

GEURE BURUA ZAINDUZ ZORIONTSUAGO BIZI GAITEZKE



Lehen Hezkuntza
4. maila

Begoña Iturgaitz

GEURE BURUA ZAINDUZ ZORIONTSUAGO BIZI GAITEZKE

Sekuentzia didaktikoak arlo hauek hartzen ditu barnean: Hizkuntzak: Euskara eta Gaztelania; Ingurunea; Arte-hezkuntza IKTen bitartez.

Gaia: Osasuna. Azalpen-testua.

Maila: Lehen Hezkuntzako 4. maila

Saio kopurua: 8 saio

Proposamenaren testuingurua:

Sekuentzia honek proiektu global eta eleanitz baten zati izan nahi du. Sekuentzia elebiduna da, izatez, gaztelaniaz zein euskaraz agertuko direlako informazio iturriak, haurren ekoizpenak, eta beste testu batzuk ere bai.

Nola hazten gara? Zertarako behar dugu janaria? Zergatik gaixotzen gara? Zelan sendatzen dira gaixoak? Neurririk hartu ahal dugu gaixotzeko arriskua gutxitzeko? Zer egin dezakegu guk indartsu hazteko? Osasuntsu egoteko, ezer egiterik badugu? Zer da mesedegarria —eta zer ez— gorputzarentzat?

Gure gorputzari laguntzeko, ondo ezagutu behar dugu gorputzaren beraren funtzionamendua. Gorputzak nola jokutzen duen ulertzen badugu, zenbait neurri eta erabaki hartu ahal izango dugu, egoki funtzionatu dezan. Horrela, bada, osasuntsu bizitzen ikasiko dugu, eta, ohitura osasungarriak praktikan jartzen ditugun neurrian, hobeto sentitu eta zoriontsuago izango gara!

Unitatea amaitzeaz dagoela, ikasita edukiko ditugu zoriontsuago bizi ahal izateko hainbat gauza. Ikasitakoak, berriz, geuretzat gorde beharrean, idatzi egingo ditugu, gurasoek eta eskolako kideek nahi izanez gero praktikan jarri ditzaten, eta, hala, erakutsiko dugu gauzak egiteko ere bagarela gai.

Oinarrizko gaitasun hauek landuko dira:

- ✓ Hizkuntza komunikaziorako gaitasuna (1.2.3.4.5.6.7.eta 8. jarduerak)
- ✓ Norberaren autonomiarako eta ekimenerako gaitasuna (1. 4. 5. eta 8. jarduerak)
- ✓ Zientzia-, teknologia- eta osasun-kulturarako gaitasuna (1. 3. 4. 5. eta 8. jarduerak)
- ✓ Informazioa tratatzeko eta teknologia digitala erabiltzeko gaitasuna (3. 4. 5. eta 8. jarduerak)
- ✓ Ikasten ikasteko gaitasuna (1. eta 3. jarduerak)

Helburu didaktikoak:

- ✓ Osasunari buruzko testu baten gaia identifikatzea
- ✓ Osasunari buruzko testu labur baten ideia nagusiak identifikatzea
- ✓ Egin beharreko lanerako egokiak diren ideiak testu batean aukeratzea
- ✓ Gai bati buruzko aurreko ikaskuntzak beste egoera edo bestelako helburuetarako erabiltzea
- ✓ Eskolako mediateka era eraginkorrean erabiltzea
- ✓ IKTak erabiltzea, informazioa beste era batean aurkezteko
- ✓ Diptikoak diseinatu eta gauzatzea, IKTak erabiliz
- ✓ Testuak idaztea, errebisatzea eta zuzentzea, aurretik ezarritako irizpideak kontutan hartuta
- ✓ Ikasitakoa jendaurrean adieraztea

Edukiak:

Ingurunea

- Garapen osasuntsuari kalte egiten dioten eta osasunarekin arduraz jokatzeko oztopatzen duten gizarte-ohiturekiko jarrera kritikoa
- Higiene-, atsedene- eta elikadura-ohitura osasungarrien identifikazioa.
- Osasunerako arriskuak
- Norberaren emozioen eta sentimenduen identifikazioa eta haiek kudeatzeko baliabide batzuk
- Testu hezigarri eta argitzaileen sorkuntza, proiektu baten garapena ahoz eta idatziz jakinarazteko
- Testu-prozesadorearen oinarritzko erabilera
- Interneten informazioa aurkitzeko eman zaigun segidaren jarraipena
- Paperean edota euskarri digitalean dauden idatzizko lanen aurkezpena zaintzeko interesa

Hizkuntzak

- Ikastekoak diren ahozko testuen ulermena
- Haurren esperientziatik hurbil dauden eguneroko testuen ekoizpena
- Argi eta behar bezain ozen hitz egiteko interesa
- Irakurritakoa ulertzeko zenbait estrategiaren erabilera
- Datu zehatzen identifikazioa
- Landutako testu moten ezaugarri batzuen azterketa
- Testuaren antolaketa: aurkezpena eta espazioaren banaketa
- Testu idatziekiko interesa
- Testu idatziak txukun aurkezteko ardura
- Gizabidezko arau batzuen erabilera
- Elkarrekiko lankidetzan eta ikaskuntzan gogotsu parte hartzea
- Informazio- eta komunikazio-teknologiaren erabilera

Jardueren sekuentzia:

a) Planifikatzea:

1. **Batera pentsatzen.** Lehen zerrenda bikoteka prestatu: zer dakigu (aholkuen zerrendatxoa egin)?; zer jakin nahi dugu?; zer jakin behar dugu?
Galderak eta aholkuak taldekatu.

2. **Ataza egiten.** Atazaren diseinua eta azken produktuak aukeratu eta diseinatu. Lana banatu. Hizkuntzak aukeratu.

b) Gauzatzea:

3. **Informazio bila.** Informazioa bilatu adostutako irizpideen arabera. Eskema edo zerrenda egin. *Word* dokumentua idazten hasi.

4. **Diptikoak egiten hasten 1.** Diptikoa diseinatu *Publisher* programa erabiliz. Eskuliburua erabili, sor daitezkeen arazoei aurre egiteko.

5. **Diptikoak egiten 2.** Informazioa idatzi edo txertatu. Diptikoaren 1. bertsioa inprimatu.

6. **Lortu dugu!! Amaitu dugu lana!!** Diptikoa zuzendu, aurretik prestatutako kontrol-orria erabiliz. Zuzendu. Azken bertsioa inprimatu.

c) Erabiltzea:

7. **Ausartuko naiz ... besteei azaltzen?** Gelakideen aurreko aurkezpena prestatu. Aurkezpena balioesteko orria prestatu.

8. Eta agertu daitela.....Lemoizko plazan! Gelakideen aurrean aurkeztu, eta iritziak jaso.

Ebaluazioa

Adierazleak:

Ingurunea

- Ea gai den elikaduran, higienean eta aisialdian osasungarriak diren ohiturak deskribatzeko, bai eta horiek osasunean dituzten ondorioak ere.
- Ea gai den talde-lanean jarrera egokia izateko, lankidetzarako ideiak aurkeztuz, besteen ideiak errespetatuz, praktika demokratikoa baliatuz eta inor ez diskriminatuz.
- Ea gai den taldeko zereginetan erantzukizunez aritzeko, erabakiak hartuz, iritziak emanaz eta gainerakoenak errespetatuz.
- Ea gai den ikastetxeko liburutegitik eta Internetetik ateratako informazioa eraginkortasunez biltzeko.
- Ea gai den azterlan egokiak egiteko, eta ea gai den hainbat euskarriren bidez lortutako emaitzak jakinarazteko (ahoz, idatziz, bitarteko digitalen bidez...), irudien, taulen, grafikoen, eskemen eta bestelako bitarteko batzuek lagunduta eta ikasitako hitz espezifikoak erabiliz.

Hizkuntza

- Ea gai den eskema edo oharren bidez testuaren edukia planifikatzeko, komunikazio-egoeraren ezaugarriak eta sortu beharreko testuaren egitura aintzat hartuta eta jarraibideak beteta.
- Ea gai den eduki berriak bere ideiekin erlazionatzeko, horretarako laguntza jasota.
- Ea gai den aurrez emandako informazio-iturri analogiko eta digitalak erabiltzeko, horretarako jarraibideak betez.
- Ea gai den informazio esplizitua hautatzeko, eskolako testuen irakurketa-helbururako adierazgarria den neurrian, horretarako jarraibideak betez.
- Ea gai den informazioa paragrafoen bidez antolatzeko.
- Ea gai den sortze- eta berrikuste-lanetan aritzeko.
- Ea gai den, testuak editatzeko eta zuzentzeko, testu-prozesadoreen oinarrizko funtzioetako batzuk erabiltzeko.
- Ea gai den bere eta besteen testuetako akats nagusiak identifikatu eta zuzentzeko, jarraibideak erabilia.
- Ea gai den hizkuntza guztiak balioesteko.
- Ea gai den irakurketetatik ateratako informazioak eta gogoetak plazarazteko, haiei buruzko elkarrizketen harira.
- Ea gai den, laguntza jasota, hizkuntzetako batean erabilitako autoerregulazio-estrategiak erabiltzeko, beste hizkuntzetan landutako testuak ulertzeko eta sortzeko orduan.

Tresnak:

- ✓ Jardueren sekuentzian: kontrol-orriak
- ✓ Irakasleak erabiliko duen beste edozein

1.SAIOA. Batera pentsatzen

Nola hazten gara? Zertarako behar dugu janaria? Zergatik gaixotzen gara? Zelan osatzen dira gaixoak? Neurririk hartu ahal dugu gaixotzeko arriskua gutxitzeko? Zer egin dezakegu guk indartsu hazteko, osasuntsu egoteko? Badugu ezer egiterik? Zer da mesedegarria eta zer ez gorputzerako?



Gure gorputzari laguntzeko ondo jakin behar dugu nolakoa den gorputzaren funtzionamendua. Gorputzak nola jokatzen duen ulertzen badugu, zenbait neurri eta erabaki hartu ahal izango dugu, funtzionamendu egokia izan dezan; horrela izanda, bizimodu osasungarria egiten ikasiko dugu, eta, ohitura osasungarriak praktikan jartzen ditugun neurrian, hobeto sentitu eta zoriontsuago izango gara!



Unitatea amaitzean dagoela, ikasita edukiko ditugu zoriontsuago bizi ahal izateko hainbat gauza. Ikasitakoak, berriz, geuretzat gorde beharrean, idatzi egingo ditugu, gurasoek eta eskolako kideek nahi izanez gero praktikan jarri ditzaten, eta, hala, erakutsiko dugu gauzak egiteko ere bagarela gai.

Binaka jarrita, gure gorputza zaintzeko eta, orokorrean, osasuntsu bizi izateko aholkuak zerrendatuko ditugu. Denon artean egingo dugun lana denez, ez duzue zerrenda luzerik egingo, baina komenigarria da, ordea, era askotako aholkuak topatzea, ikuspegi zabal eta askotarikoa izateko. (1. fitxa)

Bigarren pausoa hau izango da: aldameneko bikotearekin bilduta, zerrenda biak aztertu eta gaika antolatu (2. fitxa erabili). Irudi bakoitzari izenburu egokia jarri baino ez duzue egin behar. Laukote bakoitzeko kide guztiek eginkizun zehatza izango duzue: bozeramaile, idazkari, moderatzaile eta taldeko lanaren arduradun.

Amaitzeko, talde handian, guztion artean egindakoa aztertu. Ondoren, sailkatu egingo ditugu aholkuak, eta ideien mapa egingo(3. fitxa). Gelako arduradunak paper handian batuko ditu talde guztien emaitzak.

2. SAIOA ataza egiten



Aurreko egunean egindako mapa aterako dugu berriro. Aholkuak eduki badauzkagu ere, hainbat galdera sortuko zaizkigu:

- Nola eman gure aholkuak jende askori heltzeko?
- Zer egin ikasi duguna eskolako gainerako ikasleei jakinarazteko?
- Zer hizkuntzatan egin lan hori?
- Norentzat izango da?



Proposamenak talde handian aztertu, eta, hirunaka jarrita, osasuntsu bizitzeko kategoria bana aukeratu eta garatuko dugu.

Kategoriok honakook izan daitezke: elikadura orekatua, erlaxazioa, ariketa fisikoa, gaixotasunen aurreko oinarrizko neurriak... eta zuen artean erabakitzen dituzuen beste batzuk. Behar izanez gero, kategoria bakoitzean talde batek baino gehiagok jardun lezake: esaterako, elikaduraren barnean, hirukote batek gosariaren garrantziaz egin lezake lan, eta beste batek, asteroko dieta orekatuaz.

Lehenik eta behin, zer nolako testuak erabil daitezkeen aztertu behar dugu. Horretarako, eredu batzuk ekarri ditut. Irakurri, eta denon artean erabakiko dugu gurea zelakoa izango den. Lehenengo, hirunaka, eta, gero, talde handian beteko dugu taula. Horrela, denon artean erabakiko dugu zer izango dugun kontuan geure lana egiterakoan.

Ondoren, haurrentzako triptikoen adibide batzuk aurkituko dituzue:

- Zorriak. Gaztelaniaz. Ona.
<http://portal.aragon.es/portal/page/portal/SALUDPUBLICA/CATALOGO/Piojos/FOLLETO+PIOJOSNUEVO.PDF>
- Eguzkitik babesteko. Gaztelaniaz. Haurrentzat. Ona.

<http://www.riojasalud.es/content/view/1137/391/1/5/>

- Gripea. Ingelesez. Horma-irudia.
<https://www.caremark.com/portal/asset/Influenzaposter.pdf>
- ...

Jakina, mota askotako formatuak izan ditzakegu aukeran, baina bi garatuko ditugu: *PowerPoint* aurkezpena eta *Publisher* programarekin egindako diptikoak.

3. SAIOA. Informazio bila



Badakigu, honenbestez, zer lan egingo dugun. Gaur, ekin egingo diogu lanari.

Hasteko, informazioa bilatuko dugu. Informazio-iturri bat baino gehiago erabiliko dugu: etxeko edo eskolako liburuak, Interneteko orriak... baita hizkuntza desberdinetan bilatu ere! Zerrenda txiki bat daukazue, ataletan banatua. Jakina, bestelako informazio-iturri batzuk erabili ahal dituzue, ahaztu barik zeuek jadanik egindako zerrendak. (Gaikako zerrenda)

Lana errazago egiteko, *Word* dokumentu bat zabaldu, eta ordenagailuko zuen karpetan gorde, izenburu erraz baina adierazgarri batekin (gogoratzen eta aurkitzen erraza). Bertan itsatsiko duzue, topatu ahala, adierazgarria iruditzen zaizuen informazioa. Geroago zirriborroarekin arituko zarete, eta, hala zuen eginbidea erraztu.

Amaitzen duzuenean, beteta edukiko duzue honelako taula bat:
(Informazioa biltzeko taula)

Atazaren lehen zatia amaitu duzue.....ZORIONAK!

4. SAIOA . Diptikoak egiten 1: Hasten



Balorazioa egin ondoren, garaia heldu zaizue, bada, zuen gaitasun artistikoa erakusteko, eta lana txukun jartzeko.

Hona kontuan hartu beharrekoak:

1. Hasi koloreak eta diseinua aukeratzen.
2. Diseinua nolakoa den erabakitakoan, atalak bereizi. Adibidez, sarrera, aurreko orrian; aholkuak eta irudiren bat, barruko orrietan; eta leloren bat eta egileak, atzealdean. Izenburuak idatzi.
3. Testua zirriborrotik kopiatu eta itsatsi. Irudiren bat jarri; ondo kokatu testuaren ondoan.
4. Lana amaituta dagoenean, ez ahaztu denon artean errebisatzea. Behar diren zuzenketak egin.

Arazorik izanez gero, gogoratu zenbait baliabide dituzuela:

- *PowerPointa* sortzeko gida EUSKARAZ

<http://alweb.ehu.es/iktmagisteritza/poju/powerpoint-aren-gida/1-gaia/>

- Eskolan erabiltzeko moduko *Publisher* gida
Publisher 2003 aritzeko gida EUSKARAZ

- Irudiak lortzeko

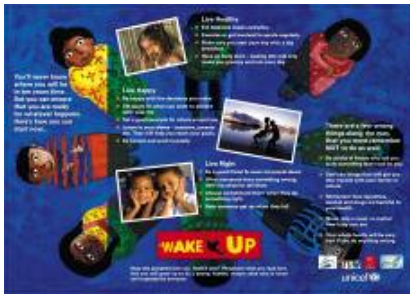
<http://images.google.es/imghp?hl=es> edo

Txertatu----- irudia-----Clip Art

- Clip Art barruan zaudela:

Bilatu -----Zer nahi duzun idatzi-----bilatu

5. SAIOA. Diptikoak egiten 2



Aurreko saioan jasotako jarraibideei segitu. Saia zaitezte lana txukun egiten.

Diptikoak prestatzen
Kontrol-orria



SARRERA: AZALPEN-TESTUA	BAI	EZ	ZUZENTZEKO
Arazoa modu orokorrean adierazten da.			
Hainbat arrazoi daude.			
Ideiak ordenatuta daude.			
Ahalera agertzen da.			
Testua paragrafoetan banatuta dago.			
BARRUKO ALDEA: INSTRUKZIOZKO TESTUA			
Zer eta nola egin behar den azaltzen da.			
Zu formak agertzen dira.			
Zenbakiak edo gidoiak daude testua ordenatzeko			
Irudiak daude, lagungarri gisa.			

Saioaren amaieran, inprimatu egindako lana.

Baduzue, bai, zuen lanaren lehen bertsioa. Nola dago? Itxura ona dauka benetan, baina... arretaz aztertu beharko da, ea gustuko ez dugun zer edo zer topatzen dugun!

6.SAIOA . Lortu dugu!! Lana eginda!!



Azken lana kideei aurkeztu baino lehenago. Ia-ia amaitutzat jo daitekeela esan dezakegu. Azken begiratu botatzeko orduan, kontrol-orriak lagungarri izango dituzuelakoan nago, bai testuari buruzko kontrol-orria, bai diptikoaren formatuari buruzkoak.

Zuzendu!

Azkenik, behin betiko bertsioa inprimatu.

KONTROL ORRIA



DIPTIKOA 2

	BAI	EZ	HOBETZEKO
Izenburuak letra larriz idatzita daude.			
Izenburuak badu edukiarekin zerikusia.			
Lagunei zuzenduta dago.			
Informazioa ongi ordenaturik agertzen da.			
Badaude irudiak, testua hobeto ulertzeko.			
Polito eginda dago.			
Erraz irakurtzen da.			
Ez dago akatsik.			
Informazio-iturriak agertzen dira.			

7.SAIOA. Ausartuko naiz ... besteei azaltzen?



Gelakideen aurreko aurkezpena prestatuko dugu; taldeka, lehenengo, eta talde handian, saioaren 2. zatian.

8.SAIOA ...Eta agertu daitela ...Lemoizko plazan!



Momentua heldu da!

Ez jarri urduri, atzo ikasitakoarekin ondo baino hobeto dakizkizuelako zuen zatiak.

Egizue aurretik Gorputz Hezkuntzako saioetan urduritasuna kontrolatzeko eta erlaxatzeko ikasi duzuen ariketaren bat, eta ikusiko duzue zelako ederto egingo duzuen!

Hori bai! Lagunei arreta handiz entzun, eta ez ahaztu kontrol-orria betetzen joatea... hurrengoko baten oraindik hobeto egin ahal izateko!

GURE GORPUTZA ONDO ZAINTEKO AHOLKUAK



AHOZKO AURKEZPENA

	BAI ✓	EZ ✗	HOBETZEKO
Ozen eta argi azaldu dute.			
Argi ahoskatu dute.			
Zerbait argi geratu ez bada, berriro azaldu dute, beste era batean.			
Hitz bat gogoratu ezik, beste bat erabili dute.			
Irudiak erabili dituzte, azalpenari laguntzeko.			

MATERIAL OSAGARRIAK

1. fitxa. GURE OSASUNA ZAINTEZKO BALDINTZAK 1

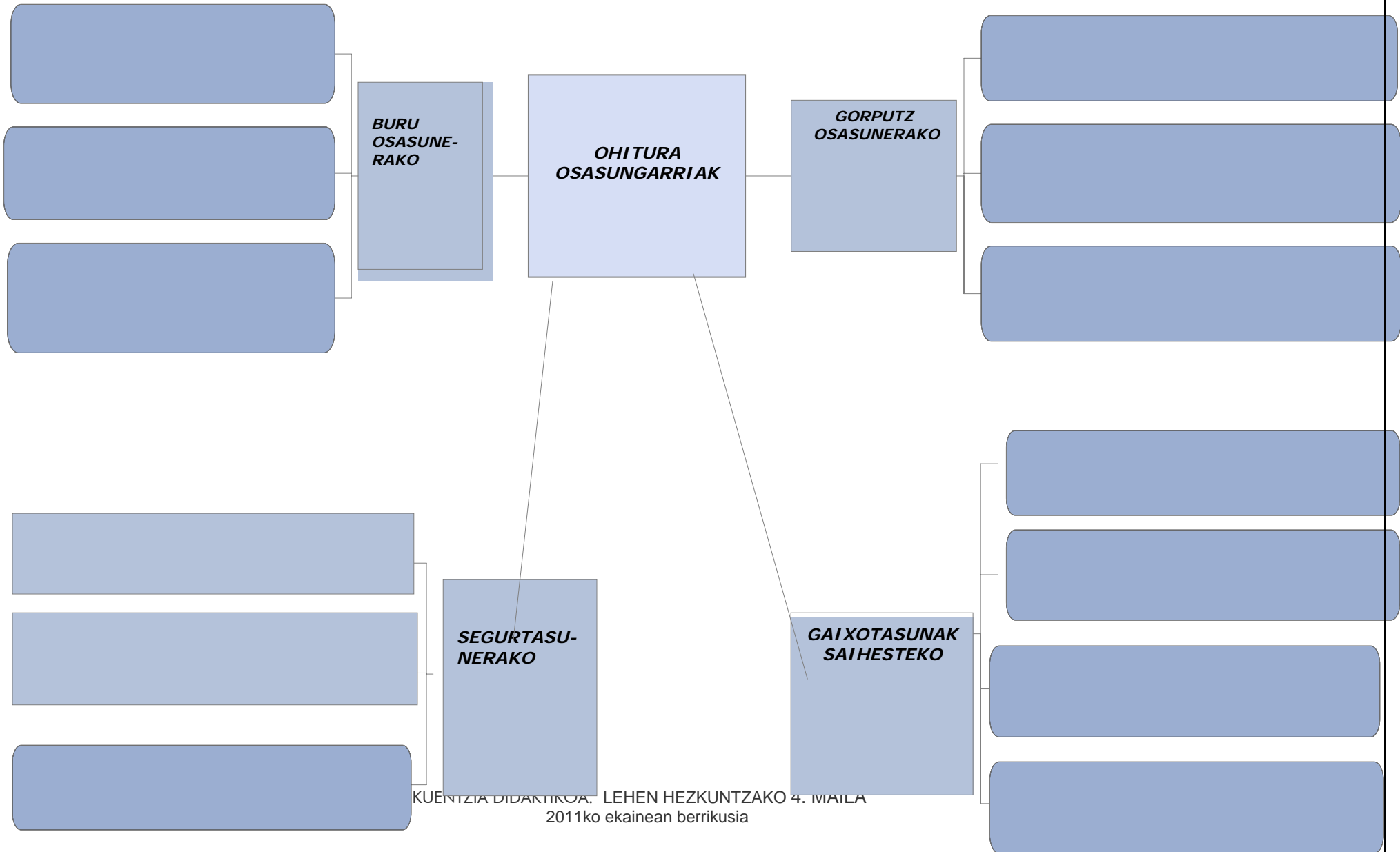
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



2. fitxa. GURE OSASUNA ZAINTZeko BALDINTZAK 2

The image contains five octagonal diagrams arranged in two rows. The top row has three octagons, and the bottom row has two. Each octagon has a small rectangular box at the top, intended for labeling or writing. The octagons are empty, serving as a template for a health assessment activity.

3. fitxa. Aholkuak Sailkatzen



KUENTZIA DIDAKTIKOA. LEHEN HEZKUNTZAKO 4. MAILA
2011ko ekainean berrikusia

TRIPTIKOAK AZTERTZEN

	<u>ATALAK</u>	<u>ZER ESATEN DA ATAL BAKOITZEAN ?</u>
<u>1. TRIPTIKOA 1</u>		
<u>2. TRIPTIKOA 2</u>		

WEB ORRIEN ZERRENDA

1. OROKORRA

- http://kidshealth.org/kid/en_espanol/index.html#Permanecer_sano

Oso orrialde ona. Askotariko aholkuak: elikadura, gaixotasunak, sentimenduak, lehen osasun-laguntzak... Hiztegia ere badakar. Aurkibide orokorra. Gaztelaniaz dago.

- http://www.educastur.es/index.php?option=com_content&task=view&id=991&Itemid=202

Orri interesgarria. Gaia taldetan banatuta aurkezten du, eta talde bakoitzaren sarrera laburra dakar. Aproposa da hasteko.

2. ELIKADURA OREKATUA

- <http://elikadura.blogspot.com/2007/11/elikatu-osasuntsu-egoteko.html>

Osasuntsu egoteko elikadura-aholkuak. Euskaraz. Labur eta zehatz.

- <http://www.hiru.com/habitos-saludables>

Hobeto bizi saileko ataletarako sarbidea.

- http://www.hiru.com/osasuna/osasuna_05_04_01.html

Orri interesgarriak.

- http://www.zientzia.net/informazioa/elhuyar/2002/177/pdf/A177_O46-47.pdf

Nutrizioaren gaineko inkesta Euskal Herrian. Euskaraz. Interesgarria.

- http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=47&RUTA=1-2-47

Nutrizioa eta osasuna. Zenbait alderdi. Interesgarria. Gaztelaniaz dago.

- http://www.bihotzosasuntsu.com/educacion_prevenccion/alimentacion.php

Oso interesgarria. Hainbat aholku elikadura orekatuaren gainean. Gaztelaniaz dago.

3. ARIKETA FISIKOA

- http://www.zientzia.net/artikulu.asp?Artik_kod=3338

Kirola egiteak zertan laguntzen digun kontatzen digun artikulu. Euskaraz. Interesgarria, baina luzea.

- http://www.bihotzosasuntsu.com/educacion_prevenzion/ejercicio_fisico.php

Ariketa fisikoaren onurak. Oso interesgarria. Gaztelaniaz dago.

- http://www.bihotzosasuntsu.com/educacion_prevenzion/sedentarismo.php

Aurrekoaren osagarria. Laburra. Aurkezpena egiteko lagungarria.

- http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=11547&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=102869&BRIR_SECCION=3&RUTA=1-3-65-102869

Umeen ariketa fisikoa. Luzea. Bosgarren atala, batez ere, interesgarria. Gaztelaniaz dago.

- http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102913&RUTA=1-3-65-102869-102913

Umeentzako onurak. Laugarren atala, oso interesgarria. Gaztelaniaz dago.

3. ADIMEN EMOZIONALA

- http://kidshealth.org/kid/en_espanol/index.html#Los_sentimientos

Umeentzako informazio-orri honek atal bat dauka sentimenduei buruzkoa. Zer egin zenbait egoeratan sentitzen dugunarekin? Oso interesgarria. Gaztelaniaz dago.

- <http://revista.consumer.es/web/eu/20030701/interiormente/62349.php>

Zelan kudeatu emozioak. Artikulu. Ondo. Euskaraz.

GAIXOTASUNAK

- <http://www.repsol.com/SA/CasaHogar/BuscadorEnfermedades/default.aspx>

Familiarentzako gaixotasun-gida euskaraz. Ona. Amaitu gabe, baina ondoko atalak garatzen ditu:

- [Arnas-aparatuko gaixotasunak](#)
- [Azaleko gaixotasunak](#)
- [Gernu-aparatuko gaixotasunak](#)
- [Nerbio sistemako gaixotasunak](#)
- [Ugal-aparatuko gaixotasunak](#)

Loa

- http://www.bilbao.net/castella/salud_consumo/publicaciones/mara_mara

Ondo jateari eta ondo lo egiteari buruzko iradokizunak. Gaztelaniaz dago. Oso ona.

- http://www.zernola.net/artikulua_irakurri.asp?Egoera=LINKSONLAP&Artik_Kod=35

Loaren garrantzia, euskaraz. Labur eta ondo.

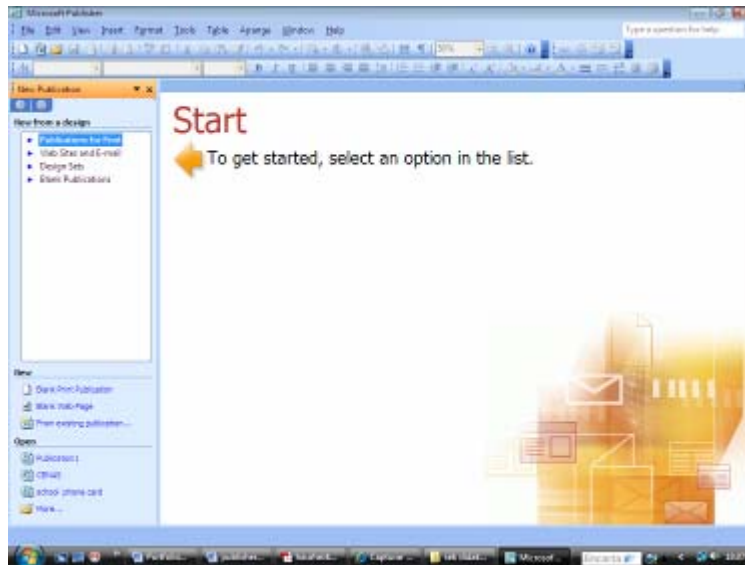
publisher 2003 eskolan aritzeko gida

(Jatorria: LEMOIZ HERRI ESKOLAK sorturako materiala)

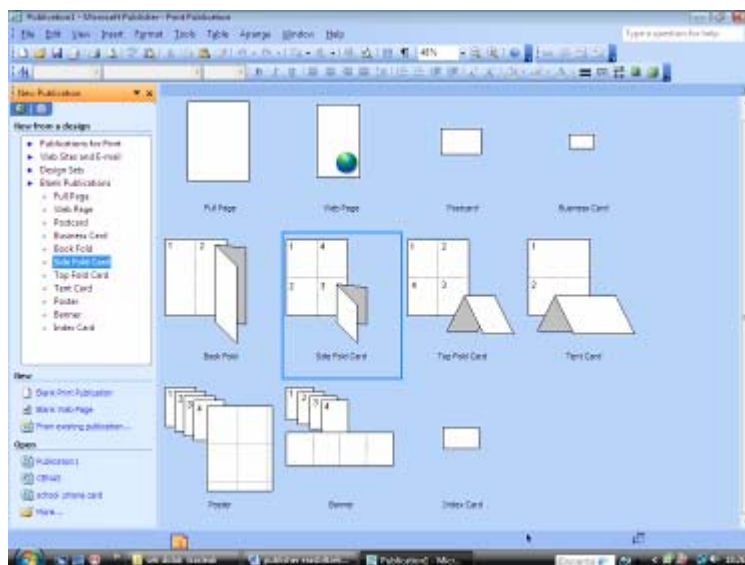
Publisher 2003 programak hainbat dokumentu mota egiten lagunduko digu. Programa hau erabiltzen laguntzeko asmo nagusiarekin prestatu dugu liburuxka hau. Dokumentuak sortzeko eta egiteko pentsatuta dago. Erabili, beraz, horretarako.

Segi pausuok:

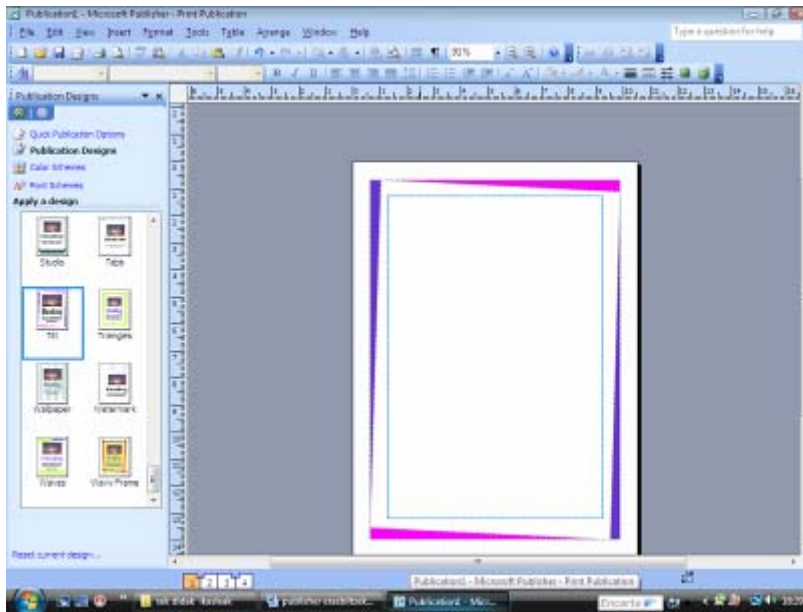
1.- Zabaldu programa



2.- Lehendabizi, adostu zer motatako dokumentua egin nahi duzuen. Ezkerreko menua sakatuz gero, asko aurkituko dituzue. Onena da hutsik dauden argitalpenak aukeratzea. Albotik tolestu daitekeen postala aukeratu.



3.- Eskatu 4 orri. Horrela, zuen diptikoaren edozein atalen gainean lan egin ahalko duzue. Gustuko duzuen diseinua alboan aukeratu, eta... badago! Txertatu zuen testu eta irudiak, eta kito!
EZ AHAZTU ARTXIBOA GORDETZEA!

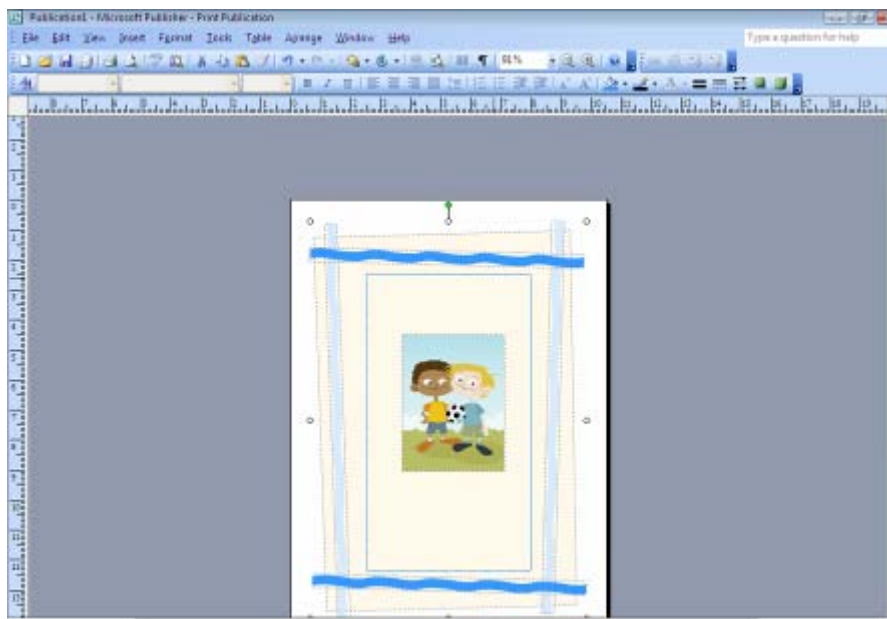


4.- IRUDIA TXERTATZEKO:

Zoaz TXERTATU → IRUDIA → FITXATEGITIK

Topatu nahi duzuen irudia, eta TXERTATU sakatu.

Gero, neurria aukeratu, eta nahi duzuen tokira eraman.



5.- TESTUA IDAZTEKO

TXERTATU → TESTU- KOADROA

Marraztu koadroa zuen diptikoan, eta idatzi IZENBURUA zein TESTUA.



GORDE EZAZUE ORAIN ARTE EGINDAKOAI!

6.- Hurrengo orrietara joateko, sakatu ezazue pantailaren azpian ikusten diren 2 eta 3 zenbakiak. 4 sakatuz gero, atzeko orrialdera joango zarete. Berdin aritu beharko duzue dokumentu guztietan.

Lan zoragarria egin!