

26-3-2025

Ihesgelak erabiltzeko GIDA (2024-2025)

E! **Erandio**
UDALA
AYUNTAMIENTO



Usuario



*Sacodejuegos enpresak garatutako proiektua
Bizkaiko minbiziaren aurkako elkartearen lankidetzarekin.*

Contenido

| | |
|---|----|
| JARRAIBIDE OROKORRAK | 3 |
| WEB ORRIAK..... | 3 |
| KODEEN KUDEAKETA..... | 3 |
| ANTOLAKETA..... | 3 |
| EKINTZA BURUTZEKO GOMENDIOAK | 4 |
| “ZAPOREAK AURKITZEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA..... | 4 |
| Koloretako elikagaiak | 4 |
| Edaririk onena | 5 |
| Zer jaten dut?..... | 5 |
| Elikagai naturalak | 5 |
| Elikagai sekretua | 5 |
| Janari berria probatzen | 5 |
| “ELIKATZEN IKASTEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA..... | 6 |
| Iboneren dieta..... | 6 |
| Azukrea | 6 |
| Ohiturak | 6 |
| Ondo jateko platera | 7 |
| Elikagai prozesatuak eta naturalak..... | 7 |
| Zuntza | 7 |
| “ZAPOREAK BERRESKURATZEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA..... | 7 |
| Asperdura eta bitartekoak | 7 |
| Koipeak | 8 |
| Kaloriak eta mantenuagaiak..... | 8 |
| Publizitatea | 8 |
| Etiketak | 9 |
| Gorputza babesten..... | 9 |
| “ELIKADURA-TRANPAREN IHESA” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA | 9 |
| Aurkitu engainua..... | 9 |
| Proteinak eta karbohidratoak | 10 |
| Frutak eta haien propietateak..... | 10 |
| Erronka sozialak | 10 |

Kaloriak eta mantenugaiak.....11

Elikagai antikantzerigenoak.....11

JARRAIBIDE OROKORRAK

WEB ORRIAK

Ihesgeletara sartzeko web orriak honako hau da:

Hasierako orria: <https://sacoderetos.com/ihesgelakerandio> . Lotura honetan, ihesgeletara sartzeko loturak daude:

- **Sartu:** Ihesgelara sartzeko, lehendik sarbide-kodea baduzu.
- **Kodeak:** Sarbide-kodeak eskatzeko (ikasgela bakoitzeko bat edo ikasgela bakoitzean parte hartzen duen ikasle-talde bakoitzeko bat).
- **Fitxategiak:** Dagokion ihesgelaren pdf fitxategia deskargatzeko.
- **Jarraibideak:** Plataformaren jarraibideak eta proba bakoitzari buruzko azalpenak dituen jarraibideen fitxategi hau deskargatzeko sarbidea.

KODEEN KUDEAKETA

Ikasgela bakoitzean parte hartzen duen ikasle talde bakoitzeko kode bana eskatu daiteke.

- **Kode bat klase bakoitzerako:** Klaseko kode bakarria izateko aukera hautatzen bada, irakasleak kodea eskatuko du hasierako orrialdeko “Kodeak” aukera hautatuz (ikusi aurreko atala), eta ekintza hauek egingo ditu:
 1. Sartu gelako “Nick” (ikastetxea + gela + letra). Adibidez: ALTZAGA-LH1B
 2. Zure helbide elektronikoa adieraziko du.
 3. Egin klik segurtasun-kontrollean
 4. Sakatu bidali botoia.

Laster, erabiltzaile-kode bat jasoko duzu posta elektronikoan (jasotzen ez baduzu, Spam karpetan dagoen egiaztatu beharko duzu). Kode hori hasierako orriko **Sartu** estekatik (ikusi aurreko atala) ihesgelara sartzeko erabiliko da.

- **Talde eta klase bakoitzeko kode bat:** Talde bakoitzak bere kodea izan dezan, aurreko puntuan azaldutako kode-eskaera honela egin beharko da:
 - Zenbait aldiz eskatuko da kode bat hasierako orriko “**Kodeak**” aukeran. Kodea eskatzen den aldiro, talde-izen berri bat jarriko da “**Nick**” eremuan. Adibidez: ALTZAGA-LH1B-TALDE1.
 - “**Kode berria**” kontrollean klik egingo da, eskatutako posta elektronikoari beste kode bat bidaltzeko. Postan sortu diren kode guztiak adieraziko dira.

ANTOLAKETA

Ihesgelak ondo burutzeko hurrengo argibideak jarraitu behar dituzue:

- Parte hartzaileak 4 edo 5 pertsonako taldetan elkartu.

- Gutun-azal baten sinboloa daukaten orriak inprimatu eta bakoitza gutun-azal batean sartu. Talde bakoitzeko bat inprimatu.
- Azkenengo proba duen gutun azala desberdintzeko moduan markatu.
- Lupa baten sinboloa duten orriak inprimatu eta gela osoan zehar eskegi.
- Ordenagailu bat prestatu, <https://sacoderetos.com/ihesgelakerandio> webgunean sartu eta kodea sartu.
- Azaldu iezaezu enigma guztiak ebatzi beharko dituztela istorioa jarraitu ahal izateko. Proben ordena berdin dio, talde bakoitzak nahi duen probarekin has daiteke.
- Taldeetako batek enigma baten erantzuna dakien bakoitzean, webgunean hautatu eta erantzuna sartu. Asmatzen ez bada, proba berrikusi beharko dute eta berriro saiatu lortu arte.

EKINTZA BURUTZEKO GOMENDIOAK

Jarraian, partaideen motibazioa handitzen lagunduko duten aholkuak azalduko dira:

- Adierazi iezaezu helburua ez dela probak ahalik eta azkarren bukatzea. Hobe da talde lanean aritzea, proba bakoitza lasai irakurriz.
- Game Masterrak (ekintza zuzentzen duen pertsonak=irakasle arduraduna) enigma bakoitzaren ebazpena ezagutu beharko du, behar duenari lagundu ahal izateko. Horregatik gomendagarria da proba bakoitza aurretik ikasita izatea.
- Ekintza hainbat egunetan egin daiteke, ekintza partaideentzako erakargarria bada.
- Talde bakoitzak hurrengo materiala izan beharko du:
 - Partaide bakoitzeko zelofan gorri zatitxo bat.
 - Boligrafo edo arkatz bat partaide bakoitzeko.
 - Artazi bat.
 - Idazteko orriak

OHARRA: Aurten, proba bakoitzean eta pista bakoitzean ikono berdina gehitu da, proba bakoitzari lotutako pisten bilaketak errazteko.

“ZAPOREAK AURKITZEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA

Koloretako elikagaiak

- **Azalpena:**

Proba honetan kolore desberdinetako fitxak daude, 1etik 5era zenbakituak. Helburua izango da, pistetatik abiatuta, kolore bakoitzari dagozkion elikagaiak identifikatzea, fruta edo barazkiak, osasungarrienak direlako. Behin aurkituta, elikagai bakoitzari dagozkion zenbakia hartu eta fitxetan adierazitako hurrenkeran jarri beharko da.

- **Erantzuna: 32718**

Edaririk onena

- **Azalpena:**

Proba honetan, kolore gorriko zelofan garden bat erabiliko da. Harekin, bilaketa lanak egin beharko dituzte, eta eskuragarri dauden edari guztiak aztertu, aukerarik osasungarriena identifikatzeko. Horietako bakarra, ura, zelofanetik argi eta garbi ikusi ahal izango da. Identifikatu ondoren, probari lotutako kodea idatzi beharko dute, hori izango baita giltzarrapoa irekitzeko kodea.

- **Erantzuna: 1749**

Zer jaten dut?

- **Azalpena:**

Giltzarrapo hau irekitzeko, hiru letra aurkitu beharko dira, eta probako semaforoak adierazten duen hurrenkeran jarri. Semaforoaren kolore bakoitzean letren posizioa idatzita dago, pistetan aurkitzeko argibideekin batera. Erantzuna jakiteko, kolore bakoitzari lotutako elikagaien kaxa bilatu beharko dute.

- **Erantzuna: MPG**

Elikagai naturalak

- **Azalpena:**

Giltzarrapo hau irekitzeko, parte hartzaileek pistetan elikagai natural eta prozesatu gabeko guztiak bilatu beharko dituzte. Behin identifikatuta, elikagai horiei lotutako zenbakiak batu beharko dituzte. Batura horren emaitza izango da giltzarrapoa irekitzeko gakoa.

- **Erantzuna: 14**

Elikagai sekretua

- **Azalpena:**

Proban mezu kodifikatu bat agertzen da eta hau ebazteko pisten kodigoak kontsultatu beharko dituzte. Mezu honetan "AZUKRE" hitza irakurriko da, hau baita saihestu behar duten hitza.

- **Erantzuna: AZUKRE**

Janari berria probatzen

- **Azalpena:**

Proba horretan, elikagai asko jan dituen haur bat agertzen da. Giltzarrapoa zabaltzeko, parte hartzaileek apalategietan bilatu beharko dituzte haurrak dastatu ez dituen elikagaiak; zapora ezberdin asko probatzea gustatzen zaiola" gogoratuz.

Elikagai bakoitzak kolore bateko txintxeta du. Giltzarrapoaren gakoa jakiteko, proban ez dauden koloreak, baina apalategian dauden elikagaien txintxeten koloreak izango dira. Kolore horien ordena apalategiko kokapenaren arabera zehaztuko da, ezkerrean goitik hasita eta eskuinerantz eginez.

- **Erantzuna: GORRIA, BELTZA, GRISA, BERDEA, URDINA BELTZA**

“ELIKATZEN IKASTEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA

Iboneren dieta

- **Azalpena:**

Giltzarrapo honen kolore-kodea ebazteko, pistan agertzen den elikagai bakoitzari kolore bat esleitu beharko zaio. Koloreak zehazteko, proban elikagai bakoitzari lotutako kolore-kodeak erabiliko dira (gorria, laranja eta berdea).

Koloreen hurrenkera ezartzeko, goiko ezkerreko aldean dagoen plateretik hasi eta ezkerretik eskuinera egin behar da.

- **Erantzuna: BERDEA, HORIA, BERDEA, GORRIA, GORRIA, HORIA, BERDEA, HORIA**

Azukrea

- **Azalpena:**

Proba honetan, elikagai batzuek azukrea dutela zuzenean ez aipatzeko erabiltzen diren sinonimo guztiak agertzen dira. Giltzarrapoaren kodea zein den jakiteko, pistari erreparatu beharko diote, eta, agertzen diren zerrendetan, proban aipatutako azukrearen sinonimoak zer posizio edo zenbaki duen aurkitu.

Zerrenda guztietako zenbakiak identifikatu ondoren, horiek giltzarrapoa irekitzeko behar den 4 zifrako kodea osatuko dute.

- **Erantzuna: 5859**

Ohiturak

- **Azalpena:**

Giltzarrapo honen kodea 4 letraz osatuta dago. Hori deszifratzeko, berdez nabarmendutako testuak ordenan irakurri beharko dira, eta, proban, testu bakoitzari lotutako baieztapen zuzena aurkitu.

Behin baieztapen zuzena identifikatuta, dagokion letra hartuko da gakoaren zati gisa. Prozesu hori lau testuetan errepikatuta giltzarrapoa irekitzeko kodea lortuko da.

- **Erantzuna: PSXR**

Ondo jateko platera

- **Azalpena:**

“Ondo jateko platera” atalean, maiztasun handiagoarekin edo txikiagoarekin kontsumitu behar diren elikagaiak agertzen dira. Plater honek gezi batzuk ditu, eta gezi horiek jarraituta, idazkun batera heldu behar da. Zelofan gorria erabiliz, elikagai-multzo bakoitzerako gomendatzen diren gutxi gorabeherako ehunekoak ikusi ahal izango dituzte.

Ehunekoak aurkitu ondoren, handienetik txikienera ordenatu beharko dituzte. Gero, pistetan, elikagai horietako bakoitzari lotutako zenbakia bilatuko dute. Zenbakiak ehunekoaren hurrenkeran jarrita, giltzarrapoa irekitzeko kodea lortuko dute.

Erantzuna: 984032

Elikagai prozesatuak eta naturalak

- **Azalpena:**

Pistako kodeen laguntzarekin enigma honen mezua deszifratu ahal izango da. Mezuak “batu elikagai naturalak” adierazten du. Beraz, giltzarraparen kodea zein den jakiteko, elikagai natural guztiak batu beharko dira (arrautzak, tomateak eta frutak).

- **Erantzuna: 1233**

Zuntza

- **Azalpena:**

Proba honetako mezuan hainbat galdera agertzen dira, horiek, ikonoek ordezkatu beharko dituzte, pistaren arabera. Ikono bakoitzari kolore bat dagokio.

Ikonoak mezuan adierazitako ordenan jarrita, kolore horiek giltzarrapoa irekitzeko kodea osatuko dute.

- **Erantzuna: URDINA, ARROSA, GORRIA, BELTZA, BERDEA, GRISA, MARROIA, HORIA**

“ZAPOREAK BERRESKURATZEN” IHESGELAREN PROBEN AZALPENAK

Asperdura eta bitartekoak

- **Azalpena:**

Proba hau gainditzeko, hasierako pistako esaldi osatu gabeak irakurri beharko dituzte jokalariek. Esaldi horietako bakoitza galdera bat da, galdera horie lotutako zenbakiak dira giltzarrapoaren kodea osatzen dutenak.

Esaldi bakoitzari dagokion zenbakia aurkitzeko, pistak bilatu eta esaldi horiek osatzen dituzten oharrak aurkitu beharko dituzte. Behin ohar egokia aurkituta, kodea ebazteko eta giltzarrapoa irekitzeko behar den zenbakia lortuko dute.

- **Erantzuna:** 3195

Koipeak

- **Azalpena:**

Enigma horretan, jokalariek elikagai bakoitzarekin nola operatu adierazten duten hainbat idazkun aurkituko dituzte. Jarraibideei kasu eginez, 100 zenbakiarekin hasita, proban zehaztutako eragiketa egin beharko dute elikagai bakoitzeko.

Giltzarrapoaren zenbakia deszifratzeko, elikagai bakoitza aztertu beharko dute, eta adierazitako eragiketa egin, 100 zenbakitik abiatuta. Adibidez, lehen elikagaia ekilore-olioa bada eta probak adierazten badu 10 batu behar dela, lehen eragiketa $100 + 10$ izango da. Lortutako emaitza hurrengo eragiketekin jarraitzeko erabiliko da, giltzarrapoa desblokeatzen duen azken emaitza lortu arte.

- **Erantzuna:** $(100+10-10-10)*2=(180+10)/2=95*2=190+10=200$

Kaloriak eta mantenugaiak

- **Azalpena:**

Proba hau ebazteko, 2 zifra batu beharko dira, zifra hauek dagokion pistan kodetuta dagoen temensajearekin lotura dute. Testuak adierazten duenez "Kaloriak eta mantenugaiak", batu beharreko testuak honako hauek izango dira:

- Kaloriak funtzionatzeko behar dugun energia dira: 0588
- Nutrienteak hazteko eta bizkortzeko behar ditugu: 2355

Gainerako mezuek ez dute loturarik kodetutako testuarekin.

- **Erantzuna:** 2943

Publizitatea

- **Azalpena:**

Enigma honetan, idazkun bakoitzak kolore etiketa bat du, eta kolore horiek giltzarrapoaren konbinazioaren parte dira. Koloreen ordena zehazteko, jokalariek kartel bakoitzari dagokion marrazkia aurkitu beharko dute pistan.

Adibidez, lehen iragarkia "Koipe, azukre edo gatz handiko elikagaiak sustatzen dira" bada, pista begiratzean ikusiko dute testu honekin lotutako marrazkia piruleta bat dela.

Marrazki honek, marrazkiak dauden bidearen ordenaren arabera, 5. posizioa hartzen du. Beraz, idazkun horri lotutako kolore urdina giltzarrapoaren 5. posizioan egongo da.

- **Erantzuna: ZURIA, URDINA, LARROSA, GRISA, GORRIA, BERDEA ETA BELTZA**

Etiketak

- **Azalpena:**

Zenbakizko giltzarrapo hau ebazteko, jokalariek giltzarrapoaren digitu bakoitzaren posizioa adierazten duten zenbakiekin batera doazen idazkunak irakurri beharko dituzte. Testu bakoitzak proba honi dagokion pista aurkitu beharko den etiketa bati buruzko informazioa ematen du.

Pista honetan hainbat elikagaiaren etiketak daude, baina horietako bat bakarrik lotzen da probako testu bakoitzarekin. Etiketa zuzena aurkitutakoan, hor agertzen den zenbakia, proban adierazitako posizioari dagokion digitua izango da.

Adibidez, 1. testuak dio: "Etiketan, hiru osagai natural izango dira". Jokalariak ezaugarri horiek betetzen dituen elikagaiaren etiketa bilatu beharko du pista. Kasu honetan, da gokion etiketa 9 zenbakia da; beraz, 9 zenbakiak giltzarrapoaren lehen posizioa hartuko du.

- **Erantzuna: 9730**

Gorputza babesten

- **Azalpena:**

Giltzarrapo horren gakoa aurkitzeko, 4 digituko kode bat aurkitu beharko da. Horretarako, probaren testu-blokeak irakurri beharko dira, eta, bloke horietan, bitamina horietako bakoitza nola lortzen den eta zer onura dakarren adierazi beharko da.

Ondoren, proba honen pista aurkitu beharko da, proban irakurritako informazioarekin lotura duten marrazkiak identifikatzeko. Datu horiekin, aurkitutako objektuak adierazten dituzten laukiak markatuko dira, eta lortzen den marrazkia kodeari dagokiona izango da.

- **Erantzuna: 3478**

“ELIKADURA-TRANPAREN IHESA” IHESGELAREN PROBEN AZALPENA

Aurkitu engainua

- **Azalpena:**

Proba honetan, giltzarrapo batzuk agertzen dira, irekitzen dituen kodearen koloreen ordena adierazten duten zenbaki batekin. Horien azpian, testu bat dago, elikagaien etiketatzearekin zerikusia duten hainbat engainu deskribatzen dituena. Giltzarrapoaren konbinazioa jakiteko, giltzarrapo horietako testu bakoitzari dagozkion etiketak aurkitu behar dira.

Adibide bat jartzearren, 1. giltzarrapoan, "Produktu gantz gutxikoa dela dirudi, baina azukre asko du" jartzen du. Pistako etiketei erreparatzen badiegu, konturatuko gara ezaugarri horiek betetzen dituen etiketa Beltza dela; beraz, giltzarrapoaren lehen kolorea beltza izango da.

- **Erantzuna: BELTZA, GORRIA, HORIA, URDINA, ARROSA ETA BERDEA**

Proteinak eta karbohidratoak

- **Azalpena:**

Proba hau ebazteko kodea lau posizioko zenbaki-giltzarrapoa da. Zenbaki bakoitza aurkitzeko, bi ekintza egin behar dira:

- **Giltzarrapoaren 1. eta 2. posizioetarako**, pistan aurkitu beharko dira lehenengo posiziorako proteina duten elikagaiak, eta 2. posiziorako hidratoak dituztenak. Horiek aurkitzeko, ikusi beharko da proban agertzen diren kolore-konbinazioetatik zein dagokien proteina edo hidrato ugari dituzten elikagaiei.
- **3. eta 4. posizioak asmatzeko**, proban agertzen diren baieztapenetatik zein diren zuzenak jakin behar da, eta haien zenbakia aukeratu. Datu horiek ezagutzeko, pistan dauden testuak irakurri beharko dira.

- **Erantzuna: 1734**

Frutak eta haien propietateak

- **Azalpena:**

Proba honetan, giza gorputzaren zati batetik hainbat elikagaik ematen dituzten onuren deskribapenera doazen gezien koloreak ordenatu beharko dira. Kolore horiek ordenatzeko, pistan dagoen labirintoa gainditu beharko da. Labirinto horrek gezi horien koloreak ordenatzeko ordena emango du. Adibidez, labirintoari distira ematean, ikus daiteke lehenengo sinboloa fruitu gorri bati buruzko testua duen triangelua dela. Fruitu hori marrubia da; beraz, lehenengo kolorea GRISA izango da, kolore horretako geziak marrubiak adierazten baititu.

- **Erantzuna: GRISA, MARROIA, ARROSA, BELTZA, GORRIA, URDINA, BERDEA.**

Erronka sozialak

- **Azalpena:**

Egin beharreko lehen urratsa izango da elikagaiekin egindako kodeak dituzten proba horretako mezu guztiak deskodetzea. Horiek deszifratzeko, proba honetan bertan dauden kodeen eta letren taulari erreparatu beharko zaio.

Ondoren, mezu horiek duten koloreari erreparatu behar zaio, eta proba honen pistan hitz horri buruzko testu-blokea aurkitu behar da. Aurkitzen denean, bloke horren zenbakiak kodetutako hitzaren kolorearen posizioa markatuko du.

Adibide bat jartzearren, berdez dagoen hitza deskodetu ondoren “Aspertzeta” lortzen da. Pista aztertzen denean, ikusten da 5. blokean gai horri buruz hitz egiten dela; beraz, kolore berdea giltzarrapo horren 5. posizioan egongo da.

- **Erantzuna: MARROIA, BELTZA, ARROSA, GRISA, BERDEA ETA URDINA.**

Kaloriak eta mantenugaiak

- **Azalpena:**

Proba hau ebazteko, etiketa nagusiko produktuaren elikadura-balioak aztertu behar dira. Horretarako, elikagai horren osagai bakoitzaren kantitateak kalkulatu beharko dira. Ondoren, pistan agertzen diren kolore-eskalarekin konparatu beharko duzu. Taula honetako balioak 100 g-ko kopuruei dagozkie; elikagaiaren etiketak, berriz, 30 g-ko zati bati. Hori dela eta, kalkulu matematikoak egin beharko dira balio bakoitza berdearen (arriskurik gabe), horiaren (arrisku moderatua) eta gorriaren (arrisku handia) eskalan dagoen jakiteko.

Adibidez, produktu honen kaloriak 123 dira 30 gramoko anoarentzat. 100g bakoitzeko kantitatea kalkulatzeko badugu, produktuak 410 kaloria izango dituela lortuko dugu ($123 \cdot 100 / 30$). C.D.O. taulari begiratu gero: 100 gramoko 410 kaloriak kolore gorriarekin bat datozela ikusten dugu, beraz, giltzarrapoaren lehen kolorea kolore gorria izango litzateke.

- **Erantzuna: GORRIA, HORIA, BERDEA, HORIA, GORRIA, BERDEA**

Elikagai antikantzerigenoak

- **Azalpena:**

Giltzarrapo hau irekitzen duen kodea 5 digituko kode bat da. Horiek deskubritzeko, pistan “luzatuta” dauden hitzak irakurri beharko dira lehenik. Gerturatzeko modurik onena orria begien parera makurtzea da. Hitz horiekin batera zenbaki bat dator, giltzarrapoaren kokapena adieraziko duena. Luzatutako testu horietako hitza, minbiziaren aurkako elikagai bati buruzkoa da, pistan aurkitu beharko dena. Aurkitzen dutenean, digitua hartu eta adierazitako posizioan jarriko da.

- **Erantzuna: 986370**