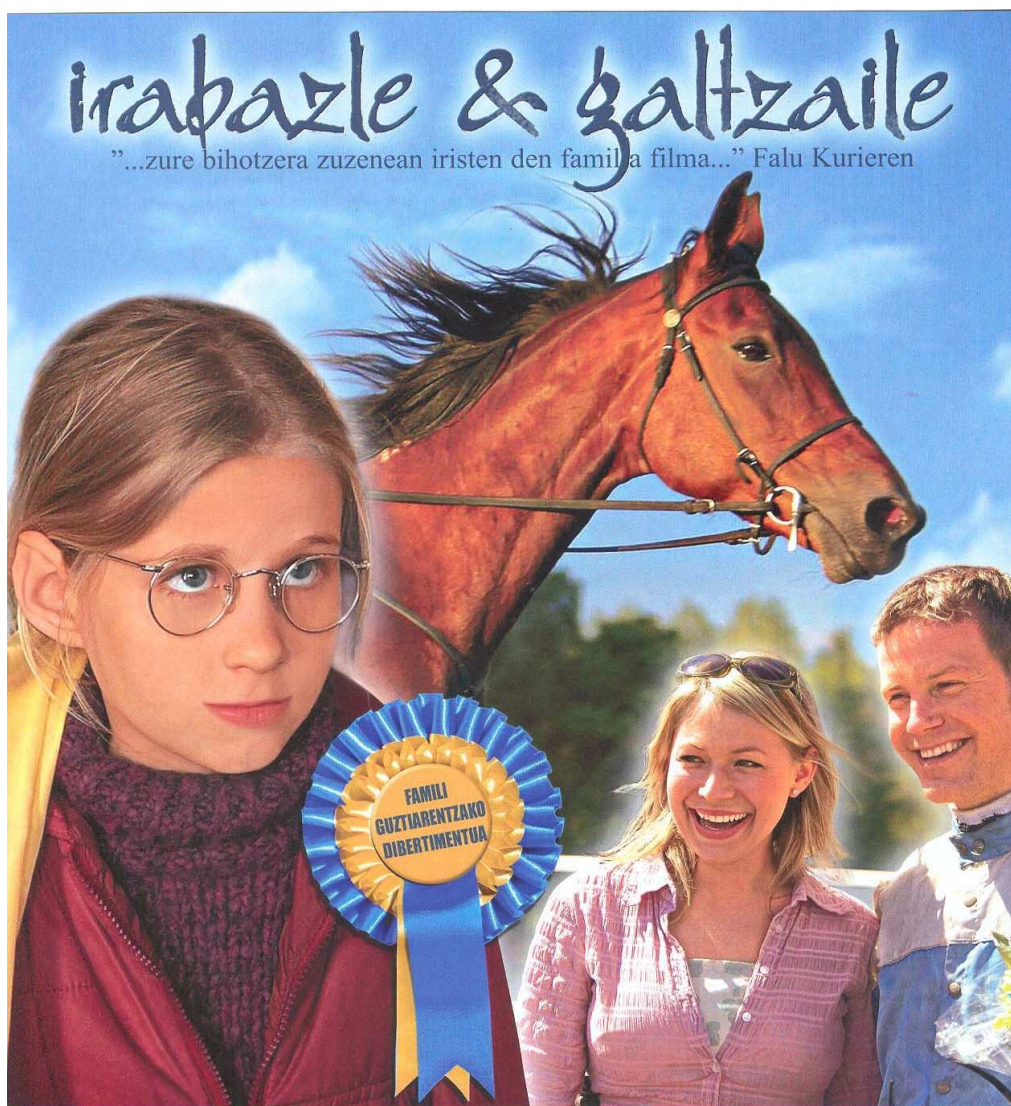


# Zinea eta Osasuna



**irabazle & galtzaile**  
"...zure bihotzera zuzenean iristen den familia filma..." Falu Kurieren

**FAMILI GUZTIARENZAKO DIBERTIMENTUA**

**FRIDA HALLGREN • MÄRTA FERM • DANIEL GUSTAVSSON**  
MONA MALM • DANIELA SVENSSON • SAMULI EDELMANN • LEIF ANDRÉE • BJÖRN BENGTSSON • PETER VIITANEN

Gidoia: SARA HELDT Casting-a: SARA TÖRNKVIST, MAGGIE WIDSTRAND Argazkia: MIKAEL VARHELYI Jantzia: KARIN SUNDVALL Makilaia: ANNA-LENA MELIN  
Somua: BO PERSSON, STEFAN LJUNGBERG Musika gainbegirale: MARKUS BERGGVIST, Musika: JEAN PAUL WALL, DANI STRÖMBÄCK Editorea: THOMAS TÄNG SFK  
DP: GÖRAN HALLBERG FSF Ekoizpen zuzendaria: GISELA BERGQUIST Ekoizle exekutiboa: BORJE HANSSON, LARS BLOMGREN, PETER POSSNE Ekoizlea: ANDERS  
LANDSTRÖM Zuzendaria: KJELL SUNDVALL

FILMLANCE eta SONETen filma FILMLANCE INTERNATIONALen ekoizpena SONETen koproduzioa Peter Possne SPILTAN Brita Sallberg Peter Höglund SANDREW METRONOME  
DISTRIBUTION: Stefan Wallberg PERSSON-MOTHANDER FILM/Bo Persson KINOPRODUCTION OY/Claes Olsson TV4/Eva Swartz MTV 3 OY lankidetzarekin eta SVENSKA  
FILMINSTITUTET/Marianne Ahme FINLANDS FILMSTIFTELSE/Petri Rossi laguntzarekin Europar Batasunaren Programaren laguntzarekin sortutako ekoizpena

**solamedia** **Filmlance** **SONET FILM** **SANDREW METRONOME** **4** **Kinoproductio** **SPILTAN** **ATG** **dts** **MEDIA** **MFG**

**eitb** **tin ko**

Estado Español de Cine y Televisión  
Cine y Televisión de España

Osasuna eta Prebentzioaren Foral Auzoa  
Diputazio Foral de Gipuzkoa

**Sasoia, Educación para la Salud y Prevención de Drogodependencias, S.L.**

# Fitxa teknikoa

**IZENBURUA:** "IRABAZLE & GALTZAILE"

**URTEA:** 2.004

**PAIS:** Suedia

**ZUZENDARIA:** Kjell Sundvall

**EKOIZLEA:** Filmlance International, Sonet Film

**ANTZEZLEAK:** Frida Hallgren, Märtha Ferm, Daniel Gustavsson, Mona Malm

**GIDOIA:** Sara Heldt

**MUNTAKETA:** Thomas Täng, Sebastian Amundsen

**MUSIKA:** Jean Paul Wall, Dani Strömbäck

**ARGAZKIA:** Góran Hallberg

**IRAUPENA:** 85 minutu

## Sinopsia

Fredrik, hamar urte dituen Magda neskatilaren aita da. Jockey saiatua da, eta, itxura denez, bere ametsetako zaldia aurkitu du azkenean. Dena den, koska ere badu zaldi horrek, ez baitu irabazteko gogorik nonbait. Fredrik gero eta denbora gehiago eskainiko dio zaldiari eta gero eta gutxiago alabari, eskolako 60 metrotako lasterketarako gogoz prestatzen ari bada ere. Aita gutxitan ikusten duenez, Magda amonarekin joaten da sarri bingo areto batera. Bertan, Helena ezagutuko du, bingoko langilea, bizitzan irabaztea ere bilatzen duena. Baliteke Helena ez izatea Fredriken ametsetako emakumea, baina bizitza, maitasuna eta aitatasuna zer den erakutsiko dio bai eta bizitzan benetan irabazteko zer den beharrezkoa ere.



# 1.- AHALEGINDUZ GAINDITZEA

Magda eta Frederickek erakutsi dute ahaleginduz gure helburuak lor ditzakegula.

Ahalegin horiek modu askotakoak izan daitezke:

- Fisikoki ahaleginduz: Magdak egiten duen modura egunero egunero gogoz entrenatuz.
- Zerbait lortzeko beste batzuekin harremanetan jartzeko ahaleginak eginez: Lotak, Fredericken lankideak, beraien zaldia aurkitzeko egin duen bezala.
- Zerbait txarto doanean hobetzeko asmoz pentsatzen jartzea: Frederickek egiten duen bezala zaldia miopea dela konturatzerakoan.
- .....



Pelikulan ikusten den bezala, ahaleginduz zerbait lortzen bada poztasuna sentitzen da. Beraz, merezi du gauzak alde batera utzi beharrean hauek lortzeko borroka egitea.

## 1. ZERTAN AHALEGINTZEN NAIZ?

Zuk ere eguneroko gauzetan hainbat ahalegin egin behar izango dituzu; bai etxean, lagunekin, eskolan edo kalean.

Idatz itzazu gaur egin dituzun ahalegin txiki/handi horietako batzuk koadro honetan. Esparru bakoitzean bat jarri beharko duzu gutxienez.

<b>Etxean</b>	Ad: Goizetan asko kostatzen zait ohetik altxatzea, baina gaur ahalegin handi bat egin dut eta iratzargailuak jo duenean altxatu egin naiz.
<b>Lagunekin</b>	
<b>Eskolan</b>	
<b>Kalean</b>	





### 3. BESTEEN BABESA SENTITUZ

Kirola edo beste edozer egiterakoan ahalegina ez da bakarkako zerbait izan behar beti, talde ahalegina ere oso garrantzitsua da. Bakarka aritzen bagara ere, atzetik ditugun guztien laguntza eta animuek aurrera jarraitzen laguntzen digute.

Magda ere askoz hobeto sentitzen da bere aitak laguntzen dionean eta bere kezkak entzuten dituenean.

Taldeka jarrita eman bi galdera hauei erantzuna argazki/marrazki bakoitzari begiraturuz:

1. Zelan pentsatzen duzu sentitzen direla ondorengo argazkietako neska-mutilak? Zergatik?
2. Nor pentsatzen duzue dagoela beraien atzetik animuak ematen eta laguntzen?



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_



Familiakoak, lagunak, taldekideak,....garrantzitsuak dira gure bizitzan. Beraien animu eta laguntzarik gabe gure lorpenak ez lirateke berdinak izango.

## 2.- FAMILIA



Era askotako familiak daude, beraz familia hitza era askotara definitu daiteke, guk gure erara egingo dugu.

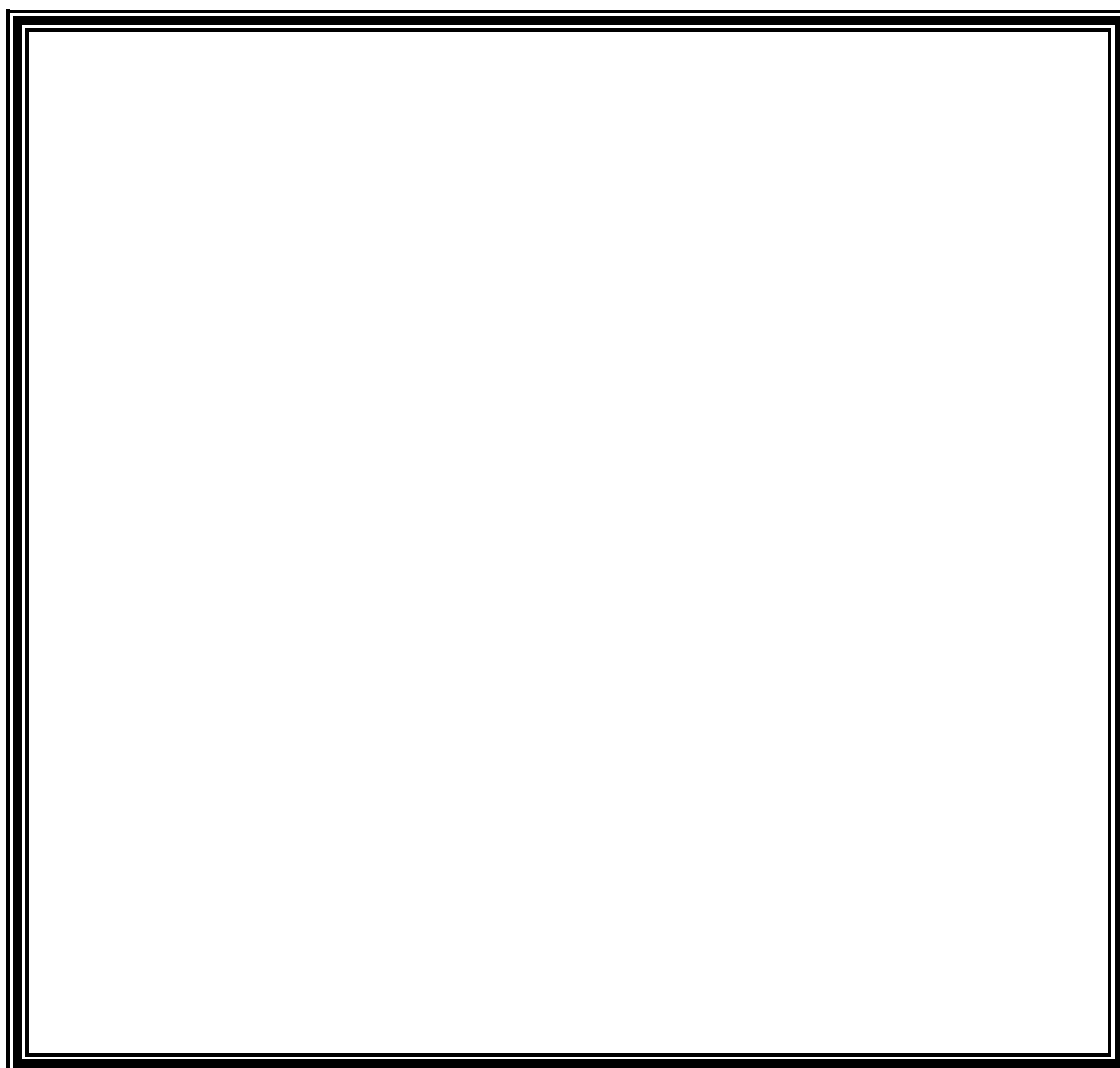
Gure definizioa:

**Etxe berean bizi diren eta elkar maite duten pertsonak.**

Pelikulan, Frederick eta Magdak familia bat osatzen dute.

## 4. FAMILIA MARRAZTEN

Goian esan duguna kontuan izanik ondorengo taulan marraztu zure familia.



## 5. LETRA ZOPA

Bila itzazu letra zopa honetan familia batek eduki behar dituen sei ezaugarri.



**Komunikazioa**  
**Laguntza**

**Errespetua**  
**Tolerantzia**

**Arauak**  
**Gatazken konponbidea**

Pelikulan ezaugarri hauek ematen diren hainbat egoera ikusten dira. Bila itzazu eta hemen behean idatzi. Adibide bat ematen dizugu laguntza moduan.

Ondoren komentatu klase guztiarekin bakoitzak aurkitu duena eta irakaslearen laguntzarekin erabaki era egoki baten ematen diren edo ez.

Adib. Komunikazioa: Aitak ez dio kontatzen alabari amarekin gertatutakoa. Beraz komunikazioa ez da egokia kasu honetan.

**1. EGOERA:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**2. EGOERA:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**3. EGOERA:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

Oso ezaugarri garrantzitsuak dira denak eta komeni da familia barruan era egoki batean ematea. Baina ez familian bakarrik, baita lagunekin, klase kideekin, irakasleekin...

## 6. GURE AKTIBITATE GUSTUKOENAK

Familia baten barruan denok desberdinak gara eta gauza desberdinak egitea atsegin dugu.

Adib. Pelikulan:

- Aita Zaldiak entrenatzea gustuko du.
- Alaba Atletismoa gustuko du.



Ziur zure familia barruan bakoitzak bere aktibitate gustukoena duela. Badakizu zein den bakoitzarena? Ez badakizu saiatu aurkitzen eta ondoren idatzi:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Garrantzitsua da zuk nahi dituzun gauzak egitea baina baita besteekin beraien aktibitate gustukoena egitea ere. Saia zaitzte familiakoak ados jartzen eta bakoitzaren aktibitate gustukoena denok batera egiten. Ikusiko duzu zer ondo pasatuko duzuen!



## 3.- AUTOESTIMUA

Ba al dakizu zer den autoestimua? AUTOESTIMUA norberak bere buruari buruz duen iritzia da, aspektu fisikoa, nortasuna, gaitasunak, giza trebetasunak, etab. kontutan harturik.

Gure autoestimuan, gutaz pentsatzen eta sentitzen dugunak garrantzi handia du, baina baita besteek gutaz pentsatzen eta esaten dutenak ere.

Gure autoestimua positiboa edo negatiboa izan daiteke. Autoestimua positiboa edukitzeak ez du esan nahi perfektuak garenik, baizik eta gure alde positibo eta ez hain positiboak zeintzuk diren dakigula eta alde "negatibo" horiek aldatzen saiatzen garela.

Gure jokaerak hobetzen ahalegintzen bagara, gure autoestimua gero eta positiboagoa izango da, eta beraz zoriontsuagoak izango gara.



**Nolako a uste duzu dela Magdan autoestimua? Zergatik?**

---

---

**Bere burua gustuko duela uste duzu? Nola antzematen duzu?**

---

---

## 7. NOLAKOA DA GURE LAGUN HAUEN AUTOESTIMUA?

Lau pertsonetako taldeetan jarri eta ondorengo egoerak irakurriz esan nolako autoestimua duten neska-mutil hauek.

### 1. egoera:

Maddi 10 urteko oso neska jatorra da, baina berari ez zaio bere krako sudurra gustatzen eta bere buruaz esaten duena zera da: "Itsusia naiz".

Nolako dela uste duzu Maddin autoestimua?

## **2. egoera:**

Jonek bere gelakideekin konparatuz txikia dela uste du, baina hori ez da arazo bat berarentzat. Hau pentsatzen du: "Denak gara desberdinak: ni nire lagunak baino txikiagoa naiz, beste batzuk betaurrekoak dituzte, beste batzuk sudur txikia,...eta denak errespetatu egin behar gara. "

Nolakoa dela uste duzu Jonen autoestimua?

## **3. egoera:**

Aneri ez zaio oso ondo irten marrazki bat eta hasieran triste sentitzen da baina gero hau esaten du: "Beno, oraingoan ez zait lar ondo irten, baina berriz saiatuko naiz eta hurrengo marrazkia politagoa izango da. "

Nolakoa dela uste duzu Anen autoestimua?

**Eta zu, zeinekin identifikatzen zara?**

# **8. GUZTIOK GARA DESBERDINAK**

Ondorengo fabula irakurri:

## **Gamelua eta dromedarioa**

**Behin batean, gamelu bat hiri erditik zihoala, dromedario batekin gurutzatu zen. Inoiz ez zuen horrelakorik ikusi, eta irrifarrez baina maliziarik gabe zera esan zuen: "Hau barregarria, konkorrak duen gamelua ikusten dudan lehen aldia da!".**

**Dromedarioak, haserre, honela erantzun zion: "Zuk egin barre. Nik, gaur ikusi dut lehenengoz, konkorrak bi dituen dromedarioa. Eta gainera irribarre leloarekin!".**

**Gamelua, bihotz eta izaera onekoa zen eta dromedarioa iraindu zuela konturatu zen. Barkamena eskatu zion. Beraietaz hitz egiten hasi ziren eta bakoitzak izateko modu desberdina zuela ohartu ziren, ez ziren akatsak. Bata ez zen bestea baino ederragoa ezta hobetagoa ere.**

**Sarritan egun hartatik aurrera ikusteko ahaleginak egin zituzten eta adeitsu agurtzen ziren. Lagun onak izatera heldu ziren.**

Testu honetatik ateratzen duzun ondorioa klase guztiaren artean komentatu.

## 9. NOLA IKUSTEN NAIZ?

Nola ikusten duzu zure burua? **Puntuatu zaituz 1-etik 10-era aspektu bakoitzean.** ( 1= ez zait bat ere gustatzen eta 10= asko gustatzen zait)

	Puntuaketa
Nire lagunekin dudan harremana	
Nire aurpegia	
Nire familiarekin dudan harremana	
Nire gorputza	
Eskolako lanak egiteko gaitasuna	
Nire ilea	
Nire kirolerako gaitasuna	
Orokorrean nitaz pentsatzen dudana	



Ze aspektu dira gehien eta gutxien gustatzen zaizkizunak?

Uste duzu horietako aspektu batzuk aldatzen saiatu ahal zarela zure buruarekin hobeto sentitzeko?

**ZURE BURUAZ GUSTATZEN EZ ZAIZKIZUN GAUZAK ALDATZEN SAIATU ZAITEZ ETA EZIN BADIRA ALDATU, ONARTU EGIZUZ. ZURE AUTOESTIMUA GERO ETA POSITIBOAGOA IZANGO DELA IKUSIKO DUZU.**

## 10. LAGUNENGANDIK BAZTERTUAK

Magdak ez du lagunik, beti bakarrik ibiltzen da entrenatzen eta bere gelakideek ez dute beraien jaietara gonbidatzen. Baztertuta sentitzen da.

Ikusi al duzu zure gelan edo eskolan honen antzerako kasurik?

---

Lagunak baztertu egiten dira? Zergatik?

---

---

Nola uste duzu sentitzen direla pertsona horiek?

---

---

Eta zuri, berdina egingo bazizuketen, zer sentitu eta egingo zenuke?

---

---

**2. ariketaren soluzioa:**

“Helburua ez da onena izatea, dugun guztia ematea baino.”