

Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako
Bosgarren eta
Seigarren kurtsoak

Gymkhana



Nafarroako
Gobernua



Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin

Ikaslearen kaiera

Lehen Hezkuntzako Bosgarren eta Seigarren 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 XXXXXXXXX

Jolastu, jan eta jokatu Trankirekin



AURKIBIDEA

4 Ezagut gaitzazu!

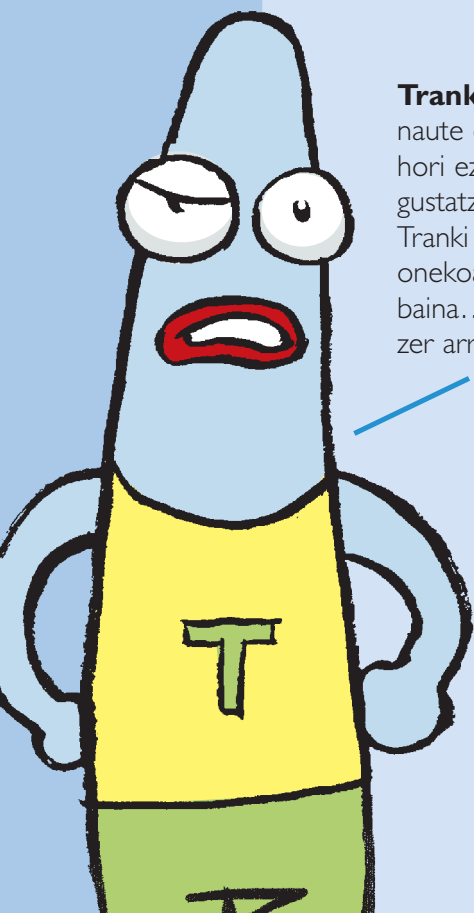
8 Gymkhana

18 Guraso eta
seme-alabentzako
jarduera eta
aholkuak

Ipuin hau ere, "Heziketa gida" bezala, haurren obesitatearen aurka Nafarroako Gobernuak aurrera eraman nahi duen kanpainaren osa-gaietako bat da. Ikusten denez, obesitatearen aurkako borrokan jan-gai anitzek osaturiko elikadura orekatuak eta ohiko ariketa fisikoak duten garrantziaz ikasle-irakasleak eta gurasoak jabetzea da kan-paina honen helburua. Lehen Hezkuntzako Lehen eta Bigarren kur-tsoetako neska-mutikoei haurren obesitatearen prebentzioan elika-dura osasuntsuak nolakoa izan behar duen hobeki ezagut dezaten eta eguneroko ariketa fisikoaren garrantziaz jabe daitezen taxutu da liburu hau, berariaz.

Haurrak eta beren senideak pisu osasungarriari eusteak duen garrantziaz jabetzea lortzen badugu, kanpainaren helburu nagusia-ren parte handi bat erdietsitzat jo ahal izango dugu, hots, ohiz obe-sitatearen eskutik datozen gaixotasunek -2. motako diabetesa, gaitz kardiobaskularrak eta antzekoak- behera egin dezaten.

EZAGUT GAITZAZU

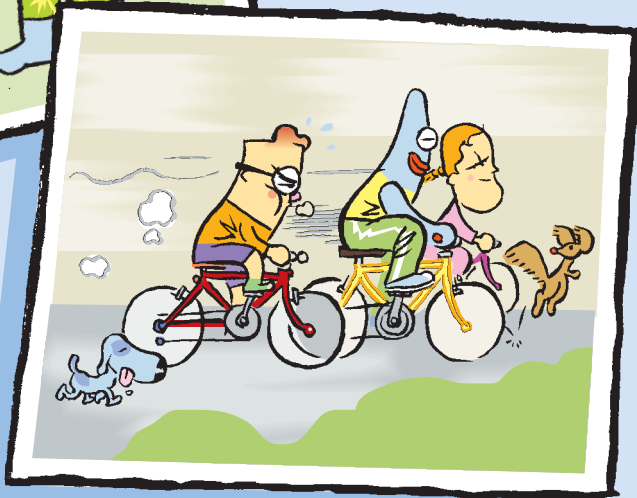


Tranki deitzen naute denek baina hori ez zait batere gustatzen. Ez, ez dut atsegin Tranki deitzea. Izatez, aiurri onekoa naiz, egia da, baina... ez nago geldoa, zer arraio!

TRANKI



Horra hor, neu, Lehen Hezkuntzan hasi nintzenean. Orduan bai Tranki!



Orain, bigarren zikloa bukatzeaz nago eta, zikloarekin batera, beren-jena itxurako ene silueta honi ere amaiera eman behar diot!

Begira hor, argazki horretan: garai hartakoa bai gladiadoreen pareko gorputza! Horrenbeste denbora, horrenbeste kilometro bizikleta gainean egin, kilo piloa jaitsi... eta Tranki deitzen naute oraino! Iraganaren morroi bizi naiz, argi dago.

Goio bai izpirituz “tranki”, nahiz Lolari laket egi-tearren (berak aitortu nahi ez badu ere... soinetan, Lolak berarekin bikotea osatzeko eskatzen zion bakoitzean Goio gorri-gorri jartzen ikusi dut neronek ere! Nola aldatzen da mundua, e, Goio?) segapotoko doinua oin-puntetan dantzatzeko gauza da, ballet egiten duten neskatoen modura. Alegia, ni Tranki izatetik Tronko bilakatua nago baina Goiok, tarteka, lehengo lepotik burua eta, tarteka, Lolak moldatu nahi duen mutila bihurtu da.

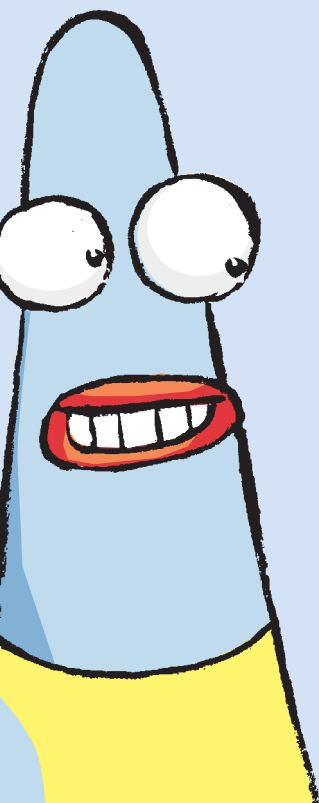
Dantzan trakets hutsa den arren, errotuladorea-ri paper zurian izotz gaineko koreografia eginazten dionez, aurrekoan Goiori eskatu nion ene erretratua marraz zezan, ez berak ikusten nauen bezala, orain izan nintekeen modura baizik, “Lola efektua” tartekatu ez balitzait, hots:

“Mugi ipurdia, alfer horrek, jauzi altuago saskira iristeko!”, “Eskuz eskuko pilota partidua jokatu-ko dizut oraintxe”, etab. “Lola efektua” bikoitza da: horren esku txikiak dauzkan norbaitek zeu mendean hartzeak haserretu egiten zaitu eta, bestetik, hori bai neska tematia! Nolanahi ere, berari zor diot aspaldi honetan gorputzak egin didan aldaketa izugarri hau. Entrenatzaile zerbitzuengatik faktura kobratzen hasiko zaidala eta, mehatxuka ari zait egun osoan! Tira, erre-tratu horixe egin dit Goiok, potoloxeago eta, batez ere, traketsago “ikusten” ninduelarik, lehengo bidetik segitzekotan. Hobe nagoen bezala, ezta? Kontuak kontu, atzera begira eta, ez dut uste hona iristeko asko sakrifkatu naizenik; alderantziz, sinets ezazue primeran pasatu dudala.

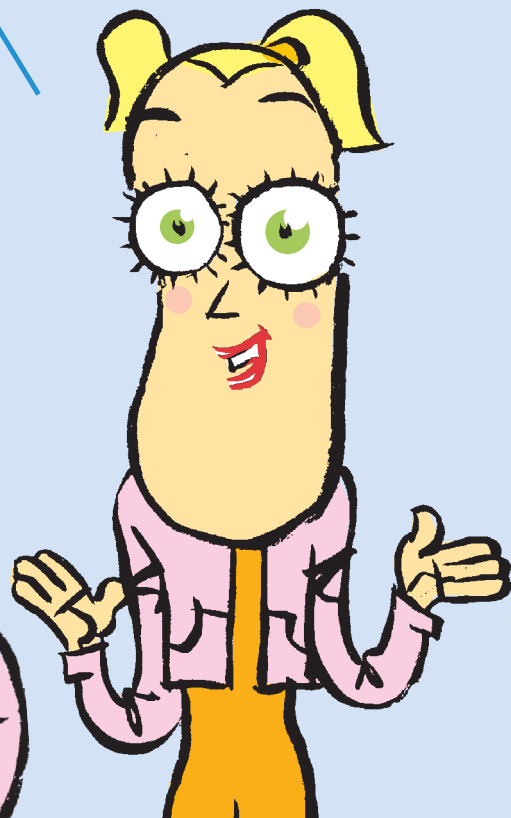


Aditu dizut, Tranki. Ba al dakizu?, poztu egiten nau ahalegin handiegia egin ez duzula entzuteak baina kontu batean ez zaude zuzen: zu aldatzearen “erruduna” ez naiz ni, bizimodu osasuntsua, ariketa eta elikadura zaindua baizik; zeu, alegia. Eta hori dena, ia konturatu gabe, gainera!

Kontua da ohitura osasungarriak aukeratu, eta ahalegin handirik egin gabe egokituz, bizimodu horrek eskaintzen dizkigun abantailez gozatzea. Ez al zara arinago, osasuntsuago sentitzen, ez al duzu zeure burua politago ikusten? Gainerakook ere, askoz hobeki ikusten zaitugu. Beste gauza bat: Tranki duzu izen kutuna niretzat, Tranki deituko dizut. Hortaz, kendu burutik izen aldatze horiek, Tranki zara eta: haserretu gabe, urduritu gabe adiskideen arazoak konpontzeko prest ohi zaudena, Goio eta bion artean bakea ezartzeko gai zaren bakarra. Zuri esker ez balitz, egun osoan liskarretan arituko ginateke!



LOLA

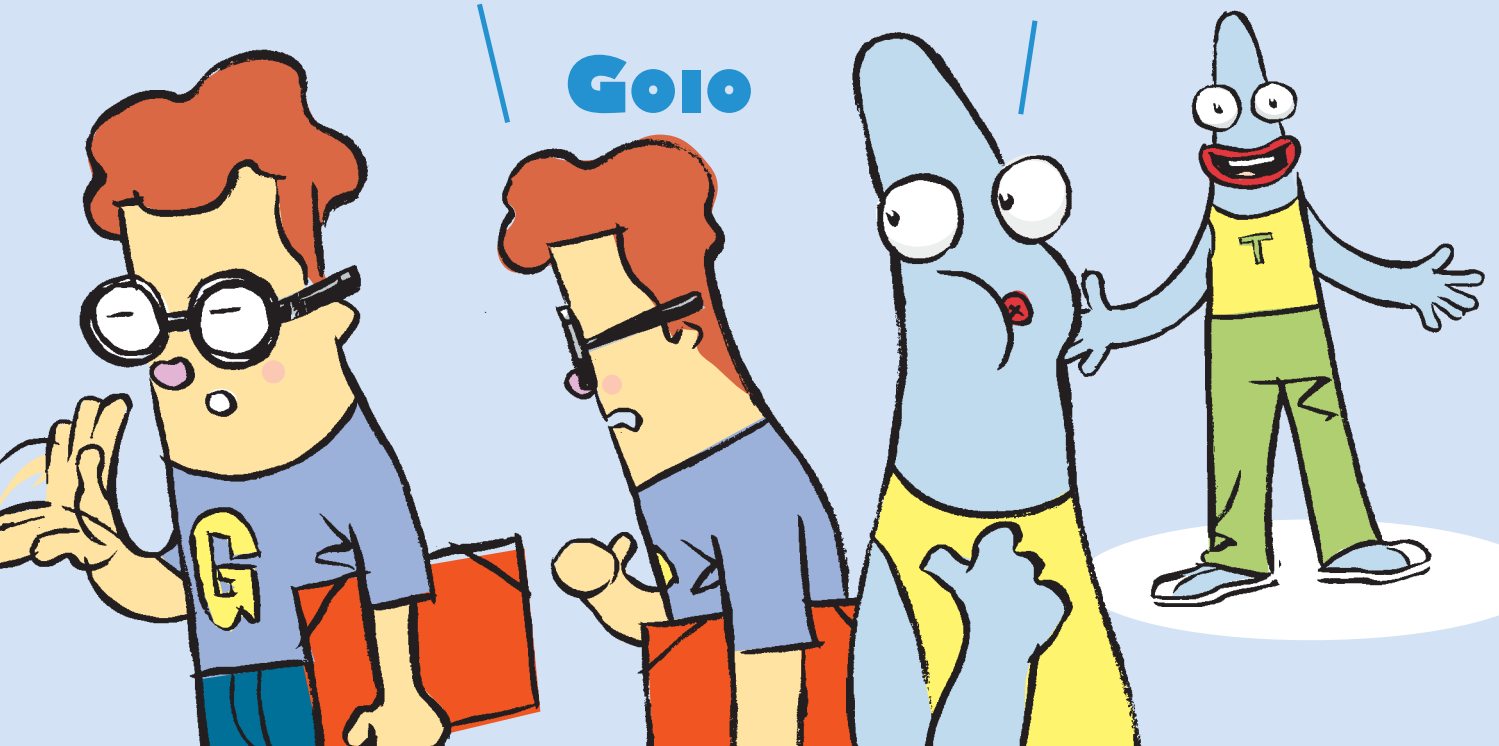


Ez jarri horren sentimental, lagunak! Eta beste kontu bat, oraino: ni ez nabil liskarretan zurekin, Lola, zeu zara eta etengabe zirikatzen nauena, haserre nadin. Eta... aizu, Tranki: ez da egia noiznahi Lolak nahi duen horixe egiten dudala, horrela dabilena zeu baitzara. Kokoteraino nago nire burua zuen kontuetan nahasia ikusten. Hamaikatan esan dizuet naizen bezala izatea gustatzen zaidala, aldatzeko premiarik ikusten ez dudala.

Kirola egingo dut gustuko dudanean; nahi dudan horixe jango dut; astia gustukoenetan emango dut: irakurtzen eta marrazten, alegia. Kirola praktikatzea atsegin ez dudalako nirekin haserre egotea ez dizut barkatzen, Lola. Errietan egin dizut nik behin ere libururik irakurri ez duzulako edo bibliotekan sartu ez zarelako?

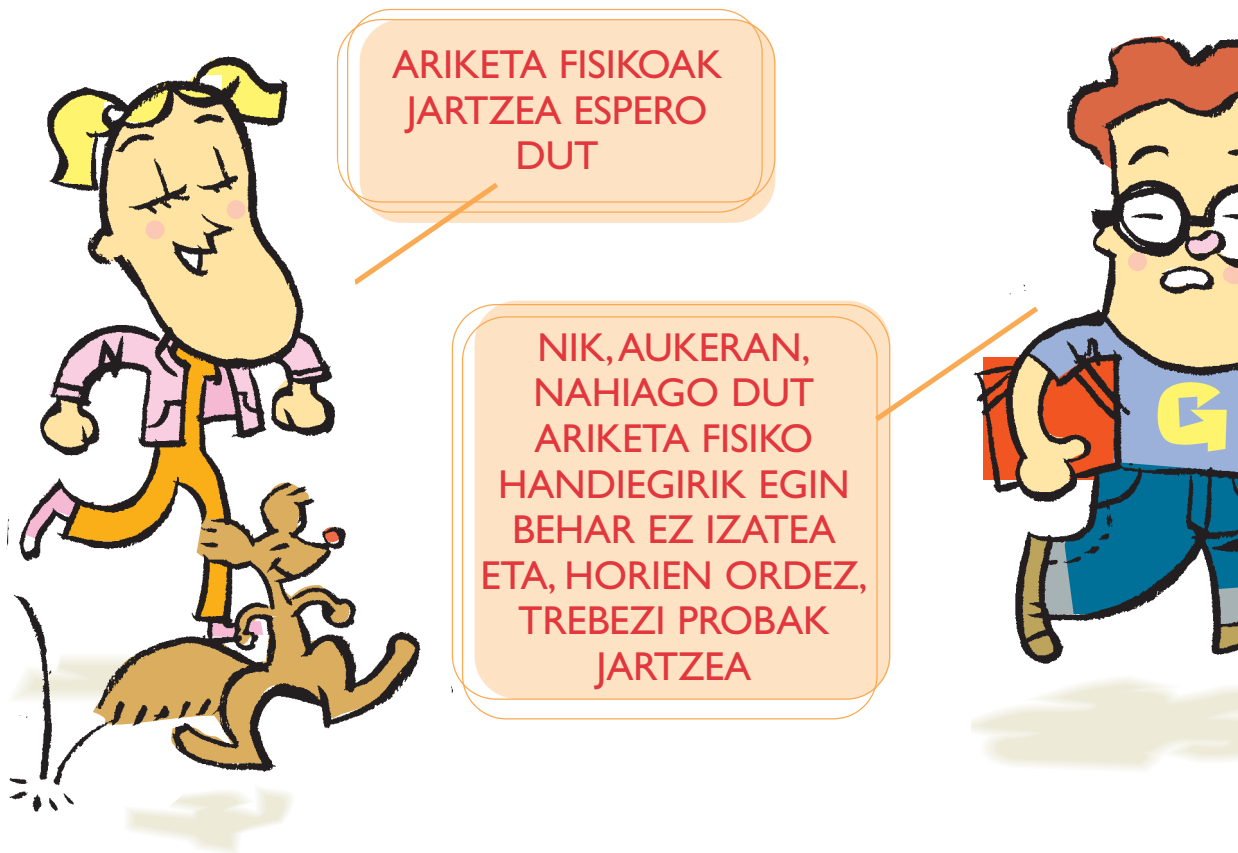
Aitortu nahi ez badute ere, lagun minak dira horiek, biziki maite dute elkar. Neu, berriz, asper-asper eginda nago, beti beren balazoen erdian harrapatzen nautelako. Zenbat irabaziko genukeen denok, gainerakoengandik ikastea eta ikasitakoa praktikan jartzea zein mesegarria den konturatuko bagina! Aspalditik nago ni hori ikasia, bai!

Hara, nola dabilzan horiek biak! Beraiek diren bezala elkar onartu eta bakoitzaren zaletasunak bata bestearekin gehixeago partekatzea aski izan liteke, ene ustez, liskar zantzurik ez izateko.



Gymkhana

Tranki, Goio eta Lola, hirurak urduri-urduri eginda daude, auzoko jaiak baitira. Gaur arratsalderako, gaztetxoentzat gymkhana bat antolatu da eta, auzoan apustu-giroa nagusitu da, nolako probak gainditu beharko dituzten.

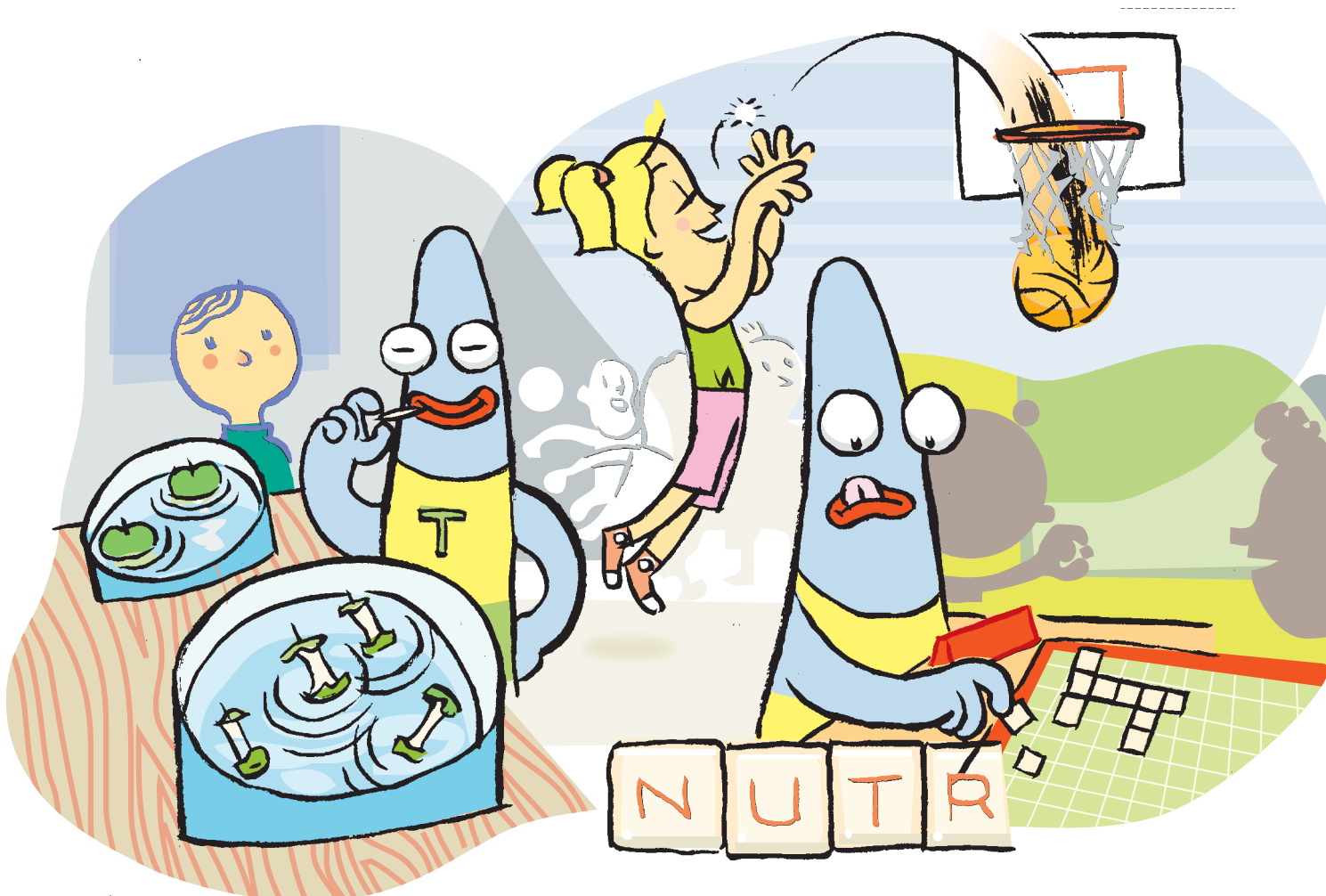


Lehiaketa hasiko den tokira beste inor baino lehenago iritsi dira hiru lagunak, Di-Da kategorria (ezin urduriago dabilela) eta Kulux txakurra; hau, senagatik edo, nolako saltsetan sartuak dauden asmatu omen duelako, Goiori zeharka begiratuaz doa.

**BOST AXOLA NIRI
NOLAKO PROBAK DIREN!
KONTUA DA ONGI-ONGI
PASATU ETA, AHAL DELA,
IRABAZTEA**



Lehen probak gaitutakoan, sailkapen buruan doa gure taldea. Zortea lagun, Lolari 6,25 metrotatik saskira baloi-jaurtiketa batzuk egitea -baita proba irabaztea ere!- egokitu zaio eta, ondoren, gozo-eltzean Di-Dak hautsi duen azken globo horri esker, Lolak eraman du puntuazio hoberena. Trankik latzago izan du lehiakidea mendeen hartzea scrable proban



baina, ordainetan, saria etorri zaio ondoren: denbora gutxien
ahalik eta sagar gehienak jatea zen kontua. Jakina, den-
bora agortu baino lehenago bukatu dira sagarrak.
Goio, berriz, telegidatuen lasterketan irabazle gertatu da,
bideojokoetan luze trebaturiko esku artatsu horrek inolako
arazorik ez baitu izan proban. Sudoku ariketan orobat, erraz





irabazi du. Lehiaketaren erdira iritsi gabe ere, lehenak ziren, bigarrenen alde handia aterata.

Orduantxe hasi dira gauzak okertzen...

Hirugarren proba zertan zen irakurtzean, ordea, zur eta lur geratu da Lola: adiskideari poema bat egitea! Bera ez zen gauza poesia bat egiteko. Behin ere ez zuen horrelakorik egin. Hori Goiorentzat eginkizun aproposa zen! Ezin zaio ariketa lagunari pasatu? Ez, noski; ederki daki Lolak hori. Hori bai suerte txarra!

Bere inguru osora begiratu du Lolak Goioaren konplizitatearen bila baina, berehala konturatu denez, lagunak ere ez zirudien eroso-eroso bere ariketan. Egoteko arrazoirik ez baitzuen, egia esan, igerileku olinpikoan hiru joan-etorri egin behar zuen eta... Banaketan egokitu zaion partearekin, behintzat, Tranki ez zen arras deseroso sentitu. Bera ez zen

IGERILEKUAN HIRU JOAN-
ETORRI EGITEKO NIK UDA
OSOA BEHAR DUT, ORDEA!



**TALDEARI PORROT
EGINGO DIOT ETA,
EDERKI ZAPUZTUKO
ZAIT LOLA, AI ENE!**

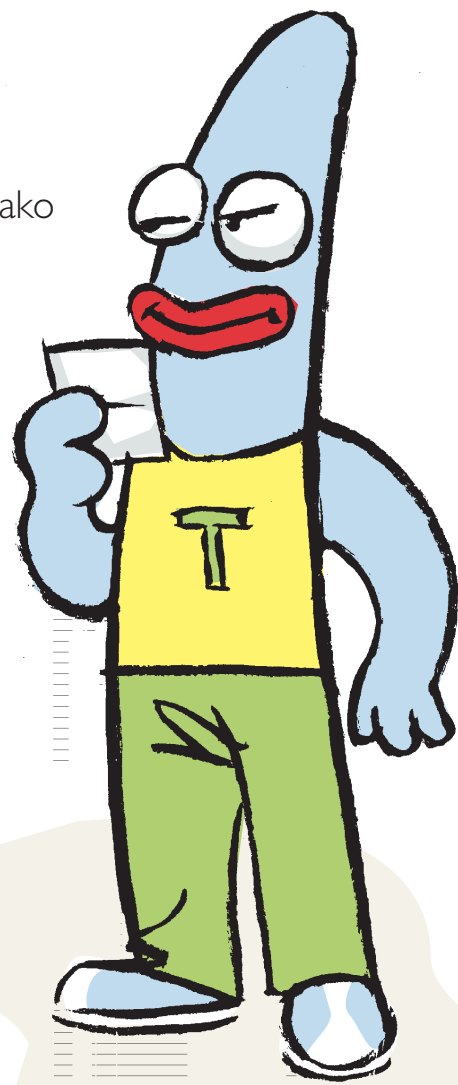
ariketa hura erraz gainditzeko dohain bereziez jantzitako mutila baina aspaldi honetan sasoi oneko zegoen eta bere auto-estimua ere dezente hobetu zenez, ez zen ia ezeren beldur. Alegia, orain pare bat urte esan bazioten rokodromoko paretatik gora igo behar zuela, belaunak dar-dar hasiko zitzaizkion eta, are okerrago, adiskideei porrot egingo ziela sentituko zuen.

Orain, berriz, ez da horrelakorik. Proban ez zen txapeldun gertatuko, bere mugen berri zehatza ezagutzen baitzuen, baina taldearentzat puntu batzuk irabaziko zituen eta, batez ere, lagunak harro-harro agertuko ziren, bere adiskide izatearren.

Begi-ertzetik begiratu eta... berehala konturatu zen: zerbait oker zihoan.

Goio, bainujantzia jarrita, lehiakideekin zihoan igerilekurantz. Errukigarri zegoen, gizagaixoa.

Lolak ere ez zirudien kontentuago. Oso postura arraroan zegoen, gutxi-gutxitan bezala: arbolaren





gerizpean eserita, belaunen gainean koadernoak, bolaluma
ezpain-ertzean eta... harrigarriena, zerbait idazten ari zen!
Trankik ez zekien zertan zen hura baina, neskaren aurpegia
ikusirik, ez omen zen trantze onik izango harako hura.
Bi horien eginkizunak trukatu egin dituzte -Trankik, bere

artean-: Lola Goioarenak egiten ari da eta Goio Lolaren tre-bezia fisikoetara iritsi nahian dabil, alferrikako ahaleginetan. Adiskideak errukigarri samar gertatu zitzaizkion eta, aldi berean, bere buruaz harro sentitu zen. Eskolako lehen urte haietako itxura nagi eta traketsaren arrastorik ez zegoen jada; orduan Trankiren elikabidea oso-oso okerra zen eta kirola praktikatzea baino tortura latzagorik ez zegoen muti-koarentzat. Zortzi urte bete zitueneko eguna etorri zitzaion gogora: hori koloreko palmondoekin apaindutako bainujantzi dotorea oparitu zioten baina, taila hura bere adinekoentzat handia bazen ere, bertan bere gorputz galanta kabitzen ez zenez, ezin izan zuen estreinatu. Hortxe hasi zitzaion bizimodu aldutzen: pixkanaka, egoera fisikoa hobetzeko planak

egin eta, adiskideen laguntzari esker, lortu egin zuen. Gaur, egia esateko, ez du uste sakrifizio handirik egin duenik edo, bestela esateko, ez zaio iruditzen deusi uko egin dionik. Orain ere atsegin ditu gozokiak eta freskagarriak, orain ere esertzen da gustura telebistaren aurrean tartetxo batez. Zer ikasi du, ordea?

Tamainaz, dena ona dela, baita fruta jatea, ura edatea eta kirola praktikatzea ere: horiexek izan ditu hiru laguntzaile handiak bere itxura-aldaketan.

Jakina, bera ez da soinketa eskolako hoberena, ezta ikasgelako sormen biziene-koa ere, baina batean zein bestean gustura dabil eta, horri esker, zoriontsu bizi da.



Gogoeta hauek probaren hasierako txistuak eten ditu. Nola ote doaz beren saioetan Lola eta Goio?

Trago txarrenak ere badu amaiera. Lolak erdipurdiko poema idatzi du, Goiori eskainia, baina ez du batere punturik esku-ratu; Goio ez da azkenekoa geratu, lehiakide batek proba utzi duelako. Baina berak ere ez du punturik ekarri.

Trankik behar adina puntu lortzeari esker, guztirako baturan hirugarren tokian geratu da taldea, duintasun osoz.

Eskarmentutik denek ikasi dute, asko ikasi, gainera. Hiru adis-



kideak konturatu dira: trebezia batzuen mesedetan gainera-ko guztiak ez baztertzea da garrantzizkoena. Bizimodu akti-
bo osasungarria egitea eta, aldi berean, sormenari dagozkion
alderdiak lantzea garrantzi handiko kontua dela. Adiskideek
esku hartzea deliberatu dute. Aurrekoetan ere, behin baino
gehiagotan, beren burua gainditzeko espiritua erakutsiak
zeuden; oraingoan ez zuten porrot egingo, noski.

Hori, baina, bestelako kontua da...

