Mendi ibilaldiak haurrekin
Haurrak motibatzeko aholkuak

- Adin bakoitzera egokitutako erronka eta helburua ezarri. Zailtasun apaleko ibilbideekin hasi. Adina aurrera doan heinean erronkak ere handituz joango dira.
- Haur gehiago eta beraien adineko lagun (adiskide) gehiagorekin batera ateratzen saiatu. Beraien artean kontu-kontari eta jolastuz askoz hobeto pasatzen dute.
- Saiatu oinezko abiapuntua ahalik eta altuena lortzen; gero goranzko desnibela hain handia izan ez dadin.
- Haurrei protagonismoa eman, parte hartzeko aukera: fotokopia ibilbidearekin, profilarekin, ahal denean (adinaren arabera) iparrorratzak eta GPSak banatu.
- Haurrei nekea murrizten eta eroso ibiltzen irakatsi: erritmo lasaia eta konstantearekin abiatu, motxilan alferrikako zamarik ez hartu, bidean atseden uneak tartekatu.
- Neurriak hartu ibilaldia egoera errukigarrian buka ez dezaten: edateko urik gabe, beroak pasata.
- Ez itsutu gailurra egin beharrarekin. Ibilbidean gustuko zerbait topatzen badute, gelditu lasai.
- Aukeratu ibilbidean zehar haurrentzat interesgarriak izan daitezkeen elementu eta osagaiak. Eskulanak egin makilein, soka bat zuhaitzeko adarretik lotuta liana eraiki, agian kolunpioak (zabuak) edo jolas parkea amaieran.
- Saiatu beren kuriositatea kitzikatzen eta estimulatzen: intsektu bitxiak aurkitu; kilkerren bizitokiak bilatu; utzitako txori kabiak aurkitu; zapaburuak arrantzatu putzutan.
- Ibilbidearekin lotura duen kondaira, gertaera historiko edo xelebrekeriren bat kontatu. Edo zeharkatu duzuen guneren bat dela eta, ipuinen bat asmatu.
- Aspertzen hasiak sumatzen baditugu, beraien arreta desbideratzeko, beren gustuko gai baten inguruan hizketa gaia emango diegu: jolasen bat ere proposa daiteke.
- Homologatutako PR edo GR batetik bagoaz, proposatu ea nork topatzen duen lehendabizi markatutako hurrengo arrastoa, motibatzeko eta aurrerantz joateko.
- "Asko falta al da?" galdetzen dutenean ez aipatu bakarrik azken helmugara arte dugun distantzia. Laster hamaiketakoa non egingo dugun; berehala atsedena hartuko dugun lekua zein den.
- Monitore bat topatu behar baduzu, mendiko ezagutza adina balora itzazu: umeekin konektatzeko balio izatea, xelebrea azken finean.
- Helburua haurrek ondo pasatzea da. Gogoramen ona eta mendira berriz bueltatzeko gogoa lortzen saiatu behar gara.

(Egilea: Luix Mari Zulaika)

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua
ORAIN GIPUZKOA
GIPUZKOAKO MENDIZALE FEDERAZIOA
Federación Guipuzcoana de Montaña
ESKOLA MENDIZALETASUNA
Montañismo Escolar

Marchas de montaña con niñas y niños
Consejos para motivar a las y los niños

- Marcar retos y objetivos adecuados a cada edad. Comenzar con recorridos de dificultad modesta. Queremos imbuirles la afición. A medida que suba la edad subirá el nivel de los retos.
- Intentar que salgan más niñas/os con más compañeras/os (amigas/os) de su edad. Disfrutan mucho más hablando y jugando entre ellas/os.
- Intentar que el punto de partida de la marcha a pie sea lo más alto posible, para que el desnivel positivo posterior no resulte tan grande.
- Darles protagonismo a las y los niños, oportunidad de participar: una fotocopia con el recorrido, con el perfil, cuando sea posible (en función de la edad) distribuir brújulas y GPSs.
- Enseñar a las niñas y niños a disminuir el cansancio y andar cómodos: con un ritmo tranquilo y constante, no llevar peso inútil en la mochila, intercalar momentos de descanso en el camino.
- Tomar medidas para que no terminen la marcha en un estado lamentable: habiendo pasado calor sin agua para beber.
- No os obcequéis con llegar a la cima. Si en el recorrido encuentran algo de su gusto, parar.
- Elegir los elementos y complementos que pueden resultar interesantes para las y los niños a lo largo de la marcha. Hacer manualidades con palos, construir una liana atando una cuerda de una rama, quizá columpios o un parque de juegos al final.
- Intentar excitar y estimular su curiosidad: buscar insectos raros, buscar grillos, buscar nidos abandonados de aves, coger renacuajos en los pozos.
- Contar alguna leyenda, suceso histórico o anécdota relacionada con el recorrido. O con motivo de algún punto que hayáis cruzado, inventar algún cuento.
- Si notamos que se empiezan a aburrir, les daremos pie para hablar de algún tema de su gusto. También puede proponerse algún juego.
- Si vamos por algún PR o GR homologado, proponer a ver quién es el primero en encontrar la siguiente marca, para motivarlos y avanzar.
- Cuando preguntan "¿falta mucho?" no citar únicamente la distancia que tenemos hasta el final, si no dónde almorzaremos, en qué lugar vamos a descansar enseguida.
- Si necesitas encontrar una/un monitor, tanto como el conocimiento del monte valora su capacidad para conectar con las y los niños, es decir, que sea una persona ingeniosa y ocurrente.
- El objetivo es que lo pasen bien. Intentar que les quede un buen recuerdo y ganas de volver a la montaña.

DISEINUA JUANCAR SANZ

Mendizaletasunaren onurak gizartearentzat

Mendia sustatzeko arrazoiak

Mendia ez da kirol bat gehiago, besterik gabe, berezia da. Heziketari lotutako osagai handia du.

- Lehiakortasunik bultzatzen ez duen kirol jarduera bakarretarikoa da.
- Haurrekin batera aldi berean gurasoek ere parte har dezakete.
- Jarduera erabat inklusiboa da: adin, maila, sexu, ikastetxe, gaitasun desberdineko haurrek elkarrekin armonian parte hartzen dute.
- Hezitzailea da, bai balioei zein edukiei dagokienez ere.
- Naturaz eta ingurumenaz gozatzen irakasten du.
- Ingurugiroa babestu eta ama-lurraren, zein garapen jasangarriaren garrantziaz kontzientziatzen laguntzen du.
- Lasaitasunaz, patxadaz eta denboraren kudeaketaz gogoeta egiten laguntzen du
- Lagunartea eta kideen arteko harremanak sendotzeko baliagarria da.
- Helburu bat lortzeko saiatze eta sakrifizioaren kultura indartzen du.
- Curriculumeko hainbat eduki lantzeko baliagarria da. Biologian, fauna, flora, ekosistemak, geologia... Mendia laborategi naturala da.
- Gizarte arloan: mendiak, herriak, paisaiak, bazterrak ezagutzeko aukera eskaintzen du.
- Ondasun kulturalak, gure arbasoen aztarna historiko ugari eta garai bateko bizimoduaren hainbat lekuko bertatik ezagutzeko parada ematen du.
- Jarduera oso osasuntsua da, aerobikoa eta gizakiaren berezko lokomozio eraz baliatzen dena. Aire garbia arnasteko aukera ematen dizu.
- Bizi-ziklo osoan zehar landu daitekeen jarduera da, baita aitona-amonek ere.
- Etorkizunari begira ohitura osasuntsua garatzeko guztiz baliagarria da.
- Jarduera merkea da, denentzat eskuragarri dagoena.
- Ez dezagun ahaztu turismo aktiboak gure ekonomiari egiten dion ekarpena.

(Egilea: Luix Mari Zulaika)

Beneficios que aporta el montañismo a la sociedad

Razones para promocionar la montaña

El monte no es simplemente un deporte más, es especial. Tiene un gran componente relacionado con la educación.

- Es una de las pocas actividades deportivas que no impulsa la competitividad.
- Las madres y padres pueden participar junto con las y los niños.
- Es una actividad totalmente inclusiva: las y los niños de diferentes edades, niveles, sexos, centros y capacidades participan en armonía.
- Es educativa, tanto en lo referente a valores como a contenidos.
- Enseña a disfrutar de la naturaleza y del medioambiente.
- Ayuda a concienciar en torno a la protección del medioambiente y de la madre tierra, y en torno a la importancia del desarrollo sostenible.
- Ayuda a reflexionar sobre la tranquilidad y sobre la gestión del tiempo.
- Es útil para reforzar el compañerismo y las relaciones interpersonales.
- Refuerza la cultura del empeño y del sacrificio en pos de un objetivo.
- Es útil para trabajar muchos contenidos curriculares. En biología, fauna, flora, ecosistemas, geología... El monte es un laboratorio natural.
- En el ámbito social ofrece la posibilidad de conocer montes, pueblos, paisajes y lugares.
- Ofrece la oportunidad de conocer in situ el patrimonio cultural, abundantes restos históricos de nuestros antepasados y muchos testigos de los modos de vida de antaño.
- Es una actividad sumamente saludable, aeróbica, basada en el modo de locomoción natural del ser humano. Te ofrece la oportunidad de respirar aire limpio.
- Es una actividad que puede desarrollarse durante todo el ciclo vital de la persona, hasta las personas mayores la pueden desarrollar.
- Es sumamente útil para desarrollar hábitos saludables de cara al futuro.
- Es barata, al alcance de todas las personas.
- No olvidemos la aportación que el turismo activo hace a nuestra economía.

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua
GRAIN GIPUZKOA
GIPUZKOAKO MENDIZALE FEDERAZIOA
Federación Guipuzcoana de Montaña
ESKOLA MENDIZALETASUNA
Montañismo Escolar
DISEINUA JUANCAR|SANZ

Haurrek aire librerako dituzten eskubideak

Ameriketako Estatu Batuetan "umerik ez etxe barruan itxita" mugimendua sortu da. Bere bultzatzaileen artean besteak beste Richard Louv nabarmendu daiteke. Hango egoera eta gure testuingurua berdinak ez badira ere, hainbat aldarrikapen baliagarriak izan daitezke honako ere, bereziki azkenaldian zein norabide daramagun ikusita. Aire librean haurrek izan beharreko eskubideen zerrenda edo dekalogo bat osatu dute:

- Leku basatiak bisitatu eta aurkitu: belardiak, dunak, oihanak, zingirak.
- Izarren azpian gaua pasa.
- Arrasto baten atzetik ibili.
- Arrainak, igelak eta intsektuak harrapatzen aritu (gero askatzeko).
- Zuhaitz batera igo.
- Bere auzo eta hiriko natura esploratu.
- Naturatik jaso dugun ondarea gozatu eta onartu (ohartu).
- Zuhaitzak eta landareak landatu.
- Lokatzatan eta errekan jolastu.
- Igeri egiten ikasi.

(Erref.: Luix Mari Zulaika)

Derechos de las y los niños para el disfrute del aire libre

En los Estados Unidos de América ha surgido el movimiento "ningún niño/a encerrado/a en casa". Entre sus impulsores podemos destacar, entre otros, a Richard Louv. Aunque su situación y nuestro contexto son diferentes, muchas de las reivindicaciones nos pueden resultar útiles, especialmente a la vista de la evolución de los últimos años. Han completado un listado o decálogo de los derechos que deben tener las y los niños para el disfrute al aire libre:

- Visitar y buscar lugares salvajes: prados, dunas, selvas, pantanos.
- Pasar la noche bajo las estrellas.
- Seguir un rastro.
- Coger peces, ranas e insectos (para soltarlos posteriormente).
- Subirse a un árbol.
- Explorar la naturaleza de su barrio y ciudad.
- Disfrutar y aceptar (captar) el patrimonio que hemos recibido de la naturaleza.
- Plantar árboles y plantas.
- Jugar en el barro y en el río.
- Aprender a nadar.

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Turismo, Gazteria eta Kirol Departamentua
ORAIN GIPUZKOA
GIPUZKOAKO MENDIZALE FEDERAZIOA
Federación Guipuzcoana de Montaña
ESKOLA MENDIZALETASUNA
Montañismo Escolar
DISEINUA JUANCAR|SANZ