merezi du

Gure logotipoko Tximeletak bezala, **MEREZI DU PROIEKTUAK** ere **ERALDAKETA**, **ERRESILIENTZIA**, **BAIKORTASUNA ETA POZA ADIERAZTEN** ditu, **MAITASUNA BIZITZAN** eta **ESPERANTZA**.

merezi du

Hezkuntza baliabideak

- Hitzaldiak, ikastaroak, tailerrak eta batzarrak.
- Webquestak eta blogak.
- Ipuin bildumak:

- Webgunea:

merezi du

Ezbeharrari aurre egiteko hezi

www.merecelapena.info

600 815 510

direccion@merecelapena.info

L.G.: NA 47-2017

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Zer da proiektua?

MEREZI DU proiektuaren sorreran, gizartearen eskariei egoki erantzuten dien hezkuntza eredu bat ezarri nahia zegoen.

Guztiok izaten ditugu arazoak edo bolara txarrak izan ditzakegu eta, hortaz, pertsona batzuei ustea sortzen zaie ez dutela berengan ezer baliozkorik.

Preso daude mugaturik uzten dituen ikuskera, pentsaera eta sentiera batean, eta horrek ez die uzten benetan zer egin lezaketen ikusten ez eta benetan nor diren ohartzen ere.

MEREZI DU proiektuaren bidez gure asmoa da haur eta gazteen artean erresilientzia landu eta bultzatzea, lagun egiten dien hezkuntza eredu baten barrenean, zailtasunak gora behera erreakzio positiboa izateko gai izan daitezen. Urte horietan, izan ere, aukera dago, eta beharrezkoa da, ezbeharraren aurreko ebazpide alternatibak sortzeko, gatazka egoera batek duen irispide negatiboa gutxitzen lagungarriak.

Proiektuaren sortzailea eta hotsemailea **Ana Artázcoz Colomo** da (hezkuntzako profesionala) eta bai haren bidaide **Elena Lasheras Lázaro** ere (Osasun arloko profesionala).

merezi du

Hezkuntza proposamena

MEREZI DU prestakuntza programako ikastaroen asmoa da haurrak, nerabeak eta gazteak erresilientzian prestatzea, eta bai familiak eta irakasleak ere, ikastetxeetan eta osasun etxeetan elkarrekin egindako beste prestakuntza ekintza batzuei segida emateko.

Prebentzioaren bidez lortuko dugu horiek norbere erresilientzia prozesuetan subjektu aktiboak izatea eta norbere nortasuna arduraz garatzen ikastea. Zeren faktore babestaile horiek garatzen lagunduz gero, izan ere, haien autonomia ere bultzatzen baita.

Hartara, gure asmoa da osasunari eta ongizateari bultza egitea, bistako lotura izaten baitute osasun mentalak eta goiz-goizetik esku hartu beharrak, modu osasuntsuagoan bizitzeko gai izan daitezen. Horrek garrantzi handiko ondorioak ditu haien osotarako osasunaren gainean.

merezi du

Osasunerako hezkuntza

MEREZI DU proiektuak helburua du OSASUNERAKO HEZKUNTZAN lagungarrizko baliabidea izatea. Ildo horretatik, bizimolde osasuntsuak irakatsi ez ezik, beharrezkoa da erresilientzia ere irakastea, ezbeharrei aurre egiten jakin dezaten.

Erresilientzia, hortaz, prebentzio modu berria dela ageri zaigu; bizitzeko modu berria ere bai, argi bila, bide ematen duena haurrak, nerabeak edo gazteak gorputzez zein gogoz ongizatea erdietsi dezan, gainditu beharreko oztopo eta arazoak zein ere diren.

Erresilientzia osasun arloan ikasteak osasun eta ongizateari bultza egiten die bai pertsona eriengan bai osasunez daudenengan.

Egiaztatu da erresilientzia duten pertsonek ardura gehiago izaten dutela norbere burua zaintzeko portaeretan. Norbere buruaren estimu sendoak, bizitakoetatik ikasteko eta haietara moldatzeko gaitasuna ezinbestekoak dira gaitz edo eritasuna ongi eramateko.