

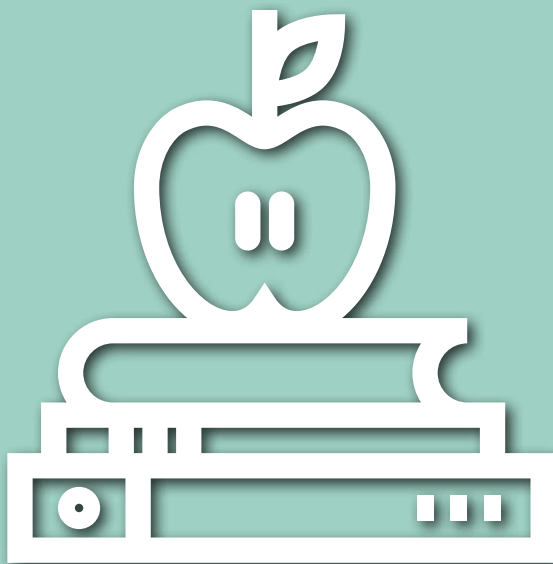
# PARTE HARTZEKO LAN-SAIOEN LABURPENA. B

## B.

---

Gazteekin  
egindako lan  
saioaren ondorioak

---



## Saioaren helburuak eta metodologia

Irailaren 29an elkartu zen Bilbon Arartekoaren Haur eta Nerabeen Kontseilua. Kontseilu hori parte hartzeko, kontsultarako eta aholku emateko organo bat da. Arartekoaren Haur eta Nerabeentzako Bulegoan inskribatuta dago, eta bere helburuen artean dago "Arartekoak erakundeei edo Eusko Legebiltzarrari berari egiten dizkien proposamen, ebazpen edo txostenetan, adingabeen ikuspegia ere txertatu ahal izatea".

Saioaren helburua izan zen aurrez aurre jasotzea gazteen proposamenak eta balorazioak, alde batetik, euren ekarpenekin lan-plana osatzeko eta, bestetik, euren konpromisoa eta lankidetzaz bideratzeko. Gazteekin egindako kontrasteak bazuen beste helburu bat ere. Kontuan hartuta gazteek parte hartzea eta gazteak Estrategia gauzatzean inplikatzeko funtsezkoa zela arrakasta izan zezan, euren bizipenetako gakoak identifikatu nahi izan ziren, obesitatearen arazoari buruzko euren ikuspegia ulertu nahi izan zen, euren motibazioak ezagutu nahi izan ziren eta, euren laguntzaren bidez, bizitza osasungarri baterako mugimendu positiboa sor dezaketean bitartekoak aktibatu nahi izan ziren.

Erakundeetan portaerak euren balioetan oinarrituta identifikatzeko, definitzeko eta inplementatzeko erabiltzen den "Aingura" metodologia baliatu zen saioan.

Saio honetan nerabe-taldearekin lan egiteko moldatu zen, honako giltza hauek kontuan hartuta:

- Zuzenean jakitea eurentzat zer den "bizitza osasungarria" eta etorkizuneko euren bizi-proiektuentzat zer-nolako eragina duen osasunaren, zoriontasunaren, harremanen, ikaskuntzen, eta abarren ikuspegitik.
- Bizitza osasungarri baten koordenadetan jarduterakoan, esparruak eta horien eraginak zein diren identifikatzea.
- Bizitza osasungarri batera bideratutako ekintzekin motibatzea eta konpromisoa eta ardura hartzea bultzatzen dituzten funtsezko elementuak zein diren jakitea eta ulertzea.
- Helburua lortzeko beharrezko ikusten dituzten portaerak eta ekintzak lehenestea.

Metodologia honek hainbat abantaila ditu:

- Nerabe guztiek parte hartzeko aukera ematen du.
- Jada eraikita dauden diskurtso sozialak alde batera uzten ditu, eta nerabeen balioekin eta sinesteekin konektatzen da.
- Helburua lortzeko funtsezkotzat jotzen dituzten oinarritzko ideiak zehazten eta lerrokatzen ditu.
- Partekatzea eta ikastea ahalbidetzen duen giro lasaia eta dibertigarria sortzen du.

## Atera diren gomendio orokorrak

Zuzena zer den esaten badizute ere, zuk zeure aingura ez baduzu, ez duzu lortuko.

Osasungarria denari buruzko ikuspegi ezberdinak daude. Pertsona bakoitzak bizitza osasungarriaren bere eredia izan behar du, kanpoko presioetan jausi gabe: mugi zaitetz zeuregatik.

Inoiz ez nuen pentsatu; ez nintzen jabetzen bizimodu osasuntsuak dituen ondorio guztiez.

Prozesua zeuregan hasten da.

Ez da jarrera kontua ("gingo dut"), mentalitate kontua baizik ("egin nahi dut").

Ez da ekintza bat, ezta ideia bat ere: zeure bizitza egiten duzun guztia (eta egiten ez duzuna) bizimodu osasungarriaren aldeko edo aurkako aukera egitea da.

Urrundu egin behar dira erruduneste mezuak. Gure gizartea obesogenikoa eta obesofobia da.

Bizimodu osasungarriak gauza asko inplikatzeko ditu, ez obesitateak bakarrik. Helburua izango da osasungarriak izateko baldintzak sortzen laguntzea (elkarrekin).

Obesitateak etiketa bat jartzen digu, eta ez da komeni estrategia horri atxikitzea. Kontua ez da estandar bat jarraitzea, bizitza hobea izatea baizik.

Ez dago palanka bakarra, ez dago pertsona bakoitzarentzako menu bakarra.

## Inplikaturako agenteentzako gomendioak

Konfiantza eta bitartekoak sortu behar dira pertsona bakoitzak bizimodu osasungarritzat hartzen duena garatzeko bere bidea aurkitu ahal izan dezan. Estrategiak arrakasta izateko ekintzak gazteen motibatzaile positiboekin konektatu behar dira.