiek “Aniztasuna Aberastasun” lehiaketako lehen ediziora aurkeztutako lanak biltzen dituen liburua duzue. Ikasturte berriarekin batera bigarren, hirugarren eta laugarren edizioko lehiaketetara aurkeztutako lanak biltzen dituzten liburu berriak jasoko duzue.







Ikasleek sortutako lanak izanik, uste dugu oso material interesgarria dela, lantresna bikaina, ikastetxeko irakasleek gelan aniztasunaren gaia landu dezaten.

Liburuak Memorian eta Giza Eskubideetan espezializatua dagoen Nafarroako Memoriaren Institutuko Liburutegian daude eta Nafarroako Liburutegi Publiko guztiek ere ale bana jasoko dute. Liburuaren bertsio digitala Zuzendaritza Nagusiaren web orrian topatu eta deskargatu dezakezue: https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/libro-diversidad-fuente-de-riqueza-

12. GIZA ESKUBIDEAK ESKUZ ESKU IPUINA

2019, 2020 eta 2021eko azaroan zehar, “Bakea eta Bizikidetza lantzen duten Eskolak” Programak Giza Eskubideak Eskuz Esku Ipuina https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/cuento-cadena-derechos-humanos ekimena burutu zuen. Lehen Hezkuntzako ikastetxeetako 5.400 ikaslek baino gehiagok parte hartu dute orain artean. 21 egunez, egunero-egunero, ikastetxe ezberdin bat arduratu zen Juan Kruz Igerabide eta Lucía Baquedano idazleek lehen urtean, Isabel Hualde eta Jon Arretxe idazleek bigarren urtean eta Tadea Lizarbe eta Aingeru Epaltza idazleek hirugarren urtean hasitako bi ipuinei jarraipena emateaz. Ipuinek Giza Eskubideen gaia lantzen dute; hiru euskaraz idatziak daude eta beste hirurak gaztelaniaz.

2022ko urriaren 13tik azaroaren 11ra ekimenaren laugarren edizioa burutuko da. Irailaren bukaeran parte hartzeko gonbita jasoko duzue mezu bidez.

13. “BIZIKIDETZAREN ALDEKO HORMA-IRUDIA” PROIEKTUA

Memoriaeri, Bizikidetzari eta Giza Eskubideei buruzko 2022ko VI. Jardunaldien testuinguruan, Nafarroako Gobernuko Bakearen, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiak apirilean “Bizikidetzaren aldeko Horma-irudia” jarduera egin zuen Zangozan. Leire Urbeltz artistak zuzendutako prozesuan Zangoza Ikastolako eta Sierra de Leyre BHIko ikasleek modu oso aktiboan parte hartu zuten. https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/mural-por-la-convivencia-en-sang%C3%BCesa Bideoak oso ondo jasotzen lan-prozesuaren nondik-norakoa.

BERRIA: Bizikidetza eta Giza Eskubideen Zerbitzuak BI ikastetxeren esku jartzen du beren udalerrian antzeko prozesu bat egiteko aukera. Prozesuak martxo-apirila-maiatzean egingo dira. Aukera hori izateko, ikastetxeak lan egiteko ideia-proposamen txiki bat aurkeztu beharko du, eta aurkeztutako ikastetxeen artean, Zerbitzuak bi aukeratuko ditu eta ikastetxea dagoen udalerriekin harremanetan jarriko da proposatutako proiektua garatzeko aukerak aztertzeko.

14. NAFARROAKO MEMORIAREN INSTITUTUAREN LIBURUTEGIA, MEMORIA ETA GIZA ESKUBIDEAK GAIETAN ESPEZIALIZATUA

Memorian eta Giza Eskubideetan espezializatua den Liburutegia Nafarroako Memoriaren Institutuko zerbitzuetako bat da.

Liburutegiak gaur-gaurkoz 5.000 erreferentzia inguru ditu, monografikoak, aldizkariak eta ikus-entzunezko materialak.

Bakearen, Bizikidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusirako elementu garrantzitsu izateaz gain, Liburutegia Memoriaren, Giza Eskubideen eta Bake Kulturaren inguruan interesa duen ororentzat irekia dago, noski baita irakasleentzat ere.

Katalogoa Nafarroako Liburutegi Publikoen Katalogoan http://www.navarra.es/opac/abnetcl.exe/O7068/ID5aea2478/NT1?ACC=111&LANG=eu-ES dago eskuragai liburutegi espezializatu gisa.

BERRIA: liburutegiak hainbat ale dituzten liburu-maletak jartzen ditu ikastetxeen eskura, honako gai hauetako bati buruzkoak: bakea eta Gerra / Aniztasuna / Giza Eskubideak. Lehen Hezkuntzako ikasleei zuzendutako proposamena.

Interesa duten ikastetxeek hilabetez eduki ahal izango dute maleta.

Maletak proposamen berriekin osatzen ari gara etengabe. Maletek momentuz daukatenari buruzko informazioa hemen: https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/maletas-de-libros-por-la-paz-y-la-convivencia

Liburutegiari egin nahi diozuen edozein proposamen helbide honetan egin dezakezue: inm.biblioteca@navarra.es

15. MEMORIA DUTEN ETA BAKEA ETA BIZIKIDETZA LANTZEN DUTEN ESKOLEN SAREA

Duela hilabete batzuk, Memoria duten eta Bakea eta Bizikidetza lantzen duten Eskolen Sarea sortu zen; Hezkuntza Departamentuakk eta Herritarrekiko Harremanetako Departamentuak azken urteotan elkarrekin egindako lanaren emaitza da. Ikastetxeko proiektua egitera eta sarean sartzera animatzen zaituztegu. Bizikidetza eta Giza Eskubideen Zerbitzua zuen esanetara duzue ideia berriak aurkezteko eta dokumentuak betetzen laguntzeko. Asko zarete jarduera propioak egiten dituzuen zentroak, eta, beraz, oso interesgarria litzateke horiei forma ematea eta sare baten parte izatea, eta sare horrek aukera ematen dizue:

- Hezkuntza Departamentuaren laguntza ekonomikoetara aurkeztea.
- Hezkuntza Departamentuari proiektuak aurkeztea, berrikuntza-proiektu gisa jar ditzaten balioan.
- Bakearen, Biizkidetzaren eta Giza Eskubideen Zuzendaritza Nagusiak ikastetxe guztien eskura jartzen jarraituko duen tailer, baliabide eta proiektu berrien eskaintza lehentasunez aprobetxatzea.
- Ikastetxean gai horien inguruan egiten den lan guztia ikusaraztea eta balioan jartzea.

Sarea sartzeko informazioa eta bete beharreko dokumentuak ondorengo loturan: https://pazyconvivencia.navarra.es/eu/red-de-escuelas-con-memoria-por-la-paz-y-la-convivencia

GEHIGARRIA
IZEN EMATE ORRIA

Nik _____jaunak/ andreak, _____ _____ ikastetxeko zuzendariak, jarraian aukeratutako jardueretan parte hartzeko interesa azaltzen dut.

TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA FORMAZIOA IKASLEENTZAT

- ☐ **Sarearen erabilera egokia, indarkeriarik gabea**
- ☐ **Jolas Koperatiboak**
- ☐ **Gatazkak era positiboan bideratu**
- ☐ **Giza Eskubideak; begirada bat munduari**
- ☐ **Baloreetan oinarrituriko erresilientzia**
- **Antzerki Foruma**
  - ☐ **Adiskidetzea**
  - ☐ **Aniztasuna**
- ☐ **Su inguruko historiak, after Tàpies**
- ☐ **Su inguruko historiak, after Oteiza**

TAILERRAK, JARDUERA LUDIKOAK ETA FORMAZIOA IRAKASLEENTZAT

- ☐ **Sarearen erabilera egokia, indarkeriarik gabea**
- ☐ **Jolas kooperatiboak**
- ☐ **Baloreetan oinarrituriko erresilientzia**
- ☐ **Formazioa: Gatazkak era egokian bideratu**

TAILERRAK ETA FORMAZIOA FAMILIENTZAT

- ☐ **Sarearen erabilera egokia, indarkeriarik gabea**
- ☐ **Baloreetan oinarrituriko erresilientzia**
- ☐ **Formazioa: Gatazkak era egokian bideratu**

IKASTETXERAKO ERAKUSKETAK

- ☐ **WILPF: BAKEGINTZA FEMINISTAREN 100 URTE**
- ☐ **ESKOLARA BIDEAK**

“BIZIKIDETZAREN ALDEKO HORMA-IRUDIA” PROIEKTUA

- ☐ **PARTE HARTZEKO ESKAERA * (zehaztu ideia)**

LIBURUTEGI ESPEZIALIZATUA

- ☐ **“BAKEA ETA BIZIKIDETZA LANTZEN DUTEN LIBURU-MALETAK” ESKAERA**

❖ Proiektuaren koordinazio lanak egingo dituen arduradunaren izen-abizenak eta harremanetan jartzeko helbide / telefonoak:

_____

_____(e)n, 2022ko ekainaren __(e)an

Zuzendariaren sinadura:

JUSTIFIKAZIOA

- Ikastetxean zer ari zarete lantzen bizikidetza alorrean?

- Zergatik egin dugu aukeratutako tailerrak egiteko eskaria?

- Zein behar, zein interes daude ikastetxean eskatutako tailerrek lantzen dituzten gaiak landu nahi izateko?

TALDE PARTE HARTZAILEEN DATUAK

Bete ondoko taula eskatutakoak zehaztuz.

AUKERATUTAKO JARDUERA / ERAKUSKETA / LIBURU MALETA	HIZKUNTZA	MAILA	TALDE KOPURUA ETA TALDE BAKOITZEKO IKASLE KOPURUA

Oharrak:
(Beharrak, iradokizunak, gai berrien proposamenak…)

_____
_____
_____
_____
_____
_____

*** Zuen herrian “Bizikidetzaren aldeko horma-irudia” egiteko ideia-proposamena.

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____