

Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako Lehen
eta Bigarren kurtsoa

**TRANKIREN
URTEBETETZEA**



Nafarroako
Gobernua



Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin

Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako Lehen eta Bigarren kurtsoak

Sustatzailea:

Kirol Medikuntza, Ikerkuntza eta
Ikerkuntza Zentroa (KMIIZ)
Nafarroako Gobernua

Autoreak:

Javier Ibáñez Santos
Alicia Mª Alonso Martínez
Cecilia Gómez Vides

Argitaratzailea:

Nafarroako Gobernua.
Gizarte Ongizate, Kirol eta
Gazteria Departamentua.
Kirol eta Gazteriaren Nafar
Institutua

Ipuina:

Heda Comunicación

Diseinua, maketazioa eta ilustrazioak:

Heda Comunicación

Itzulpena:

Edorta Agirre (CCI, S.L.)

Imprimatzailea:

Gráficas Abegi

L.G.:

Xxxxxxxx Xxxxxxxx

Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



AURKIBIDEA

4 Ezagut gaitzazu

6 Nola bizi dira Tranki eta bere lagunak?

10 Ipuina: "Trankiren urtebetetzea"

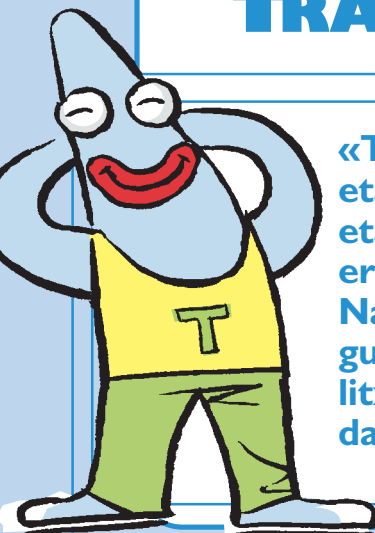
18 Guraso eta seme-alabentzako jarduera eta aholkuak

Ipuin hau ere, "Heziketa gida" bezala, haurren obesitatearen aurka Nafarroako Gobernuak aurrera eraman nahi duen kanpainaren osagaietako bat da. Ikusten denez, obesitatearen aurkako borrokan jantzeri anitzek osaturiko elikadura orekatuak eta ohiko ariketa fisikoak duten garrantziaz ikasle-irakasleak eta gurasoak jabetzea da kanpaina honen helburua. Lehen Hezkuntzako Lehen eta Bigarren kurtsoetako neska-mutikoei haurren obesitatearen prebentzioan elikadura osasuntsuak nolakoa izan behar duen hobeki ezagut dezaten eta eguneroko ariketa fisikoaren garrantziaz jabe daitezzen taxutu da liburu hau, berariaz.

Haurrak eta beren senideak pisu osasungarriari eusteko duen garrantziaz jabetzea lortzen badugu, kanpainaren helburu nagusiaren parte handi bat erdietsitza jo ahal izango dugu, hots, ohiz obesitatearen eskutik datozen gaixotasunek -2. motako diabetesa, gaitz kardiobaskularrak eta antzekoak- behera egin dezaten.

EZAGUT GAITZAZU

TRANKI



«Tranki dut izena eta kiroltasunaren eta joko garbiaren eredia naiz Nafarroan. Gehien gustatzen zaidana, litxarreriak jatea da»

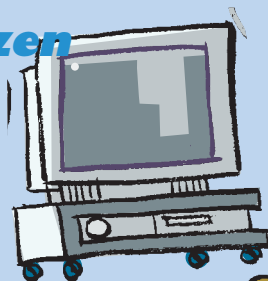
Gustatzen zait

- Kontsolarekin jolastea
- Adiskideak saskibaloian ikustea
- Gozokiak eta freskagarriak
- Telebista ikustea
- Adiskideen bizikletako parrillan paseatzea



Ez zait gustatzen

- Fruta
- Ura
- Saskibaloian jokatzea
- Eskaileratik igotzea
- Dantzan egitea



Gustatzen zait

- Zinean litxarreriak jatea
- Ordenagailuan aritzea
- Marrazkidun ipuinak eta komikiak begiratzea
- Ohetik berandu jaikitzea
- Trankiren parean etzatea, izarrei begiratzeko



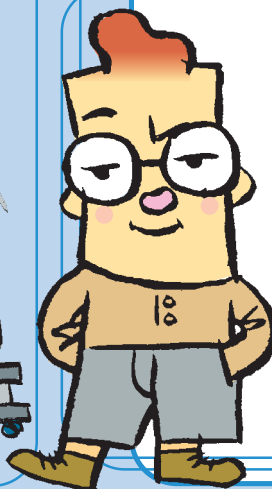
Ez zait gustatzen

- Goiz jaikitzea
- Soinketa eskola
- Parkean etengabe jolastea
- barazkirik



GOIO

«Goio naiz. telebista eta ordenagailuaz gainera, irakurtzea eta abenturak asmatzea ere gustokoa dut. Bizikletan goazenean, berriz, ez zait batere gustatzen Tranki parrillan eserita eramatea!»



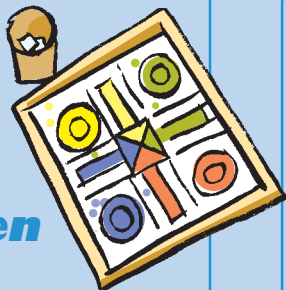
LOLA

«Egun osoan dantzan egingo nuke, gelditu gabe. Gozamen handiagorik ez dago! Lola naiz eta adiskideak haserretu egiten zaizkit, eserita egoten ez dakidala esaten dutelako»



Gustatzen zait

- Musika entzutea eta dantzan egitea
- Jolas berriak asmatzea
- Frutaren kolorea
- Adiskide berriak egitea
- Saskibaloian jokatzeari

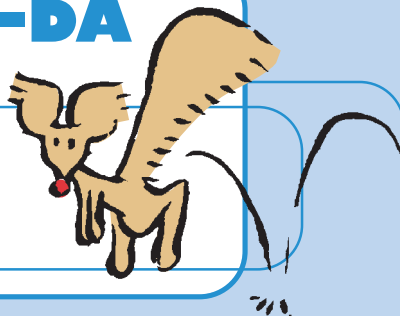


Ez zait gustatzen

- Freskagarrien gasa
- Arratsalde osoa telebistara begira egotea
- Neguko arratsalde laburra
- Goio eta Tranki nagiak izatea
- Partxisean jokatzeari



DI-DA



«Di-Da naiz, Lolaren katagorria. Gehien gustazen zaidana, jolasean ibili eta Goioaren orkatilak marraskatzea, nagi-nagi dagoenean»

KULUX



«Kulux naiz ni, Goioaren txakurra. Niri gehien gustatzen zaidana, alfonbran lo egin eta askaria egitea da»

NOLA BIZI DIRA TRANKI ETA BERE ADISKIDEAK?

IKASTETXEAN



Eskolan, atsedenaldian, Lolak kometa hegan arazten du.
Trankik eta Goik kontsolarekin jolastea nahiago dute.

Trankik eta Goioek litxarrieriak jaten dituzte, telebistan filma ikusten duten bitartean. Lola haserre dago, parkera jolastera irten nahi duelako.



IGERILEKUAN

Askaria hartu aurretik, igerian dabil Lola uretan.

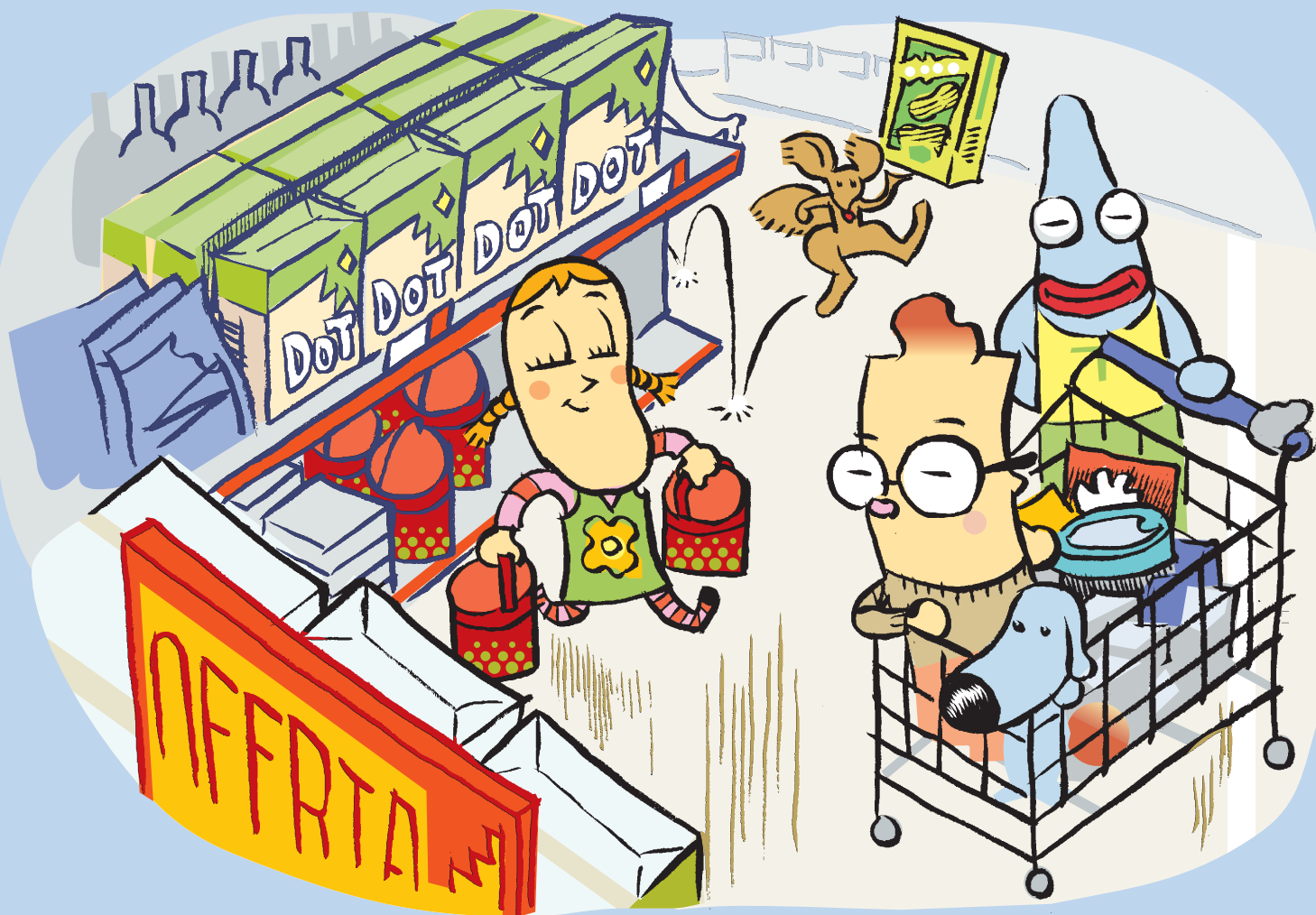


Tranki eta Goio eguzkitan etzanik daude,
beren bokata eta freskagarriekin ametsetan.

SUPERMERKATUAN

Lolak eta Di-Dak kanroa bete
dute... Goiok eta Kuluxcek utzi-
tako tarte estuan.

Tranki haserre dago, ezin baitu
bultzatu kanro astun hori.

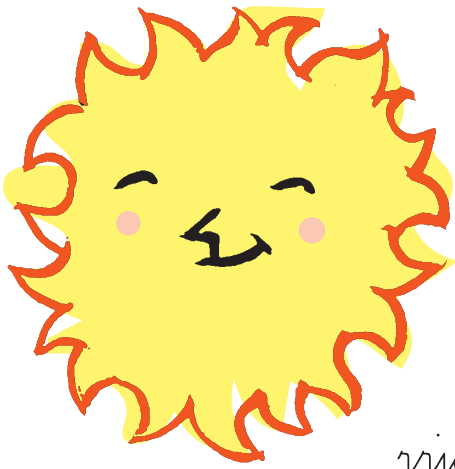


Nola bizi dira Tranki eta bere adiskideak? ⁹



TRANKIREN URTEBETETZEA

Udan gara, denok gaude oporretan eta eguzkia distiratsu agertzen da zeruan. Gaur, gainera, egun berezia da, Trankiren urtebetetzea baita.



Goio, Lola, Di-Da, Kulux eta
Tranki lorategian ibili dira, urte-
mugako festa prestatzen.

Orain dena dago prest: freskaga-
riak, litcarreriak, bokatak, jolas
mordo bat eta, nola ez, Trankiren oparia.



Sekretu bat: adiskideen artean
palmondo horiekin marrazturiko
bainujantzia erosi diote. A zer
pozik erakutsiko duen Trankik uda
honetan!

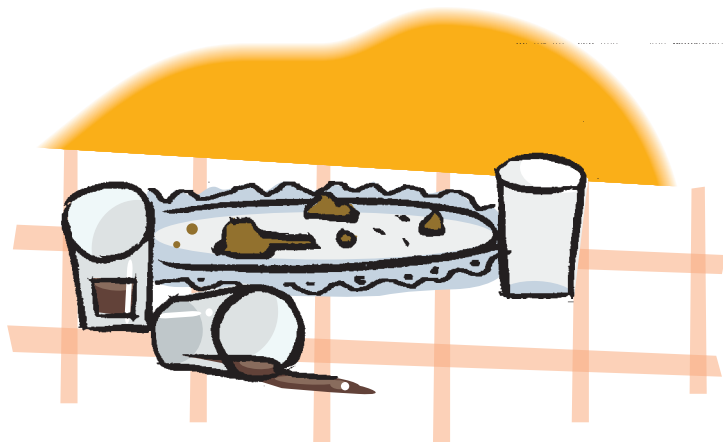


Trankik tartako kandelei putz egin, ebaki
eta pusketa handi bat hartu du. Denek dastatu dute
pastela... bete-bete eginik bukatu arte!



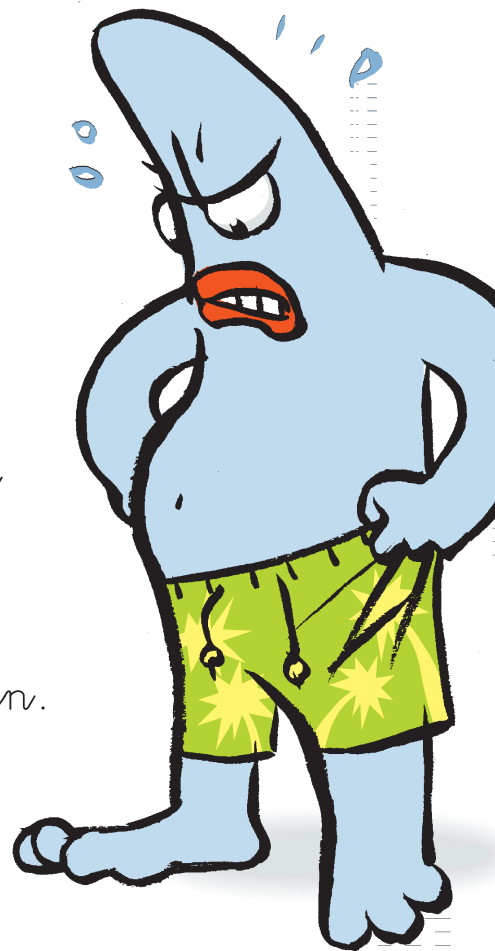
Trankik, ordea, beste pusketa bat hartu du, eta ondoren beste bat, eta freskagarritz bete du basoa laugarren aldiz, edan eta edan ari da, etengabe. Lola eta Goio so zaizkio, haserre. Oparia emateko irrikatan daude biak!

Halako batean, bukatu duela dio Trankik. Noski, tartarik ez dago eta! Lolak, kopetihun, oparia eman dio.



Palmondodun bainujantzia izugarri gustatu zaio Trankiri.

Baina tripatzar horrekin ez zaio sartzen. Nahiz eta dendako tailarik handiena bera zen. Hau atsekabea!

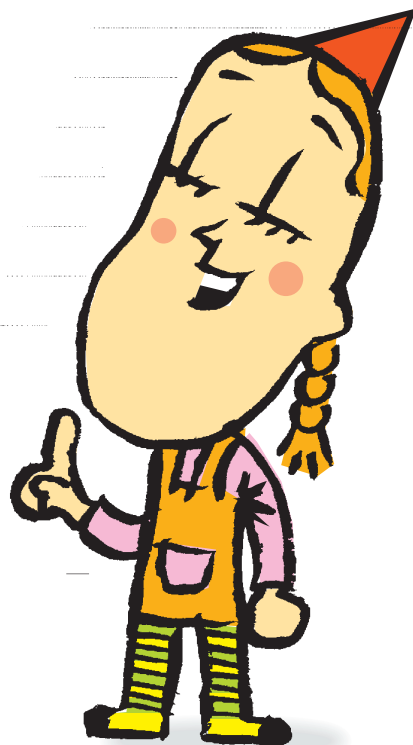




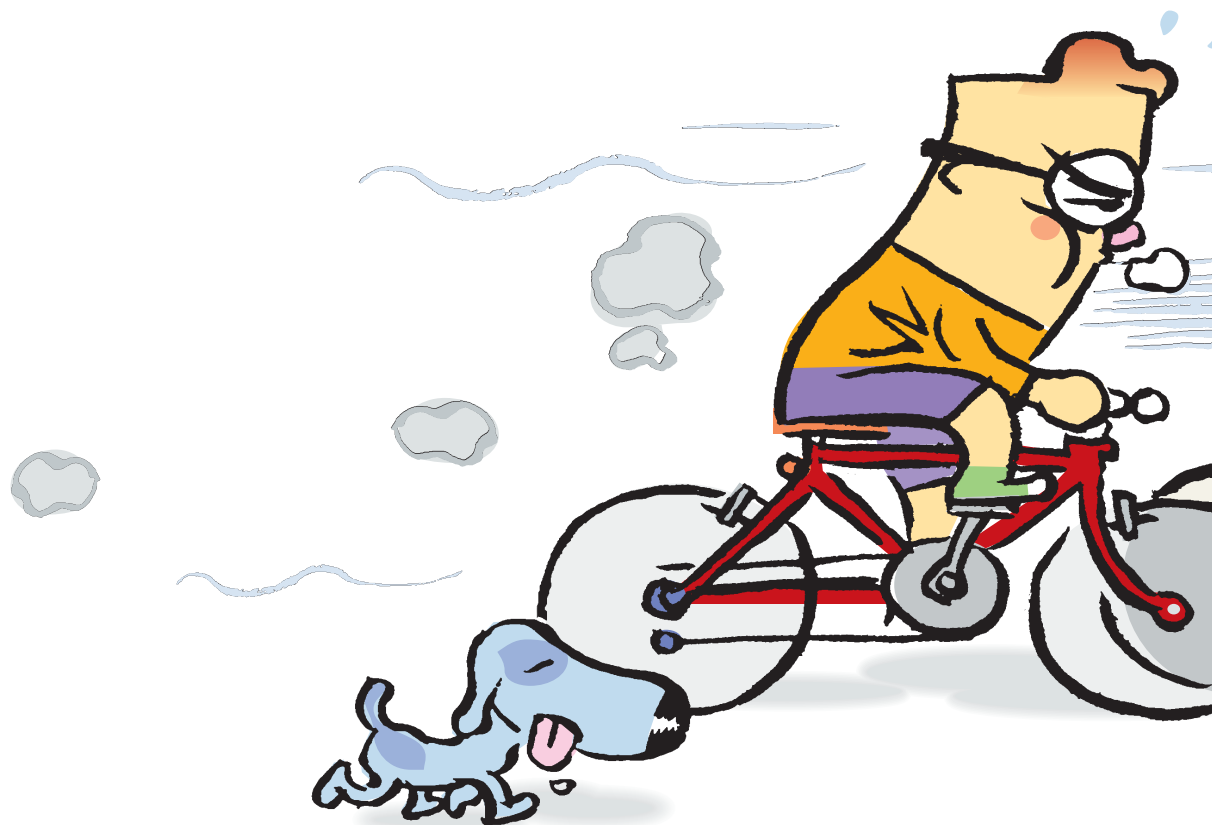
Jaia hondatu omen da. Trankik, lorategiko bazter batean eserita, ez du inorekin hitz egin nahi. Tripako minez dago, tarta gehiegi janez gero.

Gurasoek, beren aldetik, bizikleta oparitu diote.
Zertarako, ordea? Goioen bizikletako parrillan
zoriontsu ohi doa eta!

Zer edo zer egin beharra dago,
-dio Lolak-. Badakit. Etorri,
Tranki. Udako plana antolatu
behar dugu denon artean.
Argaldu egingo zara eta, oporrak
amaitu aurretik, bainujantzia
sartu egingo zaizu.



Lagun taldeak izen eman du auzoko kiroldegian antolatuko den igeriketa ikastaroan. Bestetik, arratsaldero buelta bat egingo dute bizikletan. Akabeko Goioren bizikletako parrillan nagi-nagi esertzea!



Finean, jaia ongi bukatu zen. Trankiren irribarrea berririo piztu zen: bizikleta estreinatzeko, auzoan buelta bat egitea proposatu zuen. Bere burua mutiko polita ikusten zuen, uda amaieran, palmondo horidun bainujantzia jarrita.

Adiskideen laguntzarekin lotu egingo zuen, nola ez!

AMAIERA

