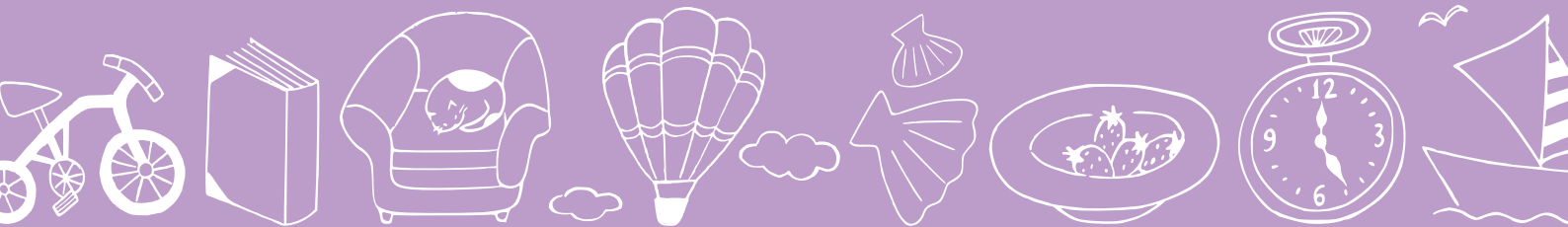


99 galdera  
eta 99 esperientzia  
mundu bidezko  
eta iraunkor  
batean bizitzen ikasteko



**MRP**  
confederación

ekologistak  
martxan 

**D**okumentu hau gure bizitzari dagoeneko eragiten dien ingurumen- eta gizarte-krisi sakonaren **diagnostikoan** oinarritzen da (ez dugu diagnostiko hori hemen garatuko). Hezkuntzak ezin dio errealitate horri bizkar eman.<sup>1</sup>

Edukiak zerrendatzen dituzten kurrikulium-proposamenetan ez bezala, **pentsemendu** bakarren "egiak" desmuntatuko dituzten **galderak** proposatzen dira lan honetan, Lurra planetan duintasunez eta justiziaz bizirauten lagunduko digun **paradigma kultural** berria eraikitze aldera.

Galderoi erantzun behar diegu, norbanako gisa, talde gisa, Lurrean bizi den espezie gisa.

Ez dira azterketa bateko galderak, ez eta ikasleei kalifikazioa jartzeko adierazleak ere. Era berean, ez dira arin erantzuteko galderak, bistaratzen eta azaleratzen duten galderak baizik. Kontsumotik, diruzko etekinetatik, hazkunde ekonomikotik eta antropozentristotik ez bairik gabekotzat jotzen diren egiei susmoa hartzea nahi da.

Sortzeko gaitasuna bizi izandako esperientzietan errotuta dago. Esperientzia horiek hainbat forma har ditzakete, pertsona eta talde bakoitzaren arabera. Hori dela-eta, dokumentuak **elkartasunezko mundu iraunkor batera** bideratzeko hezkuntza **esperientzia** desiragarriak ere proposatzen ditu, ahalduzko lorbidea izan daitezkeenak. Hainbat kasutan, esperientzia errealak dira, ez simulazioak edo saioak. Beste kasu batzuetan, begirada zabaltzen laguntzen duten ariketak dira.

Galdera hauei erantzuna bilatuz (adinaren arabera, hainbat konplexutasun maila eta ibilbide dituztenak) eta esperientzia hauek praktikatu (bai eta beste asko ere), **haurren hezkuntza ibilbidea bidezko mundu iraunkor batean bizi ahal izateko funtsezko prestakuntza** bilakatuko litzateke.

Insistitu nahi dugu galdera eta esperientzia horiek iraunkortasun-ezaren eta krisi ekosozialaren panorama astindu behar dutela eta gizaki guztioi bizi izatea merezi duten bizitzak bizitzen lagundu. Hezkuntzak ez badu horretarako balio, zertarako balio du, orduan?

Dokumentua hiru bloketan egituratuta dago (hirurak beharrezkoak dira, begirada orekatua izan ahal izateko), eta bloke bakoitzean galderak eta esperientziak daude. Hiru blokeak elkarrekin josita daude, gainjarrita, bizitzan gertatzen den bezala, eta batzuetan zaila da galderak eta esperientziak batean ala bestean sartzea.

<sup>1</sup> Gizarte- eta ingurumen-krisiaren askotariko alderdiei buruzko erreferentzia ugari aurki daitezke Ecologistas en Acción en Acci3n edo beste talde ekologista batzuen webguneetan, IPPCren txostenetan, WWFren *El Informe Planeta Vivo* txostenean eta abarretan.

# Blokeak

## *Mundua eta iraunkortasuna*

(bizi garen planeta eta haren oreka konplexu kaltetua...)

## *Harremanak eta komunitatea*

(giza komunitateak, haien funtzionamendua, haien ibilbideak eta haien aukerak...)

## *Garapen pertsonala*

(zoriona, pentsamenduak, sentimenduak, sorkuntza, bizitza-hautuak...)

*Galdera eta esperientzia gehiago erantsi daitezke.  
Dokumentu hau osatze-bidean dago etengabe.*

# mundua eta iraunkortasuna

# Galderak

*¿Zure ustez, nolako izango da Lurra 50 urte barru?*

*Nola bizi behar da planeta ez hondatzeko?*

*Zein ondasun dira mugatuak eta zeintzuk ez?*

*Posible al da amaigabeko hazkundera planeta finitu batean?*

*Nola sortzen da materia bizia?*

*Nola berrorekatzen eta hondatzen da ekosistema bat?*

*Zer esan nahi dugu ekodependenteak garela diogunean?*

*Zenbat energia dago gizakientzat eskuragarri?*

*Zenbat energia behar da energia eskuratzeko?*

*Zer gertatzen da industria-jardueretako eta etxeetako hondakinekin?*

*Nolako izango litzateke hiri iraunkor bat?*

*Zer dakigu jaten dugunari buruz?*

*Zer zentzu du begetarianismoak?*

*Nolako garapena izan du lurraldeak?*

*Nolako da gizarte industrialaren metabolismoak?*

*Zein da erabiltzen ditudan objektuen ibilbide osoa?*

*Zeintzuk dira ingurumen-arazo nagusienak?*

*Zer da aztarna ekologikoa, zein modutan eta zergatik da desberdina leku batetik bestera?*

*Zer da zuhurtzia printzipioa eta zertarako balio du?*

*Zenbat karbono isuri dezakegu tenperatura gehiago igo gabe?*

*Zeintzuk dira unibertsoaren lege nagusiak?*

*Zeintzuk dira iraunkortasunaren legeak? Errespetatzen al ditu gizarteak?*

*Zein ekarpen egiten dio biodibertsitateak bizitze onari?*

*Zer da klima-aldaketa? Nolako ondorioak ditu bizitzan?*

*Gure mugak urtebetez itxiko balira, nolako eragina izango luke horrek gure elikaduran?*

*Zeintzuk dira zikloak ixten dituzten ekoizpenak?*

*Zeintzuk gauza ekoizten dira eta zeintzuk erauzten dira?*

*Egungo erauzketa erritmoak horrela jarraituz gero, zeintzuk material uste da lehenago agortuko direla?*

*Ditugun ingurumen-arazoetatik, zeintzuk ez dira teknologiaren bitartez konponduko?*

*Zenbat azalera asfaltatu behar da abiadura batean baino gehiagotan mugitu ahal izateko?*

*Zer da elikadura burujabetza? Zein herrialdetan gauzatzen ari da gaur egun?*

*Zer da petrolioaren gailurra eta nolako ondorioak ditu?*

*Nolako eginkizuna du energiak gizadiaren historian?*

*Zer material dira arriskutsuak bizitzarentzat?*

*Nolako inplikazioak ditu termodinamikaren bigarren printzipioak ekonomia eta gaur egungo gizartea ulertzeko garaian?*

*Zer abantaila eta desabantaila ditu energia iturri bakoitzak?*

*Zein izango litzateke iraunkortasunaren kimika izeneko diziplina baten ikergaia?*

*Eta iraunkortasunaren fisikarena?*

*Lurra planetaren materialak ugaritu egin daitezke?*

*Nolako ondorioak ditu horrek giza jardunean?*

*Nola degradatzen dira biosferan eskuragarri dauden materialak?*

*Nola eboluzionatzen du bizitzak? Nola ugaltzen da bizitza?*

*Zer gauza gertatuko lirateke fotosintesia existituko ez balitz?*

*Nola mugitzen dira izaki bizidun gehienak? Eta gizakiak?*

*Nola mugituko gara erregai fosilak gero eta urriagoak direnean?*

*Asko eta abiadura handian mugitzeak nolako inplikazioak ditu giza bizitzarentzat eta ekosistementzat?*

*Nolako eragina du motordun mugikortasunak hirien forman?*

*Nolakoa izango litzateke mugikortasun iraunkorra?*

*Nola ebatzi autoen, bizikleten eta oinezkoen arteko lehia?*

*Zertan bereizten dira balioa eta prezioa?*

*Zer da dirua? Nolako diru motak daude?*

*Nola sortzen da dirua?*

*Nola sortu zen jabetza pribatua?*

*Zein da benetako aberastasuna?*

*Zer da pobrezia eta zer da miseria?*

*Nola funtzionatzen du finantza sistemak?*

*Zer da zor publikoa, nola sortzen da eta nolako ondorioak ditu?*

*Zer arazo ditu garapen kontzeptuak?*

*Zer da gizarte ekonomia?*

*Zeintzuk dira konpainia handien motibazioak?*

*Zeintzuk dira krisiaren sorburuak?*

***Nolako eragina dute maileguen interesek gizartean osaeran?***

***Zein arazo dakar ekonomia hazi behar izateak?***

***Zeintzuk dira ekonomia ekologikoaren ekarpen nagusienak?***

***Zeintzuk dira globalizazioaren abantailak eta desabantailak?***

***Nork epai ditzake multinazionalak?***

***Zeintzuk dira ikuspuntu ekonomiko nagusienak?***

***Nola eragiten da kontsumo ondasunen eskaria?***

***Ekologiaren azpisistema bat da ekonomia, ala ekonomiaren azpisistema bat da ekologia? (ohorezko matrikula lortzeko galdera)***

***Zenbat lagunek dute Interneterako sarbidea munduan? Eta zure inguruan?***

***Bila itzazu lehen, teknologia behar izan gabe egiten ziren gauzak eta gaur egun teknologiaren bitartez egiten direnak***

***Zein da erabiltzen ditugun teknologiei dagokien motxila ekologikoa?***

*(ordenagailua, tableta, igogailua, gimnasioa, egunkaria Interneten irakurtzea...)*

***Nor dago transgenikoei buruzko ikerketen atzean? (erakundeak, enpresak...)***

***Zein teknologiak laguntzen diote iraunkortasunari eta zeintzuek ez?***

***Nolako eragina du merkatuak teknologietan?***

***Nola aldatzen dituzte teknologiek gizarteak?***

***Nola eraldatzen dituzte teknologiek ekosistemak?***

***Nola eraldatzen dituzte teknologiek gure adimenak?***

***Zer dira patenteak?***

# Esperientziak

**Jantoki eta kafetegi ekologikoak antolatu**

**Denbora tarte batez, ezinbestekoa denarekin bizi**

**Baratze bat diseinatu, landatu eta artatu**

**Eskolara bizikletaz edo autobusez joan**

**Agroekologia- edo permakultura-proiektu bat bisitatu**

**Konparatu nekazaritza industrialaren bidez hazitako tomate bat eta laborantza agroekologikoko bat** (intsumoak, lan egiteko modua, prozesuan parte hartzen duten teknologiak, merkataritza-zirkuitua, toxikotasuna...). **Gauza bera egin abeltzaintza ekologikoko eta industrialeko behi banarekin**

**Ibai bat edo lurralde zati bat bere onera ekarri**

**Zuhaitzak eta landareak landatu eta zaindu**

**Animaliekin harremana izan eta haiek zaindu**

**Sei astez landan bizi (eta funtsezkoak diren atazak gauzatu)**

**Kaltetuta dagoen eskualde bat bisitatu eta kalte horren sorburuak ikertu**

**Mendi batera oinez igo, izarpean lo egin, ibilbide luze bat egin, euripean astiro ibili**

**Hondakindegia erraldoi bat bisitatu**

**Kontserbak egiten ikasi** (oliotan, galtzunetan, mermeladak...)

**Elikagai osasungarriak kuzinatzen ikasi**

**Mantentze-lanak egin: josi, adabatu, konpondu**

**Ikastetxean iraunkortasun auditoretza bat egin eta esku-hartze eraldatzaileak gauzatu**

**Inguruko lurraldearen, auzoaren edo eskualdearen ikerketa bat egin**

**Zerbaiten ekonomia kudeatu** (aurrekontua, kontabilitatea)

**Truke-kooperatiba bat antolatu**

**Baliabideak elkarbanatu** (liburuak, arropa, beste jabetza batzuk)

**Hezkuntza komunitateari zuzendutako kontsumo talde bat antolatu**

**Objektu baten arrastoa jarraitu, osagai bakoitzaren erauzketatik hasi, bere erabileraren efektuak aztertu eta bere degradazioraino heldu arte**

**Bilatu bioteknologiaren abantailak eta desabantailak frogatzen dituzten ikerketak**

**Egin gizakientzako arriskuen mapa bat eta ikerketa teknologikoen beste mapa bat eta bata bestearen gainean jarri. Zer ikusten duzu?**

**Botikak aztertu: zein da printzipio aktiboa?, nondik atera da?, norentzat da botika merkaturatzearen eta erabiltzearen etekina?**



***Aztertu planeta erasotzen duten prozesu teknoinustrialak***

***Imaginatuz Lurra planeta, den baino milioi bat bider txikiagoa, lurraldeari eta biztanle-kopuruari dagokionez, eta kalkula itzazu ekonomiaren eta baliabideen zifra handiak. Zera konparatu nahi dugu: zenbat lagun bizi dira kontinente bakoitzean? Zenbatek emigratzen dute? Zenbat jende bizi da urik gabe? Zenbat lurralde dago landatuta? Zenbat zabor sortzen da? Eta abar***  
***Aztertu zein galera baliotsuk eragiten duten BPGren igoera***

# garapen kolektiboa

# Galderak

*Ba al dago dependentea ez den gizakirik?*

*Nola gustatzen zaigu izatea gureganako tratua?*

*Nolako gauzak ezin ditugu bakarrik egin, baina bai elkarrekin?*

*Nola bizi izan dira gizarteak historia osoan?*

*Zeintzuk izan dira gizadiaren borrokarik garrantzizkoenak? Zer borrokak hobetu dute gure bizitza?*

*Zer borroka egin behar izango ditugu?*

*Herri jakintza guztietatik, zeintzuek hobetzen dituzte iraunkortasuna eta gizarte justizia?*

*Zer da politika, eta zertarako balio du?*

*Pertsona guztientzako mundu iraunkorragoa eta bidezkoagoa lortzearren, zeri egingo nioke nik uko?*

*Nolako familia motak daude?*

*Nola eraikitzen da bidezko hartu-emana gizonen eta emakumeen artean?*

*Zer ikas dezakegu gu baino lehenago bizi izan diren pertsonengandik eta gizarteengandik?*

*Ba al dago naturarekin modu iraunkorragoan bizi ahal izan den bestelako gizarte-eredurik?*

*Zer arau etiko errespetatu beharko lituzke gizadiak?*

*Nola antola gaitezke?*

*Nola konpon ditzakegu gatazkak?*

*Zer izango litzateke benetako demokrazia? Zer ez da?*

*Zeintzuk dira jabetza pribatuaren, publikoaren edo komunaren abantailak eta desabantailak?*

*Zeintzuk konponbide kolektibo dira baliotsuak?*

*Zeintzuk eskubide izan beharko genituzke? Nola defenda ditzakegu?*

*Nola garatu autoestimu kolektiboa?*

*Nola funtzionatzen du Interneten dagoen informazioak?*

*Nortzuk dira komunikabideen jabeak?*

*Zeintzuk dira publizitatearen manipulazio teknikak?*

*Zein da botereak maneiatzen duen informazioa?*

*Zer da metodo zientifikoa eta zeintzuk dira bere mugak?*

*Iraunkortasunaren ikuspuntutik, zer informazio mota ari da ugaritzen eta zein ari da galtzen?*

*Zein da informazio ekonomikoaren eta bizitzan garrantzizkoak diren gauzen arteko harremana?*

*Nolako harremana du zientziak merkatuarekin?*

*Zein kritika egin dakioke zientziari?*

*Zein da armadaren eginkizuna zientziaren eta teknologiaren garapenean?*

*Nola banatzen da boterea munduan?*

*Lehia ala elkarlana? Nola antolatzen da horietako bakoitza eta norantz garamatza?*

*Zergatik existitzen da bizitzeko beharrezkoa ez duen jendea?*

*Gizaki guztiok modu berean asetzen al ditugu gure beharrizanak?*

*Zertan bereizten dira beharrizanak eta nahiak?*

*Zertan bereizten dira beharrizanak eta asebetetzailleak?*

*Berdin al da beharrizanak asetzeko erabiltzen dugun modua?*

*Zer da bidezkoa eta zer bidegabea? Zertan datza bidezko gizartea?*

*Aire garbia, ura, energia, besterekin emandako denbora, kroketak taberna batean... Esandako gauzetatik, zenbat egokitu behar zaio gutako bakoitzari?*

*Nola dago banatuta lurraren jabetza munduan?*

*Zein ondasun izan daitezke orokorrak zazpi mila milioi lagunentzat?*

*Zer dira ondasun komunak eta nola kudeatu izan dira tokian-tokian?*

*Zer gertatzen ari da ondasun komunekin?*

*Publikoa eta komuna, gauza bera al dira?*

*Nolakoak dira zentro-periferia harremanak, baliabide naturalen, hondakinen, lanaren, teknologiaren, kapitalen, interesen eta etekinen mugimenduei erreparatzen badiegu?*

*Zeintzuk gizarte dira iraunkorragoak: zentroan daudenak ala periferian daudenak? Zergatik?*

*Zeintzuk dira gaur egun gauzatzen ari diren borroka ekologikoak, eta zeintzuk daude borrokatzeke?*

*Nola konpondu nazioarteko gatazkak?*

*Nolakoak dira munduko boterearen dinamikak?*

*Nolakoa izango litzateke bizirik dagoenaren demokrazia bat?*

*Nolako harremana du kapitalismoak etikarekin?*

*Nor bere gisara ibilita, posible al da guztion ongia lortzea?*

*Nortzuek agintzen dute munduan (zure herrialdean, zure eskualdean...), eta nola egiten dute?*

*Zeintzuk dira bizitzeko ezinbestekoak diren lanak eta nortzuek egiten dituzte?*

*Zeintzuk lan banatu beharko dira? Nola banatu lan horiek?*

*Zein lanek laguntzen diote iraunkortasunari eta zeintzuek ez?*

*Zergatik dute gizonek eta emakumeek rol desberdina gizartean?*

*Zein izan da emakumeen eginkizuna historian eta bizitza artatzean?*

*Zer defendatzen du ekofeminismoak? Zertan aldatuko litzateke mundua, ikuspuntu ekofeminista izango bagenu?*

*Zer da patriarkatua eta zergatik da bidegabea?*

*Zer ondorio du patriarkatuak ezagutzen duzun jendearen eguneroko bizitzan?*

*Zer da zaintzen ekonomia?*

*Zein irizpide jarraituta banatu behar dira etxeko atazak eta zaintza-lanak?*

*Zeintzuk dira gerren sorburuak?*

*Zeintzuk jokaera dira onargarriak eta zeintzuk ez?*

*Gauza bera al dira legalitatea eta justizia?*

*Ba al dago eredu ekonomikorik, kapitalismoaz aparte?*

*Zertan bereizten dira pobrezia eta miseria?*

*Norbanako kontsumoetatik, zeintzuk iruditzen zaizkizu immoralak,*

*gaur egungo baliabide-eskasia ikusita?*

*Norbait aberatsa ala pobrea den jakiteko, nahikoa al da monetazko errenta kontuan hartzea?*

*Posible al da mundua aldatzea, pertsonak banan-banan konbentzitura?*

*Zer da zor ekologikoa?*

*Nolakoa da munduaren historia berdea?*

*Nork idazten du historia? Nola aldatuko litzateke historiaren kontraera, klase zapalduak idatziko balute?*

*Nolakoa izango zatekeen historia, emakumeek idatzi izan balute?*

*Nolakoa da gizarte iraunkorren historia?*

*Zeintzuk historia daude kontatu gabe?*

# Esperientziak

*Asanbladak egin*

*Taldeko bidaia bat antolatu*

*Jolas tradizional kolektiboak praktikatu*

*Tertulia dialogikoak egin*

*Taldean irizpideak landu, informazioa bilatzeko*

*Beste pertsona batzuekin, susmoa (pentsamendu kritikoa) praktikatu*

*Gatazketan bitartekari izan*

*Denbora batez pertsona bat tutorizatu, zaindu*

*Erantzukizun kolektiboak txandaka hartu*

*Eskola ekitaldi bat antolatu*

*Dakizun zerbait irakatsi*

*Nagusiekin jarduerak egin*

*Beste pertsona batzuekin benetakoa eta erabilgarria den zerbait eraiki*

*Ikastetxeetan egindako esperientzia positiboak jaso*

*Ekintza-gogoeta-ekintza prozesuak gauzatu*

*Familiek kurrikulumeko jardueretan parte hartzea lortu*

*Jokaera patriarkal agerikoak antzeman*

*Agerikoak ez diren jokaera patriarkalak antzeman eta aldaketak proposatu*

*Elkarrekin bizitzeko modu desberdinei buruz ikertu*

*Erabakiak taldean hartu*

*Eztabaida zail batean adostasuna lortu*

*Gai interesgarriei buruz taldean ikasi*

*Ideia bat kolektiboki eraiki*

*Film bat, liburu bat edo beste zerbait kolektiboki ulertu*

*Bilera bat antolatu eta moderatu*

*Zure ikastetxearen garbiketan lan egin*

*Astebetean fabrika batean lan egin*

*Ondo funtzionatzen duten esperientziak bisitatu*

*Kontrapublizitate kanpaina bat egin*

*Teknologia iraunkorrak abiarazi edo erabili (ureztatze automatikoa, negutegi bat egin)*

*Garai batez, gosea pasatu (ez denbora luzez)*

*Mikropolitika proiektu bat garatu*

***Taldean, irudikatu baliabide mugatuak dituen irla batean bizi den bidezko gizarte bat, eta erabaki zeintzuk izan litezkeen abiaraziko liratekeen funtzionamendu eta banaketa arauak***

***Sentsibilizazio kanpaina bat egin, zerbait baliotsua bultzatzeko***

***Aldarrikapen, salaketa, protesta edo desobedientziako esperientzia bat gauzatu***

***Zaintza lanak egin (garbiketa, janaria, pertsona bat zaindu)***

***Injustiziaren estatistikak ikertu***

***Gizarte mugimenduen esperientzia elkarbanatu***

***Boluntario jardueretan parte hartu***

***Zailtasunak dituzten pertsonen lekukotasunak jaso edo haiekin esperientziak elkarbanatu (etorkinak, etxegabeak, prekarietatean bizi direnak, gaixoak eta abar)***

***Zure inguruko zaintzen aztarna aztertu***

***Emakumeen aurkako askotariko indarkeria moduak ikertu***

***Etxeko konponketak egin***

***Zure lurraldearen historia, eraldaketa fisikoak eta biologikoak, haien sorburuak eta haien ondorioak ikertu.***

garapen  
pertsónala



# Galderak

*Zer da benetan garrantzizkoa?*

*Zerk sentiarazten gaitu ongi?*

*Zertan datza zoriona? Neur daiteke?*

*Nolakoa izango litzateke bizitzea merezi duen bizitza bat?*

*Eta ez bagina inoiz hilko?*

*Osasuntsu egon gaitzke ingurune osasungaitz batean?*

*Nola funtzionatzen du gure gorputzak?*

*Osasunak zer hartzen du barne?*

*Zeren esku dago osasun ona izatea?*

*Ongi bizitzeko, beharrezkoak al dira animaliak eta landareak?*

*Nolakoa izan nahi duzu eskolatik irtendakoan?*

*Seme-alabak izango bazenitu, zer gustatuko litzaizuke haiei transmititzea?*

*Nola esperimentatzen dugu denbora?*

*Zergatik aspertzen gara?*

*Zer izango litzateke benetako oparotasuna?*

*Justifikatuta al dago nork bere buruaz beste egitea?*

*Zer ikas dezakegu porrotetik? Nola egin porrot hobeto?*

*Zer alda dezakezu zeure baitan? Nola egin dezaket?*

*Zeintzuk metafora erabiltzen ditugu mundua ulertzeko?*

*Zer da adimentsua izatea?*

*Zer dago zure baitan, guztiontzat ona izan daitekeena?*

*Zergatik kontatzen dizkiogu istorioak elkarri (filmak, ipuinak, eleberriak...)?*

*Zer dira sentimenduak eta emozioak?*

*Zenbaterainoko pisua dute emozioek gure bizitzetan, eta zer egin dezakegu haiekin?*

*Zeintzuk dira askatasunaren mugak?*

*Zer da norberekoia izatea?*

*Nola eraikitzen da enpatia? Nola eraikitzen da autoestimua? Elkarrekin harremanetan al daude?*

*Nola egin aurre eta konpondu zailtasunak?*

*Nola garatzen dira adiskidetasun onak?*

*Zer sexu aukera existitzen dira?*

*Pertsona guztiak sentitzen al dira edo emakume edo gizon?*

*Zer jakin behar da sexualitatea ongi bizitzeko?*

*Ekintzaren logikak: nola jardun larrialdi baten aurrean, errutinaren aurrean, zalantzaren aurrean eta abar?*

*Nola lagun gaitzake probabilitatea ezagutzeak, erabakiak hartzeko garaian?*

*Nola funtzionatzen du pentsamendu zientifikoak?*

*Zer da pentsamendu konplexua eta zer pentsamendu sistemikoa?*

*Zeintzuk dira ekiteko gakoak?*

*Nola lor dezakegu beharrezkoak ez diren kontsumoetatik desengantxatzea?*

*Zer egin beldurrekin, jelsiarekin, antsietatearekin, estutasunarekin...?*

*Nola ikas daiteke ikasten?*

*Nola komunika gaitezke, entzun eta uler gaitzaten?*

*Nola egin diezaiokegu aurre elkarrizketa zail bati?*

*Nola garatzen da sormena?*

*Zergatik dago hainbeste publizitate? Nola eragiten digu publizitateak?*

*Irakurtzen/entzuten/ikusten dudanetik, zer sinets dezaket?*

*Zer da ikasi behar dena?*

*Zer galdera egin nahi dizkiot neure buruari, zer galdera egin nahi dizkiogu geure buruari?*

# Esperientziak

*Entzun*

*Umorea praktikatu*

*Idea bat aurkeztu, hitzaldi bat eman*

*Elkarrizketa sakon bat egin*

*Lagunak izan, zaindu, egin*

*Norberaren argumentuez hausnarketa egin eta haiek aztertu*

*Arian-arian zailagoak diren testuak zorrozki ulertu*

*Ikasten ikasi*

*Garrantzi handiko gai bati buruzko informazioa bilatu eta aztertu*

*Albiste batetik abiatuta, asanbladak egin*

*Pentsamendu sortzailearen eragiketa kognitiboak erabili*

*Inpaktu ekologiko txikiko jarduera artistikoak gauzatu (musika, dantza, sorkuntza plastikoa, dramatizazioa)*

*Parte hartzen duten pertsona guztientzat asebetegarria den esperientzia sexual bat izan/zer den jakin*

*Meditazioa egin*

*Zerbait ikasten gozatu*

*Gauzak eskuekin sortu/eraiki/konpondu*

*Galderak egiteko hainbat modu esperimentatu*

*Jarduera konplexuen plangintza egin*

*Beste hizkuntza batzuetan hitz egin*

*Informazio iturri kritikoak aukeratu*

*Taldean aire zabalean jolastu*

*Egun bat pantailarik eta mugikorrik gabe igaro (eta, gai bagara, astebete)*

*Jai bat egin edo zerbait ospatu, gauza bat ere erosi gabe*

*Denbora batez, gaixo bat zaindu*

*Ikerketa bat egin, zaintza lanak nork egiten dituen aztertzeko*

*Autoerregistro bat egin, eta norberarengan gustuko ez dugun jokaera bat aldatzeko plan bat eratu*

*Heriotzaren esperientziatik ez ihes egin, eta hari buruz hitz egin, gertu suertatzen zaigunean*

*Masajeak ematen ikasi*

***Estimulu suabeak usaindu, ukitu, entzun***

***Ariketa fisikoa egin jendearekin (bizikletan ibili, dantza egin, saskibaloian jokatu...)***

***Kantak asmatu, antzezlan bat asmatu, istorio bat idatzi...***

***Espazio bat estetikoago bilakatu***

***Beste hizkuntza batzuetan komunikatu***

***Beste toki batzuk, beste kultura batzuk ezagutu***

***Hurbileko norbait galdu duen norbaiten esperientzia ezagutu***

***Erditze batean parte hartu edo lagundu***

**Andalucía:** Parque San Jerónimo s/n - 41015 Sevilla  
Tel./Fax: 954903984 andalucia@ecologistasenaccion.org

**Aragón:** Gavín 6 (esquina c/ Palafox) - 50001 Zaragoza  
Tel: 629139609, 629139680 aragon@ecologistasenaccion.org

**Asturies:** Apartado nº 5015 - 33209 Xixón  
Tel: 985365224 asturias@ecologistasenaccion.org

**Canarias:** C/ Dr. Juan de Padilla 46, bajo -35002 Las Palmas de Gran Canaria  
Avda. Trinidad, Polígono Padre Anchieta, Blq. 15 - 38203 La Laguna (Tenerife)  
Tel: 928960098 - 922315475 canarias@ecologistasenaccion.org

**Cantabria:** Apartado nº 2 - 39080 Santander  
Tel: 608952514 cantabria@ecologistasenaccion.org

**Castilla y León:** Apartado nº 533 - 47080 Valladolid  
Tel: 697415163 castillayleon@ecologistasenaccion.org

**Castilla-La Mancha:** Apartado nº 20 - 45080 Toledo  
Tel: 608823110 castillalamanca@ecologistasenaccion.org

**Catalunya:** Sant Pere més Alt 31, 2º 3ª - 08003 Barcelona  
Tel: 648761199 catalunya@ecologistesenaccio.org

**Ceuta:** C/ Isabel Cabral nº 2, ático - 51001 Ceuta  
ceuta@ecologistasenaccion.org

**Comunidad de Madrid:** C/ Marqués de Leganés 12 - 28004 Madrid  
Tel: 915312389 Fax: 915312611 comunidaddemadrid@ecologistasenaccion.org

**Euskal Herria:** C/ Pelota 5 - 48005 Bilbao Tel: 944790119  
euskalherria@ekologistakmartxan.org C/San Agustín 24 - 31001 Pamplona.  
Tel. 948229262. nafarroa@ekologistakmartxan.org

**Extremadura:** Apartado nº 334 - 06800 Mérida  
Tel: 638603541 extremadura@ecologistasenaccion.org

**La Rioja:** Apartado nº 363 - 26080 Logroño  
Tel: 941245114- 616387156 larioja@ecologistasenaccion.org

**Melilla:** C/ Colombia 17 - 52002 Melilla  
Tel: 951400873 melilla@ecologistasenaccion.org

**Navarra:** C/ San Marcial 25 - 31500 Tudela  
Tel: 626679191 navarra@ecologistasenaccion.org

**País Valencià:** C/ Tabarca 12 entresòl - 03012 Alacant  
Tel: 965255270 paisvalencia@ecologistesenaccio.org

**Región Murciana:** Avda. Intendente Jorge Palacios 3 - 30003 Murcia  
Tel: 968281532 - 629850658 murcia@ecologistasenaccion.org

**MRP**  
confederación

**ekologistak  
martxan**



[www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org)

