



## **2. Oñatiko Xamanak** **SEKUENTZIA DIDAKTIKOA**

*\*Oñati alkarregaz ezaguketako\**

## 2. Oñatiko Xamanak

### MUINA

- Helburuak
  - Orokorrak
    - Sekuentzia honen helburua da irakasleak bideratutako elkarrizketa batetik ikasleen interesgune den gai bat ardatz hartuta ikasleen arteko elkarrekintza eta ekiten jardutea ahalbidetuz, beraien gaitasunak ahalik eta gehien garatzea. Horretarako Oñatiko landaredia aztertuko dute eta orduko gizarte egitura barneratu. Hala, xamanek bertan nolako garrantzia zuten ulertuko dute eta beraien azalean jarri beharko dira, eta irudimenaren laguntzarekin orduko tribu bateko gertakizun bat landu eta antzeztu beharko dute besteen aurrean. Hauek hausnarketarako gai edo aitzakia izango dira prozesuko bidean.
  - Espezifikoak
    - Oñatin (eta munduan) historiaurrean jendartea nola zegoen eratuta
    - Hausnartzeko gaitasuna lantzea
    - Taldean eztabaidatzen jakitea eta ardurak errespetatzen jakitea
    - Irakurmena lantzea
    - Irudimena askatuz eta hortaz baliatuz istorio bat sortzea
    - Gertakizun bat gorputzarekin irudikatzearen prozeduran murgiltzea
    - Gaixotasunen, mundu espiritualaren eta heriotzaren inguruko gaien inguruan hausnartzen hastea
- Azken xedea edo ekoizpena
  - Azken xedea izango da landutakoaren gertakizun baten lanketaren ondoren egingo duten antzezpena.
- Ikaste taldea
  - Lehenengo ziklorako pentsatuta dagoen sekuentzia da, printzipioz. Taldea eta adinaren arabera maila azalekoagoan edo sakonagoan hausnar daitezke gaiak.



## **SEKUENTZIA DIDAKTIKOA**

### **HASIERA FASEA**

- 1. jarduera → Xamanen inguruko aurrezagutzak identifikatzen

Jarduera hau tertulia kolektibo modura planteatzen da. Txandak errespetatzeko, batak bestearen iritzia aintzat hartzeko, eta abar.

-Irakaslea klasera sartu eta esango du familia ereduak aldatzen ari direnaren berri bat irakurri duela. Aprobetxatuko du, beraz, ikasleei galdera egiteko: **Zuek etxean, norekin bizi zarete?** Bakoitzak esateko aukera esango du eta onarpen giro batean konpartituko da informazio guztia. Hau garrantzitsua izan liteke haurren batentzat. Eta irakasleak ondorioztatuko du familia eredu diferenteak daudela gelan (hala izango delakoan).

-Honen ostean, atzera begira jartzeko asmoarekin galdetuko du ea dakiten aitona-amonon etxean, nola eta zenbat bizi ziren. Konturatuko dira honen bitartez lehengo familien egitura bateratuagoa zela.

-Eta hau izango da momentua irakasleak motibazio puntu inportantearekin hau esango duen momentua: **Eta orduan, historiaurrean, nola biziko ziren oñatiarrak?** Bertan eurei erantzuten utziko diegu ea honen inguruko zer aurreiritzi dituzten. Pixkanaka bideratu egingo ditugu esanaz klanetan edo talde handitan bizi zirela. Ardurak banatzen zituztela eta bakoitzak bere egitekoa zuela klan edo tribuaren barruan.

-Behin hau argituta, gaia eta garaia kokatuta daude. Beraz, hurrengo egoera planteatzeko modura egongo gara: **Eta tribuko lagun bat gaixotzen bazen, zer egiten zuten?** Tarte bat utziko diegu eurek esan dezaten pentsatzen dutena. Gainera, agian inork jakingo du figura inportante bat bazela. Hori **Xamana** da. Horraino heldu beharko da irakaslea.

-Eta azken galderarekin utziko ditugu: **Zer da, ba, Xamana? Zer egiten zuen?** Hemengo proposamenean ez da kontenplatu, baina hitz larregi daudela iritziz gero, galdera honen erantzuna marrazki bidez egitea ere posible litzateke: Nolakoa imajinatzen dute Xaman bat? Zer egiten? Amaieran erantzun guztiak komunean jarri eta amaitutzat emango da jarduera hau.

- 2. jarduera → Xamanen inguruko galderak

-Aurreko jardueran Xamanak zer diren eta zer ez diren eztabaidatu dute haurrek. Oraingo jarduera honetan jolas baten bitartez ezagutu egingo dute zein zen Xamanaren benetako funtzioa.

-Horretarako **EGIA/GEZURRA** fitxa deskargatu eta hau erabiliko da horretarako. Bertan egia edo gezurra diren esaldiak agertzen dira. Eta jolasa hurrengo da: Talde osoa irakaslearen

aurrean jarriko da ilara luze bat egiten irakasleari begira. Irakasleak banan banan irakurriko ditu fitxako esaldiak eta hurrek egia dela uste badute pauso bat emango dute EZKERRERA eta gezurra dela uste badute ESKUINERA. Erdian geratzea ere posible da arriskatzerik nahi ez duenarentzat. Ea nork asmatzen dituen gehien. Eta noski, beti hurrengo esaldia irakurri aurretik, berriro jarri beharko dira ilara bakarrean.

-Ariketa amaitu eta guztion artean errepasatu beharko dute egia diren esaldiak, argi gera dadin zer den Xaman bat eta zein den bere funtzioa taldearen barruan.

- 3. jarduera → Oñatiko Xamanen istorioak

-Xaman bat zer den argi edukiko dugulakoan jarduera honi emango diogu bide. Jarduera honen helburua izango da guztion artean, borobilean, Xaman baten istorioa sortzea. Borobileko kide bakoitzak esaldi bat sortu ahal izango du txanda tokatzen zaion aldiro. Borobileko kide batek esaldi batekin hasiko du istorioa. Hurrengo lagunak beste esaldi batekin emango dio segida eta horrela istorioaren amaierara arte.

-Hemen garrantzitsua izango da aurrez landutako ezaugarriak agertzea. Komeni da ohar hau ematea jarduera egiten hasi baino lehenago, hauek presente edukitzeko.

-Jarduera honetan irudimena garatzea aitzakia bat da. Berez, lantzen den garrantzizko balioetako bat onarpenarena da. Hurrekin egiteko oso-osoa interesgarria. Lagun batek istorioaren hasiera planteatu du. Bada, istorio koherentea izango bada, hori aintzat hartu, onartu eta aurreko proposamenaren gainean neurea sortuko dut. Eta hurrengoak berdin, aurrekoa aintzat hartu eta horren gainean sortu. Hau ezinbestekoa da istorio bat sortzeko, bestela ideia diferentetako esaldi multzo bat izango dugu amaieran. Eta guztiok batera sortutako istorio baten parte hartu izana haurarentzat pozgarria izaten da.

-Normalean, istorioa ondo irteten ez bada, aurrekoaren proposamena onartu ez delako da. Horregatik hau aukera ona izan daiteke lantzeko talde-lanaren balioa, taldekide bakoitzaren garrantzia (pentsa, taldekideren batek berea ez balu esango, amaierarako oso bestelako istorioa irtengo litzateke).

- 4. jarduera → Historiaurreko jendartea eta landareen erabilera (aurrezagutzak)

-Aurreko jarduera batean agertu da nola Xamanek inguru hurbileko landareak erabiltzen zituzten euren funtzioak bete ahal izateko. Hau hartuko dugu aitzakiatzat Oñatiko landarediari buruz hitz egiteko.

-Asanbladan jarriko dira ikasleak eta irakaslea galdetzen hasiko da: *Zer landare ezagutzen duzue? Non ikusten dituzue/Non hazten dira? Zer izen daukate? Historiaurrean ere antzerako landareak ziren hemen. Zertarako erabiltzen ziren landarean historiaurrean?*

-Hemen euren aurrezagutzak pizten eta konpartitzeko tarte bat utziko diegu. Gainera, aukera edukiz gero, gomendatzen da pixka batean gelatik irten eta kaletik bueltatxo bat ematea ikusteko bakarrik eskola inguruan zenbaterainoko aniztasuna dagoen landaredian. Honetaz gain, etxean komentatu dezakete eta hurrengo egunerako landare-adibidea ekarri etxean eman dieten informazioarekin batera. Aberasgarria litzateke talde osoarentzat.

-Alabaina, azkenengo galderari erantzuteko garaian, posible da landareen sendatzeko gaitasunean zentratzea. Hori ezinbesteko ezaugarria da, noski, gerora ere sekuentzia honetan landuko dena. Baina, argi geratzea komeni da landareek berebiziko garrantzia izan zutela orduko jendarte horretan. Hainbat arropa, etxeak/babeslekuak, ontziak, ehizarako tresna batzuk... landarez egiten zituztela. Landareak oso-oso inportanteak izan dira gure historian.

## GARAPEN FASEA

- 5. Jarduera → Oñatiko Xamanaren liburua

-Hainbat landarez hitz egin ostean OÑATIKO XAMANAREN LIBURUA daukala gogoratuko da irakaslea eta haurrei pozarren esango die ekarri egin duela. Bertan agertzen dira Oñatiko landare inportanteenak, zer egin daitezkeen beraiekin eta non aurki daitezkeen, besteak beste.

-Liburu hau aurkeztuta aurreko jardueran gehien komentatu diren 3-4 landareen informazioa irakurtzea proposatzen da modu kolektiboan. Batek eduki dezala liburua eta besteek entzun dezatela (txandakatzen joan daiteke). Horrela entzute aktiboa, errespetua eta halako balioak kontutan hartuko ditugu eta errespetatzen ez badira erdigunera ekarri beharko lirateke eta honen inguruko lanketa bat egin, guztiok artean hausnartuz eta enpatia landuz. Horretarako eztabaida bat antola daiteke, adibidez.

-Behin hau eginda eta interesa piztuta (jartzen baitu egin daitezkeela ukenduak, xarabeak...) hasitako gai honi jarriko diogu azken helburua: *Eta belar hauek guk erabiltzen baditugu? Bihurtzen bagara historiaurreko klanak? Klan bakoitzeko Xaman bat aukeratzen badugu?*

-Orduan irakasleak piztuko du euren interesa esanaz edabeak prestatu beharko dituztela eta tribuetan bezala hitz egin eta ibili beharko direla, bizi dezaten lehengo garai hura.

- 6. Jarduera → Klanak sortzen eta Xamanak izendatzen

-Klanak sortzeko hurrengo teknika baliatu daiteke. Kontuan izan hiru talde egitea gomendatzen dela hurrengo jardueran hiru gai planteatuko direlako hausnarketarako. Gorputz-atalen jolasa dei daiteke. Honen helburua da ohiko inertziak ekidin eta talde heterogeneoak osatzea. Irakasleak aginduak emango ditu eta ikasleek ahalik eta denbora laburrenean bete beharko dituzte. Adibidez: **elkartu hiru ukondo**; Bada, gelakide guztiak hirunaka bilduko dira. Gero, berriro: **Elkartu bost ipurdi**. Eta orduan bosnaka. Kontua jendea nahastea eta mugitzea da. Eta horrela hainbat minutu eta ikusten denean jendea nahastuta dagoela, hiru talde handitan banatzeko aprobeztatuko dugu (hiru gai jorratu nahi ditugulako). Demagun 24 kide direla gelan, bada: **Elkartu 8 hanka!** (horrela hiru talde handi sortuko dira). Eta ozen oihukatuko dugu: STOP!

-Behin hiru talde ditugula, Xamana nor izango den erabakiko dugu denon artean. Hemen helburua izango da oreka bilatzea eskuzabaltasuna eta nahi izatearen artean. Lehengo jardueretan aipatu da zer garrantzitsua zen Xamana halako klanentzat. Eta noski, orain egingo den aukeraketa garrantzitsua da (haurrak suposatzen baitu figura hori boteretsua dela, edo behintzat bestea baino hobea. Beraz, talde batean *a priori* batek baino gehiagok nahiko du postu hori. Lanketa interesgarria agertzen zaigu hemen.

-Taldea txikietan eztabaidatuko dute eta behar bada irakaslearen laguntza eskatu ahal izango dute. Baina erronka egoera eurek konpontzean datza. Horretarako bilatuko dugu guztiak ondo sentitzea eta hala ez bada gaizki sentitzen denari espazio bat eskainiko diogu taldean esan dezan ez dela ondo sentitzen eta noski, halako lanketak erdigunera ekarriko ditugu. Eta indar asko hartzen badu talde handira ekarriko da kasua lanketa denon artean egiteko.

-Askotan halako sentipenak ez dira konpartitzen eta konpartitzen badira, aurrekoa hobeto ezagutzeaz gain, ezagutzeko eta sentipen hau kudeatzeko aukerak zabaltzen zaizkigu. Sentipen hauek agertzeko probokazio bat litzateke jarduerara hau.

-Behin lanketa guztiak eginda eta Xamanak aukeratuta, hurrengo jarduerara pasa gaitzke.

## EKOIZPEN FASEA

- 7. jarduera → Klaneko Xamanaren bizipenak antzezten

-Jarduera hau burutzeko talde bakoitzari espazio nahiko handia eskainiko zaio gorputzak bizi dezan espazioa eta bertatik aske mugi dadin.

-Azken xedea izango denez talde bakoitzak gai diferenteen inguruko antzezenak egitea, gaiak banatzea inportantea da. Gaiak hauek dira: Gaixotasunak, errealitateaz haragoko gertakizunak eta heriotza. Hurrengo puntuetan azalduko da gai bakoitzarekin nola proposatzen den jolastea.

**-GAIXOTASUNAK:** Demagun klaneko kide bat gaixotzen dela. Bada, Xamanarengana eramango dute bere kideek. Xamanak aztertu eta bere neurrira egindako edabe bat emango dio landareekin egina. Eta poliki-poliki sendatu egingo da.

**-ERREALITATEAZ HARAGOKO GERTAKIZUNAK:** Tribu bateko kideak beldurturik daude sekulako ekaitzak daudelako. Beldurtuta daude... Xamanak horren arrazoia esaten die (izpirituak direla, jainkoren bat haserre dagoela...). Hau baretzeko indar horrekin jarriko da harremanetan, horretarako ere landareak erabili ei ditu.

**-HERIOTZA:** Tribuko kide bat hil egiten da eta bere ehorzte zeremonia ospatzen dute. Xamanak landareen laguntzarekin izpiritu txarrak uxatzen dizkio eta dagokion lekuan ehorzten dute gorpua. Eta laguntzen dio gorpuaren arimari beste mundurako muga zeharkatzen.

-Horrelako zerbaiten lanketa egitea proposatzen da eta aurreko hiru puntu horiek laguntza bezala jartzen dira. Ikusten bada taldeek euren kabuz egiten dutela aurrera, ederki!

- 8. jarduera → Egindakoa gelakideei aurkezten

-Honakoa aurkezpen eguna bezala planteatzen da. Esan bezala prestatuko dituzten antzerkitxoak oso motzak izango dira, euren neurrikoak, finean.

-Haurrei eskatuko zaie berebiziko atentzioa jar dezaten hauek ikusten, gero hauen inguruan hitz egin beharko dute eta. Posible balitz eta antzerkitxoren bat ez balitz ondo ulertuko, irakaslearen ardura izango da amaieran antzerkiaren inguruko galderak egitea.

-Antzerkitxo bakoitzaren ondoren talde guztiei txalo handi bat emango zaie eurek lana errekonozitze aldera.

- 9. Jarduera → Bizitakoaren eta ikusitakoaren ondorioak atera

-Hau izan daiteke sekuentziako momenturik politena sortzen den hizketaldiaren arabera. Asanblada formatuan egingo da hau eta hasieran galdetuko da ea nola sentitu garen antzerkiak ikusten. Ea zer gustatu zaigun gehien ea zerk hunkitu gaituen...



-Ausarta izango litzateke irakasleak heriotzaren gaiari eutsiko balio eta hori eramango balu erdigunera. Planteamendua hortik doa, gainera. Gorputza aktibatzen digun gai bat da eta gure barrua zeharo nahasten duena. Hau taldean konpartitzea oso interesgarria litzateke eta oso lagungarria, agian, bateren batentzat. Aukera horiek emate aldera proposatzen dira halakoak.

-Heriotzaren inguruko tertulia bat bideratuko da, orduan. Konfiantza gunee bat sortuko du irakasleak eta hurrek euren modura bizi dutenez eta nahiko presente dagoen gai bat izan ahal denez, edukiko dute zerbait esateko. Lagundu ahal duten galderak: *Zer da heriotza zuentzat? Baduzue heriotzarekin lotutako esperientziarik? Zer sentitu duzue?*

-Ziur mimos tratatzen bada giroa eta momentua, oso elkarrizketa erreala emango dela; sakona. Emozioz betetako momentua dela jakinda sentitzen dutela plasma dezakete marrazki batean edo bakoitzak sentitzen duen moduan.

-Heriotza ez bada gaia, lehenago aipatutako beste biak izan daitezke. Hala ere, heriotzarena aukeratu da oraindik ere *gai-tabúa* izaten jarraitzen duelako.

- 10. Jarduera → Egindako bidea ebaluatzen

-Jarduera honen helburua izango da egin duten bidearen kontzientzia hartzea. Bai modu pertsonalean eta baita modu kolektiboan ere.

-**AUTOEBALUAZIOA:** Gelan zehar libre jarriko dira nahi duten moduan eta marrazki baten bidez adierazi beharko dute orain zer dakiten lehen zekitenarekin alderatuta. Honez gain, arrantzitsua litzateke galdetzea ea nola sentitu den bera taldean eta hori marrazkian adieraztea. Gero nahi duenak konpartitu dezake asanbladan, besteei aurkezteko berak nola bizi izan duen prozesua.

-**KOEBALUAZIOA:** Beste folio bat banatuko zaie eta bertan, bakarka, taldea baloratu beharko dute orokorrean. Nola funtzionatu duen taldeak, zer ikasi duen taldeak...

-Hau komunean jarriko da eta azken ondorioak aterako dira batera, proiektu honi amaiera borobil bat emateko asmotan.

## **HEZURDURA**

- **Hasiera fasea** → Ikasleen aurrezagutzak aktibatu eta pixkanaka gaian murgilduko dira input eta jarduera diferenteen bitartez.
  - 1. jarduera → Xamanen inguruko aurrezagutzak identifikatzen
    - Helburua: Ikasleek dituzten aurrezagutzak identifikatzea eta lan-ildo bat proposatzea.
    - Baliabideak: Irakasleak egingo duen galdera sorta.
    - Ebaluazioa: Irakaslearen behaketa.
  - 2. jarduera → Xamanen inguruko galderak
    - Helburua: Aurretik identifikatutako aurrezagutzak jolas baten bidez konfirmatzea. Honen ostean asanbladan ondorioak aterako dituzte.
    - Baliabideak: Irakaslearentzako fitxa
    - Ebaluazioa: Behaketa
  - 3. jarduera → Oñatiko Xamanen istorioak
    - Helburua: Aurreko ariketan baliatutako informazioaz, guztion artean zerbait sortzea bat-batekotasunaren bitartez.
    - Baliabideak: -
    - Ebaluazioa: Entzute aktiboa, koherentzia, errespetua... behatuko dira hemen.
  - 4. jarduera → Historiaurreko jendarte eta landareen erabilera (aurrezagutzak)
    - Helburua: Aurreko jolaseko galdera bati eutsita (landareena), zer landare ezagutzen dituzten esatea eta historiaurrean zertarako erabiliko ote ziren pentsatzea
    - Baliabideak: Papera
    - Ebaluazioa: Behaketa (parte-hartzeari dagokionez)
- **Garapen fasea** → Hurrengo jarduerak baliogarriak izango dira oraindik hurrek jakingo ez duten helburua lortzeko (performance labur bat egitea, alegia). Garapenerako informazioa landuko da hemen.
  - 5. Jarduera → Oñatiko Xamanaren liburua.
    - Helburua: Oñatiko landaredia ezagutu eta denok batera irakurketa kolektiboa egitea (denen artean aukeratuko dute zer irakurriko duten) eta honez gain, amaierako helburua zehaztea.
    - Baliabideak: Xamanen liburua
    - Ebaluazioa: Irakaslearen behaketa
  - 6. Jarduera → Klanak sortzen eta Xamanak izendatzen

- Helburua: Taldeak sortu eta klanak izendatzea. Behin hori eginda klan bakoitzeko Xamana nor den erabakiko da. Hau garrantzitsua da jarraian egingo den prozedurarako.
  - Baliabideak: -
  - Ebaluazioa: Behaketa. Hemen behatuko dugu ea erabakiak nola hartzeko gai diren eta zenbaterainoko
- 
- **Ekoizpen fasea** → Landu den guztiarekin 5. jardueran finkatutako azken xede hori lortzea edo lortzen saiatzea da fase honen helburua.
    - 7. jarduera → Klaneko Xamanaren bizipenak antzezten.
      - Helburua: Talde bakoitzeko Xamanari egiteko bat finkatuko zaio. Hori aintzat hartuta, talde bakoitzak istorio xume bat sortu beharko du. Baldintza bat dago eta landareak erabili beharko dituzte. Eta lortu beharko dituzte. Ondoren, Edabearen fitxa bete beharko dute.
      - Baliabideak: Landareak, ontzi bat, ura... Edabearen fitxa
      - Ebaluazioa: Behaketa eta edabearen fitxa
    - 8. jarduera → Egindakoa gelakideei aurkezten
      - Helburua: Denon aurrean antzerkia egin eta edabea prestatu
      - Baliabideak: talde bakoitzak aurreikusten duena; ahalik eta baliabide gutxienekin (oihalak, landareak, makilak...).
      - Ebaluazioa: irakaslearen behaketa
    - 9. Jarduera → Bizitakoaren eta ikusitakoaren ondorioak atera
      - Helburua: Asanbladan, jorratutako gaien espazio bat eskaintzea eta guztiok batera ondorioak ateratzea. (Gaixotasunak, errealitateaz haragoko gertaerak, heriotza izango lirateke jorratu beharreko gaiak).
      - Baliabideak: -
      - Ebaluazioa: Irakaslearen behaketa
      - (Teknika): Asanblada
    - 10. Jarduera → Egindako bidea ebaluatzen
      - Helburua: Talde txikietan egindako lanaren autoebaluazio eta koebaluazioa egitea. Marrazki bidez egitea gomendatzen da. Ostean azalpena eman beharko du. Hau egin ostean iritziak bateratu egingo dira.
      - Baliabideak: A3ko paper zuri bat
      - Ebaluazioa: Irakaslearen behaketa eta bakoitzaren marrazki eta azalpena.

## **ERANSKINAK (FITXAK eta JAKINGARRIAK)**

- **ESKEMA:**
  - **Oñatiko landaredia (sendabelarrak)**

---

### OÑATIKO LANDAREDIA:

Ondorengo testua Oñatiko Natur Eskolak egindako liburuxka batetik ateratakoa da. Bertan Oñatin aurkitzen diren sendabelarren inguruan mintzo dira eta hauekin zer egin daitekeen. Azken hau sarrera gisa planteatzen da eta ostean "Xamanen liburua"n agertzen den informazio bera dago. Gainera, liburuan landareen marrazkiak ere badaude. Hona hemen sarrera:

- **Zer dira SENDABELARRAK:**

- - Gaixotasunei aurre egiteko erabiltzen dira.
  - Erabiltzeko, ondo ezagutu behar dira.
  - KONTUZ! Oker erabiltzen badira, kaltegarriak dira.

- **Landareak BATZEA:**

- - Egun lehorretan batu.
  - Errepide ondotako landareak EZ BATU.
  - ZALANTZARIK BADUZU, EZ BATU eta GALDETU.

- **Landareak LEHORTU:**

- - Hartu eta segituan lehortu behar dira.
  - Itzalean, leku aireztatuan, hezetasunik gabe eta hautsik gabe.

- **Landareen APLIKAZIOAK:**

- - INFUSIOA: Landarea eta ur irakina.
  - TINTURA: Landarea eta alkohola nahastuta.
  - JARABEA: Landarea, ura eta azukrea.
  - OLIOA: Landarea eta olio.
  - UKENDUA: Landarea eta erle argizaria.

## OÑATIKO LANDAREAK:

- **INTSUSA (*Sambucus nigra*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Infusioak arnas-bideen gaixotasunak arintzen ditu, sukarra jaitsi, konjuntibitis zaindu...
    - Ukenduak zauriak, erredurak, kolpeak... sendatzen ditu.
    - Lorea eta fruituak jangarriak dira.
  - NON BATU:
    - Oñatiko erreka ertzetan, baso hezeetan, Olapotoko hariztian...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, marmelada, jalea, tintura, ukendua...
- **ERRAMUA (*Laurus nobilis*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Sukaldaritzan erabiltzen da.
    - Osatzen du: Eztula, gripea, bronkitisa...
  - NON BATU:
    - Antxixenan, Lazarraga etorbidean (San Lorentzo auzoan)...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, tintura, ukendua, olioia...
- **EZKIA (*Tilia sp.*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Lasaitzeko eta lo egiteko erabiltzen da.
  - NON BATU:
    - Santa Marina plazan, Bidebarrietan, Lazarraga etorbidean...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, jarabea, tintura...
- **ERROMEROA (*Rosmarinus officinalis*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Landare usaintsua da.
    - Adibidez, infusioan, zauriak isteko erabiltzen da.
  - NON BATU:
    - Ultzezin kalean (Lapikogorri parean), Euskadi etorbidean, Natur Eskolako jardinean...
  - ZER EGIN:
    - Olioia, tintura, infusioak, lurrinak, xanpua, ukendua...
- **TXIKORI BELARRA (*Taraxacum officinale*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Infusioak odola garbitzen du.
    - Jangarria da, baina oso mikatza.
  - NON BATU:
    - Oñatiko edozein zelaitan, bide edota errepede ertzetan.
  - ZER EGIN:
    - Olioia, tintura, infusioa...
- **LAHARRA, SASIA (*Rubus ulmifolius*)**
  - EZAUGARRIAK:

- Infusioak beherakoa mozteko balio du.
  - Fruitua, masusta, jan egiten da.
  - NON BATU:
    - Oñatiko edozein zelai, baso edota bide ertzetan.
  - ZER EGIN:
    - Masustak zuzenean jaten dira. Edo egin daiteke jarabea, zukua eta jalea. Hosto eta kimuekin infusioak prestatzen dira.
- **BERBENA (*Verbena officinalis*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Landare garbitzaile moduan gomendatzen da.
    - Infektatutako zauriak osatzen ditu.
  - NON BATU:
    - Murgia eta Berezaio auzoetan...
  - ZER EGIN:
    - Ukenduak, infusioak, gargarak, enplastuak, alkohola, olioak, tintura...
- **ILENA, KALENDULA (*Calendula officinalis*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Azaleko gaixotasunak arintzen ditu.
  - NON BATU:
    - Lagun edota ezagunen ortu eta baserrietan.
  - ZER EGIN:
    - Tinturak, infusioa...
- **ASUNA (*Urtica dioica*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Osasuntsu mantentzen ditu odola, urdaila, hestekak, birrikak eta giltzurrunak.
    - Diabetesaren aurrean onuragarria da.
  - NON BATU:
    - Oñatiko edozein zelai, baso edota bide ertzetan.
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, zopa, igurtzaldiak...
- **HORMA BELARRA (*Parietaria officinalis*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Batez ere, gibelerako erabiltzen da.
    - Ez dago jateko ohiturarik, baina jangarria da.
  - NON BATU:
    - Horma eguzkitsutan, hauen oinean edo horman zehar. Harkaitz artean, bide ertzean... Kantonosten, Gerriko kantoian, Patruie kalean...
  - ZER EGIN:
    - Ukendua, tintura, infusioa, jarabea...
- **ZAINGORRIA (*Geranium robertianum*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Zauriak isteko, odol-jarioa geratzeko edo beherako geratzeko erabiltzen da.
  - NON BATU:
    - Olapotoko hariztian...

- ZER EGIN:
  - Infusioa, ukendua, tintura...
- **SAN JOSE LOREA (*Primula vulgaris*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Lasaitzeko, lo egiteko eta buruko mina arintzeko balio du infusioan.
  - NON BATU:
    - Aldakiñoako aldapan...
  - ZER EGIN:
    - Tintura, infusioa, olio...
- **PLANTAINA (*Plantago sp.*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Katarroa, eztula, eztarriko mina, afonia eta faringitisa osatzen du.
  - NON BATU:
    - San Martingo ordu eta zelaietan...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, ukendua, tintura...
- **LIZARRA (*Fraxinus exelsior*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Hanturaren aurka erabiltzen da infusioan.
  - NON BATU:
    - Usakon, Agustinoan, Olapotoko hariztian...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa...
- **HALTZA (*Ainus glutinosa*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Hostoak erabiltzen dira, adibidez oineko mina sendatzeko.
    - Ezin da jan.
  - NON BATU:
    - Edozein errekaen ertzean: Ubai, Olakua, Arantzazu...
  - ZER EGIN:
    - Enplastuak...
- **ELORRI ZURIA (*Crataegus monogyna*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Lorearen infusioak bihotza hobetzen du. Lasaigarria da.
    - Fruituak beherakoari aurre egiteko erabiltzen dira. Ez dira goxoak, baina jan daitezke.
  - NON BATU:
    - Arantzazun, Araotzen, Olapotoko hariztian, Berezaon, Murgian...
  - ZER EGIN:
    - Tintura, infusioa, ukendua eta jarabea.
- **BOSTORRIA (*Potentilla reptans*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Hemorroide eta beherakoaren aurka erabiltzen da.
    - Jangarria da.

- NON BATU:
  - San Martingo ortu eta zelaietan, Olapotoko hariztian...
- ZER EGIN:
  - Infusioa, tintura...
- **ZIABELARRA (*Galium oparine*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Infusioa hanturaren kontrakoa da.
    - Azaleko gaixotasunak ere osatzen ditu.
  - NON BATU:
    - San Martingo ortu eta zelaietan, Olapotoko hariztian...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, tintura, ukendua...
- **EZTUL BELARRA (*Tussilago farfara*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Infusioa: Katarroak, eztula, gripea... osatzen ditu.
    - Eztarriko arazoak ere sendatzen ditu.
  - NON BATU:
    - San Martingo ortuetan...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, jarabea...
- **AZERI BUZTANA (*Equisetum sp.*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Gorputz ahulak indartzen ditu.
    - Ortuan ere erabiltzen da, ingurua hobeto mantentzeko.
  - NON BATU:
    - Natur Eskola parean, Tokillon...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa, jarabea...
- **SAHATSA (*Salix sp.*)**
  - EZAUGARRIAK:
    - Enborraren azala, aspirinaren antzerakoa da.
    - Mina gutxitzen du eta sukarra jaisten du.
  - NON BATU:
    - Erreka eta ubide ertzetan eta baso hezeetan. Olanan, Artia, Arranoaitz, Oñati erreketan...
  - ZER EGIN:
    - Infusioa