



Mendi ibilaldiak hurrekin Haurrak motibatzeneko 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 beharrek. 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 kolonpioak (zabuak) edo jolas parkea amaieran.
- Saiatu beren curiositatea kitzikatzen eta estimulaten: intsektu bitxiak aurkitu; kilkerren bizitokiak bilatu; utzitako txori kabiak aurkitu; zapaburuak arrantzatu putzutan.
- Ibilbidearekin lotura duen kondaira, gertaera historiko edo xeblekeriren 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, motibatzen eta aurrerantz joateko.
- "Asko falta al da?" galdetzen dutenean ez aipatu bakarrik azken helmugara arte dugun distantzia. Laster hamaiketako non egingo dugun; berehala atseden hartuko dugun lekua zein den.
- Monitore bat topatu behar baduzu, mendiko ezagutza adina balora itzazu: umeekin konektatzeko balio izatea, xeblea azken finean.
- Helburua haurrek ondo pasatzea da. Gogoramen ona eta mendira berriz bueltatzeko gogoia lortzen saiatu behar gara.

(Egilea: Luix Mari Zulaika)



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.

