

Eskutitz irekia erretzaile bati



ANTOLATZAILEAK:



Familia Medikuntzaren eta
Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkartea



Gobierno de Navarra
Departamento de Educación

LAGUNTZAILEAK:



Gobierno de Navarra
Departamento de Salud



Ayuntamiento de
Pamplona
Iruñeko Udala

DEIALDIA

V. LEHIAKETA

“Eskutitz irekia erretzaile bati”

1- Nerabezaroan tabakismoa prebenitzeko kanpainaren barruan, Familia Medikuntzaren eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkarteak, Nafarroako Gobernuko Hezkuntza Departamentuarekin elkarlanean eta Nafarroako Gobernuko Osasun Departamentuaren eta Iruñeko Udalaren laguntzarekin **“Eskutitz irekia erretzaile bati”** lehiaketarako deia egin dute.

2- Modalitateak eta kategoriak:

- Nafarroako ikastetxeetako DBHko 1. kurtsoko ikasleak.
- 2 kategoria: gaztelaniaz eta euskaraz

3- Aurkeztuko diren lanek **jatorrizkoak** izan beharko dute. Parte-hartzaile bakoitzak jatorrizko lan bakarra baino ezin izango da aurkeztu. Saritutako lanak geroago euskarri informatikoan entregatu beharko dira.

4- **Gaiak:** Helburua da eskutitz bat idaztea egileek ezagutzen duten pertsona erretzaile bati, erretzeari uztera animatuz, erretzeak bere osasunean eta besteenean eragiten dituen ondorioengatik. Adinari eta hezkuntza mailari dagozkion esamoldeak erabiliko dira.

5- **Luzera:** Lanen luzera orrialde batekoa izango da, DIN-A4 formatuan. Goiko eta beheko marjinak gutxienez 2,5 cm-koak izango dira, eta eskuineko eta ezkerreko marjinak, berriz, 3 cm-koak. Arial letran egingo da, gutxienez 12ko tamainan. Lerroartekoa 1,5koa izango da.

6- Lehiaketaren faseak:

Lehiaketa bi fasetan egingo da:

- Lehena, aurretiko fasea deritzona, ikastetxean bertan egingo da. Hizkuntza eta Literaturaz arduratzen diren irakasleek erabakitako irizpideak aplikatuz garaile bat aterako da ikastetxe bakoitzean, eta halaxe badagokio, kategoria bakoitzean.
- Bigarren fasea, finala izango da eta Nafarroako Foru Komunitate osoan egingo da. Fase honetan, ikastetxe bakoitzean garaile ateratako lanek parte hartuko dute. Bigarren fase honetan, ikastetxeek igorriko dituzten jatorrizko lanak gutunazal itxi baten barruan aurkeztu beharko dira eta gutunazal horren kanpoko azalean agertuko dira lehiaketaren izenburua eta kategoria (gaztelania edo euskara), eskutitzaren izenburua eta egilearen goitizena. Gutunazalaren barruan, berriz, aurkeztutako lanarekin batera, beste gutunazal bat txikiagoa eta itxia agertuko da, portadako datu berdinak dituelarik, eta honen barruan egilearen izen-abizenak eta zein ikastetxetatik datorren agertuko dira.

7- Finalean, **epaimahai** kalifikatzaileko burua Hezkuntza Departamentuaren ordezkari bat izango da eta epaimahaikideak izango dira gutxienez Iruñeko ILZko Hizkuntza eta Literaturako aholkularia, Nafar Ateneoaren ordezkari bat, guraso elkartearen ordezkari bat Nafarroako Eskola Kontseiluan eta Familia Medikuntzaren eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkartearen ordezkari bat. Epaimahai horrek bere funtzionamendu arauak prestatuko ditu, lanak modu anonimoan ebaluatuko ditu eta sariren bat hutsik uzteko eskubidea izango du. Lanak ebaluatzeko erabiliko diren irizpideek aintzat hartuko dituzte idazketa, tabakoaren edukiak eta adierazteko modua.

8- Finalean parte hartzeko lanak aurkezteko **azken eguna 2009ko maiatzaren 21a, osteguna, 15:00etan** izango da.

Aurkezteko tokia: bertara eraman edo posta arruntez igorri daiteke Familia Medikuntzaren eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkarteko idazkaritzara (Nafarroa Behera etorbidea, 47. zk. (Medikuen Elkargo Ofiziala) 31002 - Iruña

9- **Sariak** (kategoria bakoitzean):

- Lehen saria (produktu lotea: mp3 irakurgailua + USB memoria + “3 lerroan” jokoa)
- Bigarren saria (produktu lotea: mp3 irakurgailua + “3 lerroan” jokoa)
- Hirugarren saria (mp3 irakurgailua)

Ikasleez arduratzen diren irakasleek liburu bana jasoko dute egindako lana eskertzeko.

Sari banaketa, aldiz, garaia denean adieraziko diren datan eta tokian egingo da (segur aski maiatzaren 29an, goizean, *Tabakorik gabeko mundu egunaren* bezperaren aurreko egunean).

10- Familia Medikuntzaren eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkartek saritutako lanen jabegoa izango du, baita lan horiek argitaratzeko eskubidea ere.

11- Oinarri hauek Familia Medikuntzaren eta Oinarrizko Osasun Laguntzaren Nafar Elkartearen webgunean (www.snamfap.org) eta Hezkuntza Departamentuan (www.pnte.cfnavarra.es) agertuko dira.

Zergatik lehiaketa hauek?

Lehiaketa honen helburu nagusia da eskoletako ikasleei ezagutaraztea zein diren tabakoa kontsumitzeak ekartzen dituen ondorio kaltegarriak, nolako eragina duen osasunean, eta ikasleak tabakorik gabe modu osasuntsuan bizi daitezen prestatzea.

Kontuan hartzeko datua da erretzaileetatik %80 18 urte baino gutxiagorekin hasten direla erretzen eta adin horretan bihurtzen direla erretzaile iraunkor. Horregatik oso garrantzitsua da 12-15 urtekoen adin-multzoan tabakoaren prebentzioa egitea.

Nafarroako gazte erretzaileen kopurua %34 da. Ikusten da gero eta goizagoa hasten direla erretzen, horregatik beharrezkoa da gazteagoak diren ikasleei ere prebentzio programak eskaintzea.

Gainera, aurreko urteetan frogatu ahal izan dugu aurre-nerabeen mundutik hartutako gogoeta eta komentario batzuek -zenbait eskutitzetan gauzatuak- ahalmena dutela helduek tabakoarekin duten jarrera eta portaerak aldarazteko.

Egilea: **Mikel Arraiza**. I.E.S. "Pedro de Ursúa" (Iruña). 1. saria, gaztelaniaz, 2008

Querido amigo

Te escribo esta carta para que la leas y recapacites .

Todos los días te despiertas nervioso, inseguro e impaciente. Sales de casa, y ya esperando al autobús metes la mano en tu bolsillo y coges un cigarrillo, 1...2...3...4...5... y así hasta veinte o más caladas, se te acaba, lo tiras al suelo y lo pisas.

Te montas en la villavesa, te bajas en la parada más cercana al instituto y ya metes la mano en el bolsillo y prendes un cigarrillo, lo vas terminando mientras vas andando.

Al fin llegas, ves a tus amigos, te sientas en un círculo, pides un pitillo y te pones a hablar sobre lo tonto que es ese o ese otro.

Suena el timbre, gimnasia a primera hora, toda la clase se pone a correr, pero tú no, se podría decir que tú vas andando porque a duras penas lo vas superando. Las siguientes clases las pasas mascando porque necesitas estar fumando. En el recreo te metes al baño para pasarlo fumando. La cuarta hora la pasas tranquilamente porque todavía tienes sabor a nicotina en el vientre. En la quinta hora vuelves a estar mascando porque quieres seguir fumando, le pides a la profesora ir al baño, pero ella te contesta "NO" y tú te vas cabreando mientras sigues masticando. La sexta hora la pasas de los nervios, estás esperando a salir de este antro, por fin suena la campana sales de este sitio a fumar otro "pito", te quedas diez minutos hablando con tus amigos mientras no dejas de tragar alquitrán, monóxido "CO" y otros productos.

Si dejases de fumar evitarías despertarte nervioso, inseguro e impaciente, podías hablar con tus amigos sin nada en la boca, no te cansarías al correr, no te pondrías nervioso en clase y dejarías de estar masticando todo el rato, aprovecharías el recreo y dejarías de tragar alquitrán y otros productos.

Hoy en día existen muchos productos para dejar de fumar: parches, chicles,

Piénsatelo.

Tu amigo de la infancia.

Autor: **Joseba Vizuite Ascargorta**. Colegio "Sagrado Corazón" de Alsasua. 2º premio castellano 2008

Mi habitación, mayo de 2008 (cierta música de fondo)

CADA PITI CUENTA

Epa, amig@s:

Quiero empezar esta carta diciendo que hoy mismo nos han mandado escribirla y no he visto ningún sentido al hecho de recomendar a alguien que deje de fumar, ya que yo lo hago desde los 11 años. Ahora tengo alguno más y siempre he oído que fumar era malo, pero puedo decir que lo peor de todo es no poder dejarlo.

A mí siempre se me ha dicho (los pocos que lo saben), claro, que lo dejara, pero no lo he conseguido. ¿Entonces, quién soy yo para dar consejos? Está claro que tengo que empezar por mí mismo. Tengo muchos motivos: Por un lado está mi tos, por otro lado mis problemas económicos... ¡Nunca he conseguido ahorrar nada!

En fin. Por lo menos he conseguido darme cuenta de que no ando bien. Estoy escribiendo esta carta, sin fumar (je, je) y no sé si la mandaré o a quién le llegará, pero aquí está.

Un saludo a todo el que lo lea.

Autor: **Pablo González Intxaurreaga**, del Colegio "Sagrado Corazón" de Alsasua. 2º premio euskera 2008

Ez duzu ezer erakutsi behar!

Zer moduz motel?

Nik eskertuko nuke, zuk erretzeari uztea, baina ez zaitut behartuko. Zer pentsatzen duzu, erretzea hobea, ahaltsuagoa, indartsuagoa edota handiagoa egiten zaitula? Ba... Norbaitek behartzen zaitu.

Honelakoa zara? Hortzak horiak edo beltzak dituzu, kiratsa botatzen duzu, aurpegi txarra duzu, begien azpian poltxak dituzu... Eta ez tul handia duzu, lagunak aspaldi ahaztu zenituen. Hori erretzeagatik.

Nik ez dizut esango nola egin, baino zure birrikak are eta beltzagoak daude. Honek zure osasuna eta zure inguruak kaltetzen ditu. Zugatik ez bada, egin besteengatik, ez izan berekoia. Zuk lortu dezakezu, erakutsi nolako nortasuna duzun, horrela, benetako heroia izango zara, orain erakutsi ze ahaltsua zaren.

Orain, zigarro bat hartzean, pentsatu honetan, bota lurrera zigarroa eta erosi txikle bat.

Zutaz kezkatzen den norbait. Nire lagun berriarentzat.