

GURASOENTZAKO GIDA / GUÍA PARA FAMILIAS

2026-2027 IKASTURTEA / CURSO 2026-2027

IES JM BARANDIARAN BHI

BIGARREN HEZKUNTZAKO INSTITUTUA / INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

- **BATXILERGOA eta LANBIDE HEZIKETAKO ZIKLOAK / BACHILLERATO y CICLOS FORMATIVOS FP**
- **DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZA / EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA**
- **GOIKO ZENTROA: SANTSOENA, 6 48940 LEIOA (BIZKAIA) TEL: 94-4280117**
- **BEHEKO ZENTROA: SABINO ARANA, 75 48940 LEIOA (BIZKAIA) TEL: 94-4280118**
- **<http://www.barandiaraninstitutua.com>**



AURKIBIDEA / ÍNDICE

1. **Sarrera gisa** *A modo de introducción*
2. **Egutegiak** *Calendarios*
 - *Egutegiak / Calendario*
 - *Ebaluazioen egutegia / Calendario de evaluaciones*
3. **Horarios** */ Horarios*
4. **Tutoretzak** *Tutorías*
5. **Gurasoen bisita ordua** */ Hora de visita familias*
6. **Zuzendaritza taldea - Mintegiburuak - Koordinatzaileak** *Equipo directivo - Jefes de seminarios - Coordinadores*
7. **Zuzendaritza batzordeak** *Órganos de dirección*
8. **Ikastetxeko instalazioak** *Instalaciones del centro*
9. **Ikasleen hutsegiteak justifikatzeko protokoloa** *Protocolo para Justificar las faltas de asistencia del alumnado*
10. **Elkarbizitzako arauak** *Normas de convivencia*
11. **Ikasleen eskubideak eta betebeharrak** *Derechos y deberes del alumnado*
12. **Jantokia: Arauak eta txandak** *Comedor: Normas y turnos*

1. Sarrera gisa / A modo de introducción

HEZIKETA DENON ARDURA DA

Udako oporraldiaren ostean gogorra suertatzen zaie ikasleei eskola ordutegira berriro egokitzea. Honako hau errazteko ikasleak gaueko hamarrak baino lehen oheratzeko ohitura har dezaten eskatzen dizuegu, puntu honetan irmo eta zorrotz jokatu beharko duzue. Goizean garrantzitsua da garaiz esnatzea gosari egoki bat hartzeko (goiza luzea da eta). Jolastordurako zerbait ekar dezaten: bokataren bat, fruitu lehorrak, galletak, fruta... litxarreriak ez mesedez!!! Kontuan hartu ondo elikatuta ez badaude, goizerdian neka-neka eginda ibiliko dira eta honen eraginez kontzentrazio falta areagotu egingo dela.

Ordutegiaren kopia bat etxean eduki beharko dute, bereziki ikasten duten lekuan. Ordutegi honetara begira eta oheratu aurretik, motxila prestatu beharko dute eta gurasoek ziurtatu etxeko lanak eta ikasi beharrekoa eginda daudela. Kontuan izan egunero egongo dela zerbait birpasatzeko, ikasteko edota egiteko. Heziketa fisikoa duten egunean, irakasgai honetan erabiliko duten arropa aparteko motxila batean sartu beharko da.

Zuen seme-alabek laguntza behar izango dute ikasketa eta etxerako lanak antolatzeko. Komenigarria izaten da astegunetan, ikasketa maila eta ikaslearen beharren arabera ordutegi finko bat ezartzea etxerako lanak egiteko. Lekua ere atsegina izan beharko zaio eta behar duen materiala eskura eduki beharko du. Esaldi edo hitzen bat ez ulertzeak ezin du ekarri inola ere lan egiteari uztea, horretarako daude kontsulta liburuak eta gurasoak galdetzeko. Zailtasun txiki baten aurrean ezin dute etsi.

Eskolaz-kanpoko ekintzak edota eskola partikularrak neurritz aukeratu beharko dira, adin honetako ikasleentzat aisialdia eta lagunekin egoteko denbora behar-beharrezkoak direlako. Gogoan izan egunero arduratsuak eta saiatsuak izaten laguntzen badiegu, seguruago eta lasaiago sentituko direla.

Dakizuenek, mundu teknologiko batean murgildurik gaude, honek dakartzan onura eta arrisku guztiekin. Astelehenetik ostiralera arte kontrola ezazue, mesedez, sakelako telefonoa, telebista, bideo-jolasak, ordenagailuan gizarte sare eta abarren erabilera. Gailu hauek guztiak ez ziren inolaz ere ikaslearen logelan edo langelan egon beharko, horrentzat oso tentagarriak direlako eta arreta galtzeko aukera ematen dute.

Gomendioak nerabeek mugikorra eta sare sozialak erabiltzeko:

Gaur egun, mugikorrak eta sare sozialak nerabeek egunero erabiltzen dituzten tresnak dira. Komunikaziorako eta ikaskuntzarako baliagarriak izan daitezkeen arren, erronka garrantzitsuak ere izan daitezke, modu egokian erabiltzen ez badira. Hona hemen erabilera arduratsua eta orekatua sustatzeko funtsezko gomendio batzuk:

1. **Sustatu Komunikazio Irekia:** Seme-alabekin etengabeko eta aurre-iritzirik gabeko elkarrizketa izan ezazue zuen gailuak eta sare sozialak erabiltzeko moduari buruz. Lineako esperientziei, kezkei edo gozatzen dutenari buruz argi eta garbi hitz egiteak arazoak prebenitzen lagun dezake.

2. **Ezarri denbora-mugak:** Garrantzitsua da telefonoaren eta sare sozialen erabilerari eman diezaioketen denborari buruzko arazoizko mugak ezartzea. Ziurtatu denbora horrek ez dituela beste jarduera garrantzitsu batzuk oztopatzen, hala nola ikasketa, ariketa, edo loa.
3. **Irakatsi Eduki Desegokiak Identifikatzen:** Lagundu zure seme-alabei ulertzen informazio pertsonala partekatzearen arriskuak eta nola babestu dezaketen zure pribatutasuna online. Erakutsi iezaiezue eduki desegokia edo arriskutsua ezagutzen eta, beharrezkoa bada, jakinarazten.
4. **Izan zaitezte Adibide Ona:** Nerabeek gurasoengan ikusten dutena imitatzeke joera dute. Zuek zeuk ohitura osasungarriak ezartzen badituzue telefonoaren eta sare sozialen erabilerari dagokionez, litekeena da gauza bera egitea.
5. **Deskonektatutako Denboraren Garrantzia sustatu:** Animatu seme-alabak mundu digitaletik deskonektatzera eguneko zenbait unetan, hala nola familiako bazkarietan, lo egin aurretik edo lagunekin daudenean. Horrek elkarrekintza soziala sustatzen du mundu errealean, eta gailuekiko mendekotasuna murrizten du.
6. **Inbaditzerik gabeko gainbegiratzea:** Zure seme-alabek linean duten portaerari adi egon behar den bitartean, garrantzitsua da, baita ere, haien pribatutasuna errespetatzea. Beren sare sozialak eta lineako jarduerak noizean behin berrikustea erabaki dezakete, baina betiere elkarrekiko konfiantza-esparru baten pean.
7. **Ziberjazarpenari eta lineako segurtasunari buruz hezi:** Nerabeek ziberjazarpenaren arriskuak ezagutu behar dituzte, eta nola erantzun jakin behar dute esperimendatzen badute edo ikusten badute. Gogora iezaiezue beti zuekin konta dezakezuela, zerbaitek kezkatzen bazaituzte.

Gogoratu helburua ez dela teknologiaren erabilera debekatzea, teknologia modu arduratsuan eta orekatuan erabiltzen irakastea baizik. Laguntza egokiarekin, beren seme-alabek mundu digitalaren abantailez goza dezakete, haien ongizate fisikoa eta emozionala alde batera utzi gabe.

Elkarrekiko errespetuan indar berezia egiten dugu ikastetxe honetan. Lehenengo tutoretza saioek informatzea, ikastetxeko arauak jakinaraztea edo gogoratzea, ordezkariak hautatzea eta bereziki begirunea lantzea dute helburu. Honen kariaz, seme-alaben aurrean irakasleen lana ez gutxiestea eskatzen dizuegu. Gure erabakiak eztabaidagarriak izan daitezke, hitzordua eskatu besterik ez duzue, ikastetxera etorri eta gurekin hitz egiteko.

LA EDUCACIÓN ES TAREA DE TODOS

Tras las vacaciones de verano, a los alumnos y alumnas les resulta especialmente duro el adaptarse de nuevo a un horario escolar. Para facilitarles este proceso, os pedimos que adquieran el hábito de acostarse antes de las diez, a este respecto, vuestra postura deberá ser firme. Es importante levantarse con tiempo para desayunar de forma adecuada (la mañana puede resultar muy larga). Así mismo, se aconseja que traigan algo para reponer energía en los recreos: algún bocadillo, frutos secos, galletas, fruta... Nada de chucherías por favor!!! Tened presente que si no están bien alimentados, a media mañana se sentirán cansados y esto repercutirá en su nivel de concentración.

Deben disponer de una copia del horario en casa, especialmente en su lugar de estudio. Consultando este horario antes de acostarse, deberán preparar la mochila para la siguiente jornada y los padres deberán asegurarse de que los deberes y el estudio necesario se han llevado a cabo. Todos los días tendrán algo que repasar, aprender o realizar. Para aquellos días que tengan educación física, se debe preparar otra mochila aparte con la ropa necesaria para la citada asignatura.

Vuestros hijos e hijas necesitarán ayuda para organizar el estudio y los deberes. De lunes a viernes, dependiendo del nivel y las necesidades del alumno, es conveniente establecer un horario fijo para realizar los deberes. El lugar de estudio tiene que ser agradable y silencioso y el material necesario debe estar a mano. El hecho de no entender una frase o una palabra no puede, en modo alguno, disculpar la no realización de la tarea, para ello están los libros de consulta y vosotros como padres/madres para resolver dudas y orientarlos. Una mínima dificultad no debe desalentarnos.

Las actividades extraescolares y las clases particulares deberán ser seleccionadas con tiento, ya que para los/las jóvenes de estas edades el ocio y el tiempo para sus amistades son muy necesarios. Recordad que si les ayudamos a esforzarse y ser responsables se sentirán más seguros y tranquilos.

Es evidente que las nuevas tecnologías nos rodean con lo que esto conlleva de beneficio pero también de riesgo. Os pedimos por favor, que controléis de lunes a viernes el uso que puedan dar a teléfonos móviles, televisión, videojuegos, redes sociales, etc. Todo este tipo de aparatos no debieran de ninguna manera ubicarse en el dormitorio o sala de estudio, son tentadores y contribuyen a la pérdida de atención.

Recomendación sobre el Uso del Teléfono Móvil y las Redes Sociales en Adolescentes

En la actualidad, los teléfonos móviles y las redes sociales son herramientas de uso cotidiano para los adolescentes. Si bien pueden ser útiles para la comunicación y el aprendizaje, también pueden representar desafíos importantes si no se usan de manera adecuada. Aquí algunas recomendaciones clave para fomentar un uso responsable y equilibrado:

1. **Fomenten la Comunicación Abierta:** Mantengan un diálogo continuo y sin juicios con sus hijos sobre cómo utilizan sus dispositivos y redes sociales. Hablar abiertamente sobre sus experiencias en línea, sus inquietudes o lo que disfrutan puede ayudar a prevenir problemas.

2. **Establezcan Límites de Tiempo:** Es importante fijar límites razonables sobre el tiempo que pueden dedicar al uso del teléfono y las redes sociales. Asegúrense de que este tiempo no interfiera con otras actividades importantes como el estudio, el ejercicio, o el sueño.
3. **Enseñen a Identificar Contenidos Inapropiados:** Ayuden a sus hijos a comprender los riesgos de compartir información personal y cómo pueden proteger su privacidad en línea. Enséñenles a reconocer contenido inapropiado o peligroso y a reportarlo si es necesario.
4. **Sean un Buen Ejemplo:** Los adolescentes tienden a imitar lo que ven en sus padres. Si ustedes mismos establecen hábitos saludables en cuanto al uso del teléfono y las redes sociales, es más probable que ellos hagan lo mismo.
5. **Promuevan la Importancia del Tiempo Desconectado:** Anímen a sus hijos a desconectarse del mundo digital durante ciertos momentos del día, como durante las comidas familiares, antes de dormir o cuando estén con amigos. Esto fomenta la interacción social en el mundo real y reduce la dependencia de los dispositivos.
6. **Supervisión sin Invasión:** Mientras es necesario estar atentos al comportamiento de sus hijos en línea, también es importante respetar su privacidad. Pueden acordar revisar sus redes sociales y actividades en línea de forma ocasional, pero siempre bajo un marco de confianza mutua.
7. **Eduquen sobre Ciberacoso y Seguridad en Línea:** Los adolescentes deben conocer los riesgos del ciberacoso y saber cómo reaccionar si lo experimentan o lo presencian. Recuérdenles que siempre pueden contar con ustedes si algo les preocupa.

Recuerden que el objetivo no es prohibir el uso de la tecnología, sino enseñarles a utilizarla de forma responsable y equilibrada. Con el apoyo adecuado, sus hijos pueden disfrutar de las ventajas del mundo digital sin descuidar su bienestar físico y emocional.

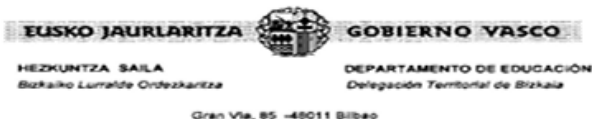
En este instituto priorizamos la idea del mutuo respeto. Las primeras sesiones de tutoría tienen como objetivos: informar, dar a conocer o recordar las normas de funcionamiento del centro, elegir a los representantes de los alumnos y alumnas y, sobre todo, incidir en el respeto. En relación con esto último os pedimos por favor que no menospreciéis el trabajo de los profesores/profesoras delante de vuestros/vuestras hijos e hijas. Nuestras decisiones pueden ser discutibles y para ello lo mejor es pedir cita y venir al instituto para hablar con nosotros y/o nosotras tranquilamente.

2. Egutegiak / Calendarios

a. 26-27 Egutegia / Calendarios 26-27

* H.U.I.S *

DATA: 2026/06/19



ORR.: 1
ERREF.: pw49009

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: DBH

Ikastetxeko kodea: 014339

Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI

Kurtsoa: 2026-2027

Udalerrria: Leioa

Lurraldea: Bizkaia

Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

EGUNA	GOIZEZ	ARRATSALDEZ	SAI.	ATS.
AL.	08:15-12:25	13:55-15:45	6	00:30
AS.	08:15-12:25	13:55-15:45	6	00:30
AZ.	08:15-12:25	13:55-15:45	6	00:30
OG.	08:15-14:15		6	00:30
OR.	08:15-14:15		6	00:30
TRI.	08:15-14:15		6	00:30

Guztira Eskola-egunak: 175

Guztira Klase-egunak: 175

Eskola-orduak guztira: 1050:00

Lektiboa	15	Asteburua	15	Jardunaldi trinkoa	15	Jardunaldi berezia	15
Jaieguna	15	Klase gabeko lektibo	15	Oporraldiak	15	Zaintzari eguna	15
Herri jaia	15	Inhaureria	15	Zubia	15	Aurkezpena	15

* H.U.I.S.*
DATA: 2026/06/19



ORR.: 1
ERREF.: pw49009

HEZKUNTZA SAIA
Bizkaiko Lurralde Oinetsaritzak
Gran Vía, 40 - 48011 Bilbo

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Delegación Territorial de Bizkaia

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: BATXILERGOA
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 1.

Ikastetxe kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BIH
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

EGUNA	GOZEEZ	ARRATSALEZ	SAL	ATS.
AL.	08:15-11:15		7	00:30
AS.	08:15-11:15		7	00:30
AZ.	08:15-11:15		7	00:30
OG.	08:15-11:15		7	00:30
OR.	08:15-11:15		8	00:30

Guztira Eskola-egunak: 175

Guztira Klase-egunak: 160

Lektiboa	15	Asteburua	15	Jardunaldi trinkoa	15	Jardunaldi berezia	15
Jaleguna	15	Klase gabeko lektibo	15	Oporaldiak	15	Zaintzari eguna	15
Herri jala	15	Inhauteria	15	Zubia	15	Aurkezipena	15

H.U.I.S.
DATA: 2026/06/19



ORR.: 2
ERREF.: pw49009

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: BATXILERGOA
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 2.

Ikastetxeeko kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

- ☒ 15 Lektiboa
☒ 15 Asteburua
☒ 15 Jaieguna
☐ Gelaxka garbitu
- ☒ 15 Klaserik Lektiboa
☐ 15 Inauteri
☒ 15 Oporraldiak
- ☒ 15 Lanaldi jarraitua
☐ 15 Zubia
☒ 15 Zaindariaren Jaieguna
- ☒ 15 Egun berezia
☐ 15 Aurkezpena
☒ 15 Lokalako Jaieguna

Iraila 2026							Urria 2026							Azaroa 2026							Abendua 2026						
Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig
	1	2	3	4	5	6				1	2	3	4							1		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31			
														30													

Urtarrila 2027							Otsaila 2027							Martxoa 2027							Apirila 2027						
Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig
				1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7			1	2	3	4	
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
25	26	27	28	29	30	31								29	30	31					26	27	28	29	30		

Maiatza 2027							Ekaina 2027							Uztaila 2027													
Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig	Al	Ar	Az	Og	Or	La	Ig							
					1	2		1	2	3	4	5	6			1	2	3	4								
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11							
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18							
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25							
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					26	27	28	29	30	31								
31																											

* H.U.I.S.*
DATA: 2026/06/19

ORR.: 1
ERREF.: pw49009



2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: GOI-MAILAKO LH
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 1.
Ziklo-mota: ORDU 2000 (Dietetika)

Ikastetxeiko kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UZTAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lektiboa	15	Asteburua	15	Jardunaldi trinkoa	18	Jardunaldi berezia	15
Jaieguna	15	Klase gabeko lektibo	15	Oporaldiak	15	Zaintzeri eguna	15
Herri jaia	15	Inhaureria	15	Zubia	15	Aurkezpena	15

H.U.I.S.

DATA: 2026/06/19



HEZKUNTZA SAILA
Bazkaiko Lurralde Ordezkaritza

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Delegación Territorial de Bizkaia

Gran Vía, 95 -48011 Bilbao

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: GOI-MAILAKO LH
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 2.
Ziklo-mota: ORDU 2000 (Dietetika)

Ikastetxeko kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UZTAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lekioa	15	Asteburua	15	Jardunaldi trinkoa	15	Jardunaldi berezia	15
Jaieguna	15	Klase gabeko lektibo	15	Oporaldiak	15	Zaintzari eguna	15
Herri jaia	15	Inhaureria	15	Zubia	15	Aurkezpena	15

* H.U.I.S *

DATA: 2026/06/19



ORR.: 1
ERREF.: pw49009

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: ERDI-MAILAKO LH
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 1.
Ziklo-mota: ORDU 2000 (Farmazia Y Parafarm.)

Ikastetxeko kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAINA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UZTAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lekioa 15
Jaieguna 15
Hemri jai 15

Asteburua 15
Klase gabeko lektibo 15
Inhauletia 15

Jardunaldi trinkoa 15
Opomaldiak 15
Zubia 15

Jardunaldi berezia 15
Zaintzari eguna 15
Aurkezpena 15

* H.U.I.S *

DATA: 2026/06/19

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA SAIA
Bazkako Lurralde Ordezkaritza

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Delegación Territorial de Bizkaia

Gran Vía, 85 -48011 Bilbao

2026-2027KO ZENTROAREN EGUTEGIA

Maila: ERDI-MAILAKO LH
Txanda: Osoa
Kurtsoa: 2.
Ziklo-mota: ORDU 2000 (Farmazia Y Parafarm.)

Ikastetxeko kodea: 014339
Ikastetxearen izena: IES JOSE MIGUEL BARANDIARAN BHI
Kurtsoa: 2026-2027
Udalerria: Leioa
Lurraldea: Bizkaia
Ikusk. Zonaldea: Bilbao: Zona 2

IRAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

URRIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

AZAROA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ABENDUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

URTARRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OTSAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARTXOA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

APIRILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

MAIATZA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

EKAIA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

UZTAILA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ABUZTUA

AL.	AS.	AZ.	OG.	OR.	LR.	IG.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Lektiboa	15	Asteburua	15	Jardunaldi trinkoa	15	Jardunaldi berezia	15
Jaieguna	15	Klase gabeko lektibo	15	Oporaldiak	15	Zeintzari eguna	15
Herri jaia	15	Inhausteria	15	Zubia	15	Aurkezpena	15

b. Ebaluazioen egutegia / Calendario de evaluaciones



IES BARANDIARAN BEHEKOA
SABINO ARANA 25
48940 - LEOA
TEL. 944280118

IES BARANDIARAN GOIKOA
BARRIO SANTOENA AUZOA, 6
48940 - LEOA
TEL. 944280117

2026-2027 IKASTURTEA					
DBH		BATXILERGOA		HEZIKETA ZIKLOAK	
EBALUAZIOAK		EBALUAZIOAK		DIETETIKA / FARMAZIA	
HASIERAKO EBALUAZIOA	Urriak 14 - DBH 2 / 4 15 - DBH 1 / 3	HASIERAKO EBALUAZIOA 1. EBAL	Urriak 1 BATX 2 Urriak 8 BATX 1 Azaroak 12 BATX 2 Azaroak 19 BATX 1	1. KURTSOA	
1. EBAL	Azaroak 25 - DBH 2 / 4 26 - DBH 1 / 3	2. EBAL	BATX 2 Otsailak 4 BATX 1 Otsailak 25	1. EBAL	FARMAZIA: AZAROAK 11 DIETETIKA: AZAROAK 19
2. AURRE.	Urtarrilak 20 - DBH 2 / 4 21 - DBH 1 / 3	3. EBAL	BATX 2 Malatzak 6 (azken klase eguna) BATX 1 MAIATZAK 26 (azken klase eguna)	2. EBAL	FARMAZIA: OTSAILAK 4 DIETETIKA: OTSAILAK 25
2. EBAL	Martxoak 10 - DBH 2 / 4 11 - DBH 1 / 3	OHIKO AZTERKETAK	BATX 2 malatzaren 6tik 12ra BATX 1 malatzaren 27tik ekainaren 2ra	OHIKO 1. AZKENA EZOHIOKO 2. AZKENA	EKAINAK 2 EKAINAK 15
		OHIKO EBALUAZIOA	Batx 2 Malatzak 13 Batx 1 Ekainak 2	2. KURTSOA	
3. AURRE	Malatzak 5 - DBH 2 / 4 6 - DBH 1 / 3	OHIKO EBAL. ERREKL. OHIKO EBAL. ERREKL.	BATX 2. malatzak 13 malatzak 14 eta 17 BATX 1. Ekainak 3 Ekainak 4 eta 7		
KURTZO OSOKO EBALUAZIOA	Ekainak 14 - DBH 1 / 2 15 - DBH 3 / 1 (NOTAK 16an)	EZOHIOKO AZTERKETAK	BATX 2. Ekainak 4tik 9ra	1. EBAL	FARMAZIA: AZAROAK 11 DIETETIKA: AZAROAK 12
ERREKL.	17 - 18		BATX 1. Ekainak 9tik 15era	2. EBAL	FARMAZIA: OTSAILAK 18
		EZOHIOKO EBAL. ERREKL. EZOHIOKO EBAL. ERREKL.	BATX 2. Ekainak 14 Ekainak 15 eta 16	1. FINAL / OHIKO	FARMAZIA: MAIATZAK 27 DIETETIKA: OTSAILAK 4 FCT aurreko ohikoa) OTSAILAK 22 (FCT aurreko ez ohikoa)
			BATX 1. Ekainak 16 Ekainak 17 eta 18	2. FINAL / EZ-OHIKO	FARMAZIA: EKAINAK 9 DIETETIKA: EKAINAK 2 (FCT osteko ohikoa) EKAINAK 15 (FCT osteko ez ohikoa)

ZIKLOAK PRAKTIKAK: 2. DIETETIKA A eta D: 24/02/27-tik 27/05/27-ra 2. FARMAZIA A eta D: 22/02/27-tik 19/05/27-ra
1. FARMAZIA A eta D: 10/05/27-tik 31/06/27-ra

3. Ordutegiak / Horarios

GOIKOAN: DBH / ESO: DBH 4; Batxilergoa 1, 2; LH / FP: Farmazia eta Parafarmazia / Dietetika

Saio / Sesión	Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles	Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1	8:15 – 9:10				
2	9:10 – 10:05				
3	10:05 – 11:00				
RECREO/ ATSEDENALDIA: 11:00 – 11:30					
4	11:30 – 12:25				
5	12:25 – 13:20				
6	13:20 – 14:15	2 Dietetika Libre	1, 2 Farmazia 2 Dietetika Libre	LH / FP: Libre Guztiak	LH / FP: Libre Guztiak
7	14:15 – 15:05			Batx 2. maila	Libre Guztiak

DBHO-ESPO: GOIKOAN: BATX 1. Maila: 34 saio // BATX 2. Maila: 33 saio // DBH. 4. Maila: 30 saio

GOIKOA: 1. Bach 34 sesiones // 2. Bach: 33 sesiones // 4 ESO: 30 sesiones

BEHEKOA: DBH 1, 2, 3. Gela Egonkorak

	Astelehena / Lunes	Asteartea / Martes	Asteazkena / Miércoles		Osteguna / Jueves	Ostirala / Viernes
1	8:15-9:10			1	8:15-9:10	
2	9:10-10:05			2	9:10-10:05	
10:05 - 10:35	ATSEDENALDIA - RECREO			3	10:05-11:00	
3	10:35-11:30			11:00 11:30	ATSEDENALDIA - RECREO	
4	11:30-12.25			4	11:30-12:25	
12:25 - 13:55	BAZKALORDUA- COMIDA			5	12:25-13:20	
5	13:55-14:50			6	13:20 - 14:15	
6	14:55 - 15:45				14:15	

Behekoan: DBH.1, 2, 3 – 30 saio // En Beheko: ESO 1, 2, 3 – 30 sesiones

4. TUTORETZAK / TUTORÍAS

Irakasleria eta tutoretzen banaketa *Profesorado y distribución de tutorías*

1. DBHko TALDEAK eta TUTORETZAK - GRUPOS y TUTORÍAS en la ESO

Taldea / Grupo	Ikasle kopurua Nº alumnas/os	Taldearen tutorea / Tutor-a del grupo
DBH 1A	22	Malen Agirrezabal Kotutorea: Olatz Cantera
DBH 1B	22	Iñaki Gomez Kotutorea: Marta Aparicio
DBH 1D	24	Eduarne Murillo Kotutorea: (Gonzalo Bollain) Unai Baroja
DBH 1E	24	Idoia Acha Kotutorea: Nahikari Elexpe
DBH 1F	24	Anne Bilbao Kotutorea: Mikel Maza
DBH 1G	24	Karmele Antuñano Kotutorea: Ainara Bizkai
GUZTIRA	140	
DBH 2A	24	Itsaso Martin Kotutorea: Amagoia Vigiola
DBH 2B	23	Xabier Ugartemendia Kotutorea: Nerea Linaza
DBH 2D	24	Clara Grammelstorff Kotutorea: Zelai Zarragoikoetxea
DBH 2E	25	Amaia Keltze Zubia Kotutorea: Irati Ugalde
GUZTIRA	96	
DBH 3AT	14	Nerea Puente Lurdes Altuna
DBH 3B	14	Mikel De Francisco
DBH 3D	17	Zuriñe Garcia
DBH 3E	16	Ane Leniz
DBH 3F	16	Estibaliz Sancho
DBH 3G	16	Olatz Rubio
GUZTIRA	93	
DBH 4AT	12	Beatriz Elexpuru Ikerne Etxeberria

DBH 4B	21	Nerea Sotres	
DBH 4D	19	Leire Colina	
DBH 4E	18	Peio Lopez / Beñat Arrospide	
DBH 4F	18	Ayala López de Argumedo	
GUZTIRA	88		
Gela egonkorrak <i>Aulas estables</i>	GORBEIA	6	Olatz Iriondo / Jessica Ipiña
	KURKUDI	6	Idoia Navas / Marisa Sainz
GUZTIRA	12		
Ikasleak guztira <i>Total alumnas-os</i>	429		

2. **Batxilergoan eta Zikloetan taldeak eta tutoretzak - GRUPOS y TUTORÍAS en Bachillerato y Ciclos Formativos**

Batx 1A	22	Sugatxi Agirre
Batx 1B	21	Haizea Aginaga
Batx 1D	22	Eguzkiñe Madariaga
Batx 1E	21	Miguel Angel Rodriguez
Batx 1F	20	Dario Abajo
GUZTIRA	106	
Batx 2A	24	Irati Uriarte
Batx 2B	24	Inma Bilbao
Batx 2D	26	Josu Torrontegi
Batx 2E	27	Unai Elorriaga
GUZTIRA	101	
Ikasleak guztira <i>Total alumnas-os</i>	207	
FARMACIA Y PARAFARMACIA		
1º Farmacia y Parafarmacia 1A	25	Luis Javier Gonzalez
1º Farmazia eta Parafarmazia 1D	25	Jone Goitia
2º Farmacia y Paraf. 2A	21	Ainhoa Martinez de Maraión
2º Farmacia y Paraf. 2B	15	Garazi Beaskoetxea

GUZTIRA	86	
DIETÉTICA		
1º Dietética. Modelo A	25	Conchi Beloso
Dietética 1. D eredua	25	Arrate Lopez de Aberasturi
2º Dietética. Modelo A	22	Kristina Rodriguez
Dietetika 2D eredua	17	Amaia Perez
GUZTIRA	89	
Ikasleak guztira <i>Total alumnas-os</i>	175	
Ikasleak guztira <i>Total alumnas-os</i>	836	

5. GURASOEN BISITA ORDUAK / HORAS VISITA DE FAMILIAS

E. 25-26 GURASOEN BISITA ORDUAK / HORAS VISITA DE FAMILIAS

DEPARTAMENTUA	EGUNAK ETA ORDUAK / LEKUA (GOIKOA - BEHEKOA) DÍAS Y HORAS / LUGAR (EN GOIKOA O BEHEKOA)		
BIOLOGIA GEOLOGIA	Eguna	Ordua	Lekua
Idoia Rotaetxe	Asteazkenean Ostiralean	9:10-10:05 10:05-11:00	Goikoa
Jose Ignacio Gomez	Asteartea Asteazkenean	12:25-13:20 11:30-12:25	Behekoa
Axier Sucunza	Astelehena Osteguna	9:10-10:05 12:25-13:20	Goikoa Laborategia
Gonzalo Bollaín	Asteartea Asteazkena	12:25-13:20 11:30-12:25	Behekoa
ERLIJIOA	Eguna	Ordua	Lekua
Pili Correa	Ostirala	9:10-10:05	Behekoa
EUSKERA	Eguna	Ordua	Lekua
Izaskun Salsidua	Asteartea Asteazkena	12:25-13:20 10:05-11:00	Goikoa
Unai Elorriaga	Asteazkena Osteguna	9:10-10:05 13:20-14:15	Goikoa
Lexuri Aio	Asteazkena Ostirala	10:05-11:00 12:25-13:20	Goikoa
Irantzu del Portillo	Astelehena Asteartea	09:10-10:05 12:25-13:20	Goikoa
Josu Torrontegi	Osteguna Osteguna	12:25-13:20 13:20-14:15	Goikoa

Estibaliz Sancho	Osteguna Ostirala	08:15-09:10 11:30-12:25	Behekoa
Izaskun Beldarrain	Asteazkena Osteguna	10:35-11:30 10:05-11:00	Behekoa
Nerea Linaza	Asteazkena Asteazkena	9:25-10:05 12:25-13:20	Behekoa
Izarne Arrizabalaga	Asteazkena	9:10 - 10:05	Behekoa
FILOSOFIA	Eguna	Ordua	Lekua
Eguzkiñe Madariaga	Astelehena Asteazkena	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Aranzazu Lasarte Uranga	Astelehena Osteguna	12:25-13:20 11:30-12:25	Goikoa
Olatz Cantera Oyarbide	Asteartea osteguna	12:25-13:20 10:05-11:00	Behekoa
FISIKA/KIMIKA	Eguna	Ordua	Lekua
Iratxe Laurrieta	Astelehena Asteazkena	10:05-11:00 13:20-14:15	Goikoa
Ane Leniz Ereño	Osteguna Ostirala	8:15-9:10 10:05-11:00	Behekoa
Olatz Basauri	Astelehena Osteguna	9:10-10:05 10:05-11:00	Behekoa Goikoa
Zelai Zarragoikoetxea Elorriaga	Asteazkena Ostirala	12:25-13:20 11:30-12:25	Behekoa
Garbiñe Celaya	Osteguna	09:10-10:05	Goikoa
Darío Abajo	Asteartea Asteazkena	12:25 - 13:20 12:25-13:20	Goikoa
HEZIKETA FISIKOIA	Eguna	Ordua	Lekua
Lourdes Viteri	Asteartea Asteazkena	13:20-14:15 12:25-13:20	Goikoa
Hasier Perez	Asteazkena Osteguna	11:30-12:25 10:05-11:00	Behekoa
Edurne Murillo	Asteartea	12:25-13:20	Behekoa
Santiago Aburto	Asteazkena Osteguna	10:05-11:00 12:25-13:20	Goikoa Behekoa
Ibon Ibarra	Ostirala	12:25-13:20	Behekoa
Irati Ugalde	Asteartea Asteazkena	10:05-11:30 12:25-13:20	Behekoa
GEOGRAFIA HISTORIA	Eguna	Ordua	Lekua
Ane Sainz de la Maza	Osteguna Ostirala	10:05-11:00 10:05-11:00	Goikoa
Jon Ormaza	Asteartea Ostirala	13:55-14:50 09:10-10:05	Behekoa Behekoa
Estibaliz Legarreta	Asteartea	12:25-13:20	Goikoa
Olatz Rubio Yebra	Osteguna	8:15-09:10	Behekoa

	Osteguna	11:30-12:25	
Irati Uriarte Apraiz	Osteguna Osteguna	11:30-12:25 13:20-14:15	Goikoa
Itsaso Martín	Astelehena Asteazkena	10:35-11:30 12:25-13:55	Behekoa
Karmele Antuñano	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 10:05-11:00	Behekoa
Leire Colina	Osteguna ostirala	12:25-13:20 11:30-12:25	Goikoa
INGELES / FRANTSESA	Eguna	Ordua	Lekua
Amaya Martinez	Asteazkena Ostirala	9:10-10:05 10:05-11:00	Goikoa
Estibaliz Sanz			
Gurutze Lauzurika	Ostirala Ostirala	10:05-11:00 11:30-12:25	Behekoa
Leire Agirregabiria	Astelehena Astelehena	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Laura Ateka	Osteguna Ostirala	9:10-10:05 10:05-11:00	Behekoa
Elene Oregi	Astelehena Astelehena	10:05-11:00 11:30-12:25	Goikoa
Amaia Zubia	Astelehena Asteazkena	9:10-10:05 12:25-13:20	Behekoa
Ainara Bizkai	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 9:10-10:05	Behekoa
Beñat Esquiroz	Asteartea	11:30-12:25	Goikoa
MUSIKA	Eguna	Ordua	Lekua
Amagoia Vigiola	Asteazkena Osteguna	12:25-13:20 9:10-10:05	Behekoa
LATINA	Eguna	Ordua	Lekua
Nerea Sotres	Osteguna Ostirala	12:25-13:20 12:25-13:20	Goikoa
LENGUA	Eguna	Ordua	Lekua
Isabel Basauri	Asteartea Osteguna	11:30-12:25 12:25-13:20	Behekoa
Miguel Ángel Rodríguez	Asteartea Asteazkena	12:25-13:20 12:25-13:20	Goikoa
Begoña Ziritza / Clara Grammelstorff	Asteazkena Asteazkena	10:35-11:30 12:25-13:20	Behekoa
Eleder Pérez	Osteguna Ostirala	10:05-11:00 10:05-11:00	Goikoa
Ayala López de Argumedo	Asteartea Osteguna	9:10-10:05 12:25-13:20	Goikoa
Malen Agirrezabala	Asteartea Ostirala	12:25-13:20 10:35-11:30	Behekoa

Nahia Moyano / Anne Bilbao	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 10:05-11:00	Behekoa
Izarne Arrizabalaga	Asteazkena	9:10 - 10:05	Behekoa
EKONOMIA	Eguna	Ordua	Lekua
Bego Garcia de Albeniz	Asteazkena Ostirala	12:25-13:20 12:25-13:20	Goikoan Goikoan
Sugatxi Agirre	Asteartea Asteazkena	10:05-11:00 12:25-13:20	Goikoan Goikoan
Enara Urzelaga / Aitor Iturbe	Asteartea	10:05-11:00	Goikoan
MARRAZKETA	Eguna	Ordua	Lekua
Izaskun Mariñelarena	Osteguna Ostirala	09:10-10:05 09:10-10:05	Behekoa
Iñaki Bengoetxea	Asteartea Ostirala	11:30-12:25 11:30-12:25	Goikoan Goikoan
María Aparicio	Asteartea Ostirala	12:25-13:20 9:10-10:05	Behekoa
Idoia Atxa	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 10:05-11:00	Behekoa
MATEMATIKA	Eguna	Ordua	Lekua
Aitor Bernaola	Asteazkena Ostirala	11:30-12:25 10:05-11:00	Goikoa
Inma Bilbao	Astelehena Osteguna	12:25-13:20 13:20-14:15	Goikoa
Oskar Urkiola	Osteguna Ostirala	10:05-11:00 11:30-12:25	Goikoa
Hodei Markel Rodriguez	Astelehena Asteartea	10:05-11:00 14:50-15:45	Goikoa Behekoa
Susana Maurologoitia			Behekoa
Luis de la Pisa	Asteartea Osteguna	10:35-11:30 10:05-11:00	Behekoa
Haizea Aguinaga Vitoria	Asteazkena Ostirala	12:25-13:20 10:05-11:00	Goikoa
Nahikari Elexpe Jauregui	Asteartea Asteartea	10:35-11:30 12:25-13:20	Behekoa
Mikel Maza	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 12:25-13:20	Behekoa
Peio López (Beñat A)	Asteazkena Osteguna	9:10-10:05 12:25-13:20	Goikoa
Zuriñe García	Osteguna	8:15-9:10	Behekoa
TEKNOLOGIA / INFORMATIKA	Eguna	Ordua	Lekua
Mikel Amezkua	Asteazkena Osteguna	9:10-10:05 9:10-10:05	Goikoa
David Collazo	Astelehena	09:10-10:05	Goikoa

	Asteartea	11:30-12:25	
Xabier Ugartemendia	Asteazkena Ostirala	12:25-13:20 09:10-10:05	Behekoa
Janire Barroso Fernández	Ostirala	11:30-12:25	Behekoa
Mikel De Francisco Costa	Astelehena Osteguna	10:35-11:30 8:15-9:10	Behekoa
ORIENTAZIOA	Eguna	Ordua	Lekua
Maite Ayo	Asteartea Asteazkena	10:05-11:00 09:10-10:05	Goikoa
Maria Mercedes Martinez	Astelehena Ostirala	11:30-12:25 09:10-10:05	Behekoa
Gotzone Zabala	Osteguna	10:05-11:00	Behekoa
Nerea Puente	Osteguna Osteguna	8:15-9:10 10:05-11:00	Behekoa
Lurdes Altuna	Astelehena Osteguna	09:10- 10:05 08:15-09:10	Behekoa
Ikerne Etxeberria	Asteazkena Osteguna	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Beatriz Elexpuru	Asteazkena Asteazkena	09:10-10:05 11:30-12:25	Goikoa
Olatz Iriondo	Astelehena Asteartea	12:25 - 13:30	Behekoa
Jessica Ipiña	Astelehena Asteartea	12:25 - 13:30	Behekoa
María Luisa Saenz	Astelehena Asteartea	12:25 - 13:30	Behekoa
Idoia Navas	Astelehena Asteartea	12:25 - 13:30	Behekoa
Zuriñe Andueza	Asteartea Osteguna	8:15-9:10 10:05-11:00	Behekoa
Nerea Irureta	Astelehena Osteguna	9:10-10:05 8:15-9:10	Behekoa
Ruth Diez	Osteguna Ostirala	10:05-11:00 10:05 -11:00	Behekoa
OSASUNA (ZIKLOAK)	Eguna	Ordua	Lekua
Cristina Rodriguez	Astelehena Asteazkena	12:25-13:20 13:20-14:15 (otsaila arte)	Goikoa
Amaia Perez	Astelehena Asteazkena	12:25-13:20 12:25-13:20	Goikoa
Conchi Belloso	Asteartea Osteguna	12:25-13:20 10:05-11:00	Goikoa
Piedad Pelaz	Astelehena Ostirala	12:25 - 13:20 9:10-10:05	Goikoa
Begoña Gorostieta	Asteartea Ostirala	11:30-12:25 9:10-10:05	Goikoa

Garazi Beaskoetxea	Astelehena Asteartea	13:20-14:15 13:20-14:15	Goikoa
Arrate Lopez de Aberasturi	Asteartea Asteazkena	11:30-12:25 10:05-11:00	Goikoa
Luis Javier González	Astelehena Asteazkena	13:20-14:15 12:25-13:20	Goikoa
Mireia Arruabarrena	Astelehena Ostirala	10:05-11:00 9:10-10:05	Goikoa
Joseba M. Labauria	Asteartea Ostirala	10:05-11:00 10:05-11:00	Goikoa
Oinatz Garces / Garazi Azaola	Asteazkena Osteguna	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Vanessa Zubiaga/Uxue Lekerika	Asteartea Osteguna	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Ainhoa Martinez de Marañon	Asteazkena Ostirala	10:05-11:00 10:05-11:00	Goikoa
Jone Goitia	Asteazkena	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Miren Llona	Asteazkena	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa
Ander Gil	Astelehena	11:30-12:25	Goikoa
Uxue Alli	Asteartea	11:30-12:25 12:25-13:20	Goikoa

6. ZUZENDARITZA TALDEA - MINTEGI BURUAK - KOORDINATZAILEAK / EQUIPO DIRECTIVO - JEFES DE SEMINARIOS - COORDINADORES

ZUZENDARITZA TALDEA EQUIPO DIRECTIVO	
ZUZENDARIA / DIRECTORA	Lexuri Ayo Ansoleaga
IKASKETABURUA / JEFAE DE ESTUDIOS	Aitor Bernaola Gojenola
IDAZKARIA / SECRETARIO	Oskal Urkiola Cerdeño
ZUZENDARIORDEA / VICEDIRECTORA	Hasier Perez Miguel
IKASKETABURU ORDEA/ VICEJEFA. EST	Izaskun Mariñelarena Lazkano
IDAZKARI ORDEA / VICESECRETARIA	Isabel Basauri

MINTEGI BURUAK / JEFAS-ES DE DEPARTAMENTO	
BIOLOGIA	Axier Sucunza
EKONOMIA	Bego García de Albeniz
EUSKAL HIZKUNTZA ETA LITERATURA	Irantzu del Portillo
FILOSOFIA	Arantzazu Lasarte
FISIKA ETA KIMIKA	Iratxe Laurrieta

GAZTELANIA	Eleder Perez
GORPUTZ HEZKUNTZA	Lourdes Viteri
HISTORIA	Jon Ormaza
INGELES	Amaya Martinez
MARRAZKETA	Iñaki Bengoetxea
MATEMATIKA	Luis de la Pisa
LATINA	Nerea Sotres
ORIENTAZIOA	Teresa Ayo
FARMAZIA	Mireia Arruabarrena
DIETETIKA	Bego Gorostieta
FOL	Ander Gil
TEKNOLOGIA/INFORMATIKA	Mikel Amezkua

- **Esperientziak, programa edota berrikuntzak ikastetxean** *Experiencias, programas y/o proyectos que se desarrollan en el centro:*

ELEANIZTASUNERANTZ – IRAKURKETA PLANA / HACIA EL PLURILINGÜISMO – PLAN LECTOR
● Proiektuaren koordinatzailea / Coordinador/a del Proyecto ○ Bea Figurak: Olatz Basauri / Jon Ormaza
HIZKUNTZA NORMALKUNTZA PROIEKTUA / PROYECTO DE NORMALIZACIÓN LINGÜÍSTICA
● HN Proiektuaren arduradunak / Responsables del Proyecto ○ Bego Garcia de Albeniz (Hizkuntza Normalkuntza Arduradun Teknikoa eta Santsoena eraikineko dinamizatzailea) / (HNAT o responsable técnico del proyecto y dinamizador en el edificio Santsoena). ○ Bea Figurak: Olatz Basauri / Jon Ormaza (Sakoneta eraikineko dinamizatzailea) / (Dinamizador en el edificio Sakoneta)
AGENDA 30 / AGENDA 30
● AE 30 Proiektuaren arduraduna / Responsable del Proyecto ○ Idoia Rotaetxe
HBSP (Hezkuntzan Berariaz Sendotzeko Programa) / PREE (Programa de Refuerzo Educativo Específico)
● Proiektuaren arduraduna/ Responsable del Proyecto ○ Isabel Basauri
BIDELAGUNA (Eskola orduraz kanpoko laguntza programa) / Bidelaguna (Apoyo fuera del horario lectivo)
● Proiektuaren arduraduna / Responsable del Proyecto ○ Monitora Bidelaguna: ○ Zuzendaritza: Isabel Basauri
IKT PREMIA
● Proiektuaren arduradunak / Responsables del Proyecto ○ Mikel Amezkua ○ David Collazo
STEAM proiektua - Proyecto STEAM
● STEAM proiektuaren arduraduna / Responsable del Proyecto ○ Mikel De Francisco

HEZKIDETZA / Coeducación
● HBI proiektuaren arduraduna / Responsable del proyecto ○ Bea Figurak: Olatz Basauri / Jon Ormaza
ERASMUS+ / ERASMUS+ // EPAS
● Erasmus+ Proiektuaren arduradunak / Responsable del Proyecto ○ Estibaliz Sanz Buerba ○ Laura Ateca ○ Eleder Perez ○ David Collazo
BARANDIARAN ELKARLANEAN
● Arduraduna / Responsable ○ Marisa Sainz
LIBURUTEGI TUTORIZATUA / BIBLIOTECA TUTORIZADA
● Arduraduna / Responsable ○ Hodei Rodriguez
Barandiaran Irratia
● Arduraduna / Responsable ○ Irantzu del Portillo
Tutoretza Plana / Plan de Acción Tutorial
● Arduraduna / Responsable ○ Maite Ayo
Practicum
● Arduraduna / Responsable ○ Aitor Bernaola
Forensic Science
● Arduraduna / Responsable ○ Axier Sukunza
Osasun eta Lan Arriskuen Prebentzioa / Salud y Prevención de Riesgos Laborales
● Laguntzailea / Colaboradora ○ Ander Gil

Enpresari Programan Partaidetza / Participación en el Programa Enpresari

- **Arduraduna / Responsable**
 - FOL mintegia

LH Duala / FP Dual

- **Arduraduna / Responsable**
 - Luis Javier Gonzalez

7. ZUZENDARITZA BATZORDEAK / ÓRGANOS DE DIRECCIÓN

Ordezkaritza Organo Gorena OOG / Órgano de Máxima Representación OMR

Hauxe da organorik nagusia. Eskola inguruko edozeinek egindako eskabideak erantzun egokirik jasoko ez balu, bere ordezkarien bitartez, erakunde honetara jo dezake / Es el órgano de máxima decisión y participación del centro. Cualquier miembro de la comunidad escolar puede acceder a él a través de sus representantes si sus propuestas no han sido satisfechas en instancias anteriores (profesorado, tutoras y tutores...).

Partehartze eta elkarlan-organoak / Órganos de participación y colaboración

- **Irakasleen klaustroa / Claustro de profesorado**
- **Gurasoen asanblada / Asamblea de madres y padres**
- **Ikasle-ordezkarien taldea / Junta de delegadas y delegados del alumnado**
- **Gelako asanblada / Asamblea de aula**
- **Gurasoen elkarte legala / Asociación de madres y padres legalmente constituida**
- **Ikasleen elkarte legala / Asociación de estudiantes legalmente constituida**

8. IKASTETXEKO INSTALAZIOAK / INSTALACIONES DEL CENTRO

DBHko instalazioak beheko eraikuntzan honako hauek dira / Las instalaciones de ESO en el edificio de abajo son las siguientes:

- **18 Erabilera anitzeko gelak / 18 Aulas polivalentes.**
- **Fisika eta Kimika laborategia / Laboratorio de Física y Química.**
- **Biologia eta Geologia laborategia / Laboratorio de Biología y Geología.**
- **Musika gela / Aula de música.**
- **2 Teknologia gela / 2 Aulas de Tecnología.**

- **2 Plastika gela** / 2 Aulas de Plástica.
- **2 Gela egonkor** / 2 Aulas estables.
- **Topagunea** / Aula de esparcimiento.
- **Jantokia** / Comedor.
- **Liburutegia** / Biblioteca.
- **Frontoia eta patioa** / Frontón y patio.
- **Orientazio gela** / Aula de Orientación.
- **Pedagogia terapeutiko gela** / Aula de pedagogía terapéutica.
- **Arnasgela** / Aula de relajación.
- **2 Zaintza gela** / 2 Aulas de guardia
- **1 Irakasle gela** / 1 Salas de profesorado.
- **Administrazio-kudeaketarako bulegoak** / Oficinas de administración y gestión.

DBHn 4. maila, Batxiler eta Zikloetako instalazioak goiko eraikuntzan hauek dira / *las instalaciones en el edificio de arriba para 4º de la ESO, Bachilleratos y Ciclos Formativos son las siguientes:*

- **14 Erabilera anitzeko gelak** / 14 Aulas polivalentes.
- **4 Bikoizketa gela** / 4 aulas de Desdobles
- **Fisika laborategia** / laboratorio de Física
- **Kimika laborategia** / laboratorio de Química
- **Dietetika laborategia** / laboratorio de Dietética
- **Farmazia laborategia** / laboratorio de Farmacia
- **Biologia eta Geologia laborategia** / Laboratorio de Biología y Geología.
- **Teknologia gela** / Aula de Tecnología.
- **Plastika gela** / Aula de Plástica.
- **Marrazketa gela** / Aula de Dibujo
- **6 Informatika gela** / 6 Aulas de informática.
- **Isolamendu-gela** / Sala de aislamiento.
- **Ikasleentzat Atsedenaldi Gela itxia** / Aula cubierta de Recreo para el alumnado.
- **Euskal Txokoa**
- **Liburutegia** / Biblioteca.
- **Gimnasioa** / Gimnasio.
- **Zelaiak eta patioa** / Campos y patio.
- **Orientazio gela** / Aula de Orientación.
- **2 Irakasle gela** / 2 Salas de profesorado.
- **Azterketa gela** / Aula de exámenes
- **Areto nagusia** / Salón de Actos
- **Administrazio-kudeaketarako bulegoak** / Oficinas de administración y gestión.

9. IKASLEEN HUTSEGITEAK JUSTIFIKATZEKO PROTOKOLOA / PROTOCOLO PARA JUSTIFICAR FALTAS DE ASISTENCIA DEL ALUMNADO

A) **Ikasleen hutsegiteak justifikatzeko protokoloa / Protocolo para justificar las faltas de asistencia del alumnado**

Zuen seme-alabaren bat klasera faltatzen denean, ez duzue aurretik ezer egin behar. Kasu guztietan irakasleek aplikatiboan hutsegite ez-justifikatu bezala zehaztuko dute ikaslearen falta hori. Faltak jasotzen dituzuenean (SMS mezuen bidez), banan-banan edo falta guztiak batera Ikasgunea erabiliz justifikatu beharko dituzue, **HUTSEGITEAREN ARRAZOIA BEHAR BEZALA ZEHAZTUZ** / Si alguno de vuestros hijos/as falta a clase, no tendréis que hacer nada de antemano. En todos los casos el profesorado determinará como falta no justificada en el aplicativo la falta de asistencia del alumno o alumna. Cuando recibáis las faltas (mediante mensajes SMS), deberéis justificarlas individualmente o conjuntamente utilizando Ikasgunea, **ESPECIFICANDO DETALLADAMENTE EL MOTIVO DE LA AUSENCIA**.

Ikasgunean faltak nola justifikatzen diren jakiteko, Ikasgunean bertan topatuko duzue hori erakusten duen gida bat, goi-eskumaldean dagoen "Familientzat erabiltzailearen gida" izeneko estekan, edo bestela, nahiago baduzue, esteka honetan klikatzen [**Ikasgunea. Sarrera / Acceso Ikasgunea**](#) (32. orrdialdean topatuko duzue hutsegiteei dagokion 4.7 atala) Ikasgunean sartzeko jarraibideekin batera / Para conocer cómo se justifican las faltas en Ikasgunea, encontraréis en la propia plataforma una guía que lo enseña, pinchando en el enlace "Consulta la guía de uso" situada en la parte superior derecha de la página de inicio de Ikasgunea, o si lo preferís, pinchando en este enlace [**Ikasgunea. Sarrera / Acceso Ikasgunea**](#) (en la página 32 encontraréis el apartado 4.7 correspondiente a las faltas de asistencia) junto con las instrucciones para acceder a Ikasgunea.

Edozein zalantzarekin idatzi: ikt@barandiaran.biz helbidera / En caso de duda podéis escribirnos al correo ikt@barandiaran.biz

- [**Euskeraz. Familientzako gida. Ikasgunea / Euskera. Guía de uso para las familias. Ikasgunea**](#)
- [**Gaztelaniaz. Familientzako gida. Ikasgunea / Castellano. Guía de uso para familias. Ikasgunea**](#)
- [**Ikasgunea. Sarrera / Acceso Ikasgunea**](#)

b) **Bideotutoriala: Nola justifikatu hutsegiteak Ikasgunearen bidez, gailu mugikor bat erabiliz** / Videotutorial: Cómo justificar las faltas de asistencia a través de Ikasgunea utilizando un dispositivo móvil

Hauek dira Ikasgunean hutsegiteak nola justifikatzen diren erakusteko egin ditugun euskarazko eta gaztelaniazko bi bideotutorialak. Baliagarriak izango zaizkizuela espero dugu / Estos son los dos videotutoriales en euskera y castellano que hemos realizado para mostrar cómo se justifican las faltas en Ikasgunea. Esperamos que os sean de utilidad.

- Bideotutoriala: [**EUSKARAZ**](#)
- Videotutorial: [**GAZTELANIAZ**](#)

10. ELKARBIZITZAKO ARAUAK / NORMAS DE CONVIVENCIA

IKASLEEK KONTUAN HARTU BEHARREKO ELKARBIZITZARAKO ARAUAK

1. Goizez, 8:15ean ala 8:10ean sartzen gara (ikus kontingentzia plana) eta 5 minutuko tarte egongo da kanpoko atea itxi arte. Aipatutako ordua baino beranduago etorri gero, atzerapenari dagokion ziurtagiri idatzia aurkeztu beharko da. Honela ez balitz, ikasleak atarian geratuko da eta huts egitea izango du, gurasoei deitu ondoren.
2. Sartu ondoren, ikasleak, bakoitzari dagokion gelara, behar den moduan abiatuko dira. Bai pasabideetan zein eskaileretan, oihuak, bultzakadak, lasterketak... debekatuta daude. Lasai ibiliko da bakoitzaren espazio fisikoa errespetatuz.
3. Eskola ordu-tarteetan ikasleak, irakaslearen baimenik gabe ez dira pasabideetara irtengo.
4. Eskola txikian dauden geletara (liburutegia, musika, teknologia, arte-tailerrera) joateko patiotik joan behar izango da. zure ibilbide arrunta larrialdietako eskailerak badira orduan bide hori jarraitu.
5. Orokorrean, salbuespenak salbuespen, ezin izango da komunitatean joan eskola-saioak irauten duen bitartean. Goikoan, eskola-saioaren hasiera edota amaieran joan ahal izango dira ikasleak komunera, inoiz ez eskola-ordu-tarteetan.
6. Klaseetan ikasleak ezin izango dira altxatu eta hitz egiteko txanda errespetatu beharko dute.
7. Atsedendietan, ikasgeletan ezin denez geratu, ikasle guztiak patiora, liburutegira edota, oso eguraldi txarra egingo balu, Topagunera joango dira. Irakasleren batek erabakiko balu talderen bat gela barruan geratzea, irakasle bera ere ikasleekin egongo litzateke ekintza dirauen bitartean.
8. Atsedendia aurreko edo osteko orduetan klasea eskola txikia izatekotan, beheko solairuko apaletan utziko dute beharreko gauzak (bokata, gorputz hezkuntzarako arropa...). Ezin izango dira ikasgeletara igo.
9. Sartzeko ateak, bai kanpoko (hesikoa), zein barrukoa, itxita egongo dira. Behar den kasuan atezainak zabalduko ditu.
10. Eskolak amaitzean ikasleak behar den bezala (sartzeko aipatutako arauak hemen ere kontuan hartuko dira), irtengo dira. Inola ere ezin daiteke barruan inor gera, irakaslea ere geratzen ez bada.
11. Ikastetxeko ordutegi barruan joateko beharra izatekotan, horretarako behar den ziurtagiria aurkezte edo ikaslearen arduradunak ikastetxeko telefono mugikorrari mezua bidaltzea ezinbestekoa izango da.
12. Hutsegiteen kasuan, ikasleek bost egun edukiko dituzte behar den bezala, paperez edo lkasgunean, justifikatzeko.
13. Irakaslea egon beharreko orduan ez balego, taldeko delegatuak zaintzan dagoen irakasleari emango dio horren berri.
14. Ikastetxeko esparru osoan, geletan, pasabideetan, pasabideetan, patioan... erretzea debekatuta dago.
15. Ez eraikin osoan ezta patioan ere ezin da inolako aparatuek (mobila, kamara, tablet, iPad...) erabili irakasleak jardueraren bat aurrera eramateko beharrezkoa dela ez badu adierazten. Hau ez bada kasua, ikasleari aparatua kendu egingo zaio eta ikasketa burutzean gordeko da hiru egun

lektibotan txartela barruan duela. Gainera aparatu baten erabilera klasean baimenik gabe jokabide desegokitzat hartuko da eta honi dagokion partea ekarri beharko du ikasleak gurasoek edo tutoreek sinatuta aparatua berriro jasotzeko. (Salbuespen bakarra jantokiko ordua izango da, 14.15etik aurrera baina kalean beti ere)

16. Beharrezkoa den materiala ez ekartzeak edota etxeko lanik behin eta berriz ez egiteak, ohartarazpen bat jasotzea ekarriko du.
17. Gelako materiala eta altzariak garbi eta txukun mantenduko dira, guztionak dira eta. Zerbait hondatuta suertatzen bada, erantzuleak ordainduko du.
18. Ikaslearen agendak DBHn berebiziko garrantzia edukiko du eta ekaineko notan ere baloratu liteke.
19. Ikasleek ohartarazpen bat jasotzen badute, hiru eguneko epea daukate sinatuta bueltatzeko. Horrela ez egitekotan partea larria bihurtuko da.

AURREAN AIPATUTAKO ARAUEN BAT HAUSTEAK IKASTETXEKO ORDENA ETA FUNTZIONAMENDURAKO ARAUDIA APLIKATZEA EKARRIKO LUKE.

ESKERRIK ASKO GUZTIOI ZUEN LAGUNTZAGATIK!!!

NORMAS DE CONVIVENCIA a tener en cuenta por el alumnado

1. Entramos por la mañana a las 8:15 o 8:10 horas y habrá 5 minutos hasta que se cierre la puerta exterior. Quien llegue más tarde de esa hora presentará un justificante por escrito. Si no fuera así, el/la alumno/a se quedará en portería y se llamará a sus padres. En caso de persistir en los retrasos se hará llegar una notificación a la familia, ya que el retraso reiterado podría considerarse una conducta inadecuada.
2. Al entrar, los alumnos se dirigirán oportunamente al aula correspondiente. Tanto en los pasillos como en las escaleras, los gritos, empujones, carreras... están prohibidos. Se mantendrá la calma respetando el espacio físico de cada persona.
3. En los cambios de clase de la ESO nadie permanecerá en los pasillos ni saldrá del aula sin autorización del profesorado correspondiente.
4. El acceso a las aulas de la pequeña escuela (biblioteca, música, tecnología, taller de arte) se realizará por el patio. Si el itinerario correspondiente al grupo es por las escaleras de emergencia entonces sigue ese camino.
5. Como norma general, nadie hará uso de los servicios en los cambios de clase, salvo las excepciones que el profesorado considere oportunas. (ver plan de contingencia)
6. En clase los/las alumnos/as no podrán levantarse y deberán respetar el turno de palabra.
7. Durante el recreo, el alumnado tiene que bajar al patio, a la biblioteca o, en caso de mal tiempo, a la galería con un profesor/a de guardia; las aulas permanecerán cerradas. En el edificio de arriba el alumnado podrá permanecer en los patios, en el aula para alumnado o en la biblioteca, nunca por los pasillos o en las aulas. Si por alguna razón, un/a profesor/a decide que un grupo se quede en clase, se quedará con el grupo en clase, como responsable.

8. Si en las horas previas o posteriores al descanso la clase fuera en la escuela pequeña o en el polideportivo, se depositarán los materiales necesarios en las estanterías de la planta baja (bocata, ropa de educación física). No podrán subir a las aulas.
9. Las puertas de entrada, tanto exterior como las de acceso al edificio permanecerán cerradas, y será la persona de conserjería quien se encargue de abrirlas en caso de necesidad.
10. Al finalizar las clases, el alumnado deberá salir ordenadamente, siguiendo las normas mencionadas de entrada y salida, y no se puede, en ningún caso, quedarse en las aulas, a no ser que se haga acompañado por algún/a profesor/a.
11. Las aulas deberán quedar ordenadas; mesas y sillas alineadas, libros y cuadernos recogidos en los pupitres, y los papeles depositados en las papeleras. El profesorado de última hora, ayudado por la Junta Directiva, valorará si la situación en la que queda el aula es la correcta.
12. En el caso de tener que abandonar el centro dentro del horario lectivo será imprescindible la presentación de un justificante o el envío de un mensaje escrito, por parte del responsable del/la alumno/a al teléfono móvil del instituto (625707621). En el edificio de arriba se recogerá el justificante pertinente en conserjería y lo firmarán todos los profesores a cuyas clases se ha faltado antes de entregárselo al tutor.
13. En caso de falta de asistencia, los/las alumnos/as tendrán cinco días para justificarlo debidamente, por IKASGUNE o por escrito.
14. En el caso de faltar un profesor en una clase, corresponde al delegado de la clase notificarlo al profesor de guardia.
15. Está prohibido fumar en todo el recinto escolar.
16. No está permitido el uso de teléfonos móviles, MP, MP4 etc. En todo el recinto escolar, a no ser que el profesor lo solicite para realizar alguna tarea en concreto. De no ser así, el aparato será requisado durante tres días lectivos, (en el caso de los móviles con tarjeta incluida), el/la alumno/a será amonestado por conducta inadecuada y será necesario traer el parte firmado por los tutores para recuperar el aparato.
17. En caso de que un alumno/a, de manera reiterada, no traiga los deberes hechos, ni el material necesario, recibirá un aviso y se pondrá el hecho en conocimiento de su familia.
18. Hay que mantener limpio y ordenado tanto el material de clase como el mobiliario, ya que es de todos. En caso de rotura o desperfecto, el responsable deberá hacerse cargo de la reparación o reposición.
19. La agenda, instrumento para ayudar a la planificación y desarrollo del estudio y medio de comunicación entre las familias y el centro, tendrá especial importancia en la ESO, por lo que se valorará a final de curso.
20. En caso de recibir una amonestación por escrito, los/las alumnos/as tendrán tres días para devolverlo firmado por los tutores al profesor correspondiente. En caso de no hacerlo, recibirán una amonestación grave siguiendo el decreto de deberes y derechos del alumnado.

EL INCUMPLIMIENTO DE ALGUNA DE LAS NORMAS ANTERIORMENTE SEÑALADAS, NOS LLEVARÁ A LA APLICACIÓN DEL ROF (REGLAMENTO DE ORGANIZACIÓN Y FUNCIONAMIENTO).

GRACIAS POR VUESTRA AYUDA Y COLABORACIÓN

11. IKASLEEN ESKUBIDEAK ETA BETEBEHARRAK / DERECHOS Y DEBERES DEL ALUMNADO

ESKUBIDEAK / DERECHOS

- a. **Hezkuntza integrala izateko eskubidea.** *Derecho a tener una educación integral.*
- b. **Ikasle adingabeen eskubidea arreta berehala jasotzeko** / *Derecho de los menores a recibir una atención inmediata.*
- c. **Ikasle adingabeek ikastetxearen babesa jaso-tzeko duten eskubidea** / *Derecho a recibir protección por parte del centro.*
- d. **Errendimendu akademikoaren balioespen objektiboa izateko eskubidea** / *Derecho a recibir una valoración objetiva del rendimiento académico.*
- e. **Eskola- eta lanbide- orientazioa hartzeko eskubidea** / *Derecho a recibir orientación tanto académica como profesional.*
- f. **Osotasun, nortasun eta duintasun pertsona-leko eskubidea** / *Derecho a la integridad y dignidad personales.*
- g. **Kontzientzia-askatasunerako eskubidea.** *Derecho a la libertad de conciencia.*
- h. **Ikastetxeetan biltzeko eta elkartzeko eskubidea** / *Derecho de reunión.*
- i. **Adierazpen-askatasunerako eskubidea ikastetxeetan** / *Derecho a la libertad de expresión en los centros.*
- j. **Parte hartzeko eskubidea** / *Derecho a la participación.*
- k. **Informazioa jasotzeko eskubidea** / *Derecho a la información.*
- l. **Aukera-berdintasunerako eskubidea.** *Derecho a la igualdad de oportunidades.*
- m. **Gizarte-babeserako eskubidea** / *Derecho a la protección social.*

BETEBEHARRAK / DEBERES

- a. **Ikasteko betebeharra** / *Deber de estudiar.*
- b. **Prestakuntza-jardueretan parte hartzeko betebeharra** / *Deber de participación en actividades formativas*
- c. **Bertaratzeko betebeharra** / *Deber de asistir a clase.*
- d. **Bizikidetza errazteko betebeharra.** *Deber de facilitar la convivencia*
- e. **Pertsonen kontzientzia-askatasuna errespetatze-ko betebeharra** / *Deber de respetar la libertad de conciencia de las personas.*
- f. **Kontzientzia askatasunerako betebeharra.** *Deber de tener libertad de conciencia.*
- g. **Instalazioak zaintzeko betebeharra.** *Deber de respetar las instalaciones.*

12. JANTOKIA: ARAUAK, TXANDAK ETA MENUEN PREZIOA / COMEDOR: NORMAS, TURNOS Y PRECIO DEL MENÚ

A. Jantoki-zerbitzuaren iraupena / Duración del servicio de comedor:

- a. Jantoki-zerbitzua 2026ko irailaren 8an hasi eta 2027ko ekainaren 16an amaituko da / El servicio de comedor comienza el 8 de septiembre de 2026 y finaliza el 16 de junio de 2027.
- b. Abenduaren 22an, Gabonetako oporren egunean, EZ dago jantoki-zerbitzurik, klaseak eguerdian amaitzen direlako / El 22 de diciembre, día de las vacaciones de Navidad, NO hay servicio de comedor porque las clases finalizan al mediodía.

B. Jantokiko ordutegia / Horario del comedor:

- a. Irailean eta ekainean ordutegi jarraia dugu. Jantokiko lehenengo txanda 14:15ean hasten da eta bigarren txanda 14:40ean / Los meses de septiembre y junio tenemos jornada continua. El primer turno del comedor comienza a las 14.15 y el segundo turno a las 14:40. Una vez que los alumnos acaban de comer se van a sus casas.
- b. Urritik maiatzera, astelehen, astearte eta asteazkenetan arratsaldeko klaseak ditugu. Hiru egun horretan, jantokiko lehenengo txanda 12:30ean, eta bigarren txanda 13:00ean / Desde octubre hasta mayo, los lunes, martes y miércoles tenemos jornada partida. Estos tres días el primer turno del comedor a las 12.30 el primer y el segundo turno a las 13:00.
- c. Ostegun eta ostiraletan ordutegi jarraia dugu eta jantokiko ordutegia iraileko eta ekaineko ordutegiaren berdina da / Los jueves y viernes tenemos jornada continua y el horario del comedor es igual al horario de los meses de septiembre y junio.

C. Txanden banaketa / Distribución de turnos:

- a. Ordutegi jarraia dugunean / Jornada continua
 - 1.TXANDA 12:15etan: Premia bereziak dituzten ikasleak / 1º TURNO- 12:15: alumnos de NEE
 - 2.TXANDA 12:30etan: DBH 2. eta 3. mailakoak / 2º TURNO - 14:15: 2º y 3º de la ESO
 - 3. TXANDA 14:45: DBH 1 eta 2 mailako ikasle batzuk / 2º turno: 14:45: 1º de ESO y algunos alumnos de 2ºESO
- b. Arratsaldeko klaseak dugunean / Jornada partida
 - 1.TXANDA 14:00etan: Premia bereziak dituzten ikasleak eta garraiatuak / 1º TURNO - 14:00: alumnos de NEE y los alumnos transportados
 - 2.TXANDA 14:15etan: DBH 2. eta 3. mailakoak / 2º TURNO - 14:15: 2º y 3º de la ESO
 - 3. TXANDA 14:45: DBH 1 eta 2 mailako ikasle batzuk / 2º turno: 14:45: 1º de ESO y algunos alumnos de 2ºESO

D. Prezioak / Precios:

- a. Ikasle guztiek eta edozein momentutan jantokiko zerbitzua erabil dezakete aurreko egunean abisatu behar izango delarik / Todos los alumnos tienen derecho a usar el servicio de comedor avisando con 24 horas de antelación.
- b. Aurtengo kuotak honako hauek izango dira: Ikaslea, ohiko bazkaltiarra 4,60€ egunero. / Las cuotas por día para este curso son las siguientes: Alumnado, comensales habituales 4,60 euros por día.

Arauk / Normas

1. **Ikasleek txukun joan behar dute bazkalorduan, eta jantokiko sarreran horretarako jarritako piletak erabili ahal izango dituzte** / El alumnado ha de acudir aseado a la hora de la comida, pudiendo hacer uso de las piletas instaladas para este fin que se encuentran en la entrada del comedor.
2. **Txamarrak, motxilak, berokiak, liburuak eta abar horretarako jarritako lekuan jarri beharko dira, galerian, eta txukun jarri eta errespetatu beharko dira** / Las chamarras, mochilas, abrigos, libros, etc... se deberán colocar en el lugar destinado para ello, en la galería, siendo ordenadamente colocadas y respetadas.
3. **Ikasleak garaiz joango dira jantokira, dagokion ordutegian eta txandan** / El alumnado acudirá puntualmente al comedor en el horario y turno correspondiente.
4. **Bazkide bakoitzak bere lekua hartuko du jangelan. Bertan dagoen bitartean, portaera egokia izango du, enbarazu egin gabe** / Cada comensal ocupará su sitio en el comedor. Durante su estancia en el mismo, mantendrá un comportamiento adecuado, sin molestar.
5. **Janaria zainduko da eta ez da ezer lurrera botako, ezta inori ere** / Se cuidará la comida y no se tirará nada al suelo ni a ninguna persona.
6. **Ezingo da jatekorik atera esparru horretatik kanpo** / No se podrá sacar comida fuera de dicho recinto.
7. **Jantokiko langileei men egin beharko diete** / Deberán obedecer a las trabajadoras del comedor.
8. **Jantokiko atsedendietan, ikasleak horretarako prestatutako espazioetan egongo dira: jolastokian, galerian eta liburutegian, inola ere ez eskola eta**

Hezkuntza-neurriak / Medidas educativas

1. **Eskuak zikin izanez gero, jan aurretik garbituko ditu** / En caso de acudir con las manos sucias, las lavará antes de sentarse a comer.
2. **Motxilak edo beste ikaskide batzuen objektuak ezkutatzuz edo haiekin jolastuz gero, gela horretan metatutako material guztia ordenan jartzeaz arduratuko da** / En caso de esconder o jugar con las mochilas u otros objetos de otros compañeros, se encargará de poner en orden el conjunto del material acumulado en dicha estancia.
3. **Jantokira justifikaziorik gabe berandu iristen bada, hurrengo txandan bazkalduko du** / En caso de llegar tarde al comedor sin justificación, comerá en el siguiente turno.
4. **Portaera desegokia edukiz gero, mahaiz aldatuko dugu** / En caso de mantener un comportamiento inadecuado de forma continuada se le cambiará de mesa.
5. **Janariren bat botaz gero, jantokiko gela garbitzen lagunduko du zerbitzua amaitutakoan** / En caso de arrojar algún tipo de comida, ayudará a limpiar la estancia del comedor una vez finalizado dicho servicio.
6. **Jangelatik elikagairen bat ateraz gero, jantokitik atera eta botatako hondarrak biltzeaz arduratuko da** / En caso de sacar algún alimento del comedor, se encargará de recoger los restos que hayan sido sacados y tirados fuera del comedor.
7. **Jantokiko langileei errespetua galdu edo obeditzen ez bazaie, Diziiplina Araudia aplikatuko da, eta gurasoei jakinaraziko zaie** / En caso de faltar al respeto o no obedecer a las trabajadoras del comedor se aplicará el Reglamento Disciplinario comunicándoselo a los padres.

korridoreetan / En los recreos del comedor el alumnado permanecerá en los espacios destinados al efecto: patio, galería y biblioteca, en ningún caso en clases ni pasillos.

9. **Inork ezin izango du huts egin, ezta jantokitik irten ere, aldez aurretik arduradunari jakinarazi ez bazaio. Absentzia justifikatzeko, familiekin idatzizko jakinarazpena egin beharko dute** / Nadie podrá faltar ni salir del comedor sin haberlo comunicado con anterioridad a la persona encargada, debiendo ser justificada la ausencia mediante notificación escrita por parte de las familias.

8. **Jantoki-ordutegian behin eta berriz leku desegokietan egonez gero (korridoreetan, ikasgeletan...), diziiplina-araudia aplikatuko da** / En caso de encontrarse de manera reiterada en lugares inadecuados en horario de comedor: pasillos, aulas... se aplicará el Reglamento Disciplinario.
9. **Bertaratu ezean, justifikaziorik gabe, etxera deituko da, diziiplina-agiri baten bidez** / En caso de no asistencia, sin justificar, se avisará a casa a través de un parte disciplinario.
Hutsegitea zuzentzen ez bada eta berriz egiten bada, ikasleari jantoki-zerbitzua kendu ahal izango zaio / En caso de no ser corregida la falta, y ser reincidente en la misma, el alumno o alumna podrá incluso verse privado del servicio de comedor.

ESKERRIK ASKO ZUEN LAGUNTZAGATIK ETA... ON EGIN! GRACIAS POR VUESTRA COLABORACIÓN Y... ¡BUEN PROVECHO!

Familia agurgarri hori:

Azken bolada honetan konturatu gara nahikotxo direla ikastetxera gosalduta gabe edo gutxi gosalduta, eta gainera, atsedendietan indarrak berritzeko ezer ekartzen ez duten ikasleak.

Horregatik zuei mezu hau idaztea erabaki dugu, honekin batera gure nerabeentzako elikadura orekatu eta egokia izatearen garrantzia gogorarazteko.

Denok dakizuen bezala, nerabezaroa hazkunde eta aldaketa fisikoen garaia dugu, hau dela eta, ohikoez gain elikadura gomendio bereziak behar izaten dira, bai bizitzaren aldi honi aurre egiteko bai elikaduraren inguruko gaixotasunak ekiditeko.

Gaztetxoek haurtzaroan baino gose handiagoa izan ohi dute. Egoera zehatz bate bat salbu, jateko behar handiago hori asetu behar dugu. Kopuruari baino, jaten duenaren kalitatea eta barietateari egin beharko diogu kasu.

Egokiena egunean **hiru otordu nagusi** egitea izango litzateke: gosaria, bazkaria eta afaria; eta **beste bi ez hain oparoak**: hamaiketakoa eta askaria. Otordu baten bat ez egiteak edo desorduan jateak ordu arteko gosea dakar eta sarritan janari ez osasungarria jatea. Otordu bakoitza bere garaian egitera animatu beharko genituzke gure nerabeak. Gosaria ere oso garrantzitsua da, batik bat ikasturtean zehar. Gainera egun osoko kalorien %20a ematen digu; gosari on batek esnekiak, zerealak eta fruta eduki beharko lituzke.

Zuen interesekoa izan litekeelakoan, elikagaien piramidea ekartzen dizuegu hona, zuen seme-alabentzako elikadura orekatuari buruzko informazioa emango dizuen.

Agur bero bat,

Estimadas familias,

Últimamente, venimos observando que son muchos los casos de alumnos/as que suelen llegar al centro o bien sin desayunar o habiendo desayunado mínimamente y que no traen consigo algo para reponer fuerzas durante los recreos o períodos de descanso. Es por ello, por lo que hemos decidido escribiros e informaros de la importancia de una nutrición equilibrada y adecuada para nuestros/as chicos/as.

Como todos conocéis, la adolescencia es una etapa de crecimiento y de cambios madurativos importantes. Por ello, requiere recomendaciones nutricionales especiales, aparte de las habituales. Una nutrición adecuada es clave para hacer frente a las necesidades especiales de esta etapa de la vida y prevenir trastornos alimentarios.

Los adolescentes suelen tener más hambre que en los años previos. No debemos restringir la cantidad de comida salvo en situaciones concretas. Más que la cantidad hay que mirar la calidad y variedad de lo que se come.

Lo ideal es hacer **3 comidas principales** (desayuno, comida y cena) y **2 ingestas menores** a media-mañana y en la merienda. Saltarse comidas (como el desayuno) y comer a destiempo hacen que tengan hambre y que piquen entre horas, no siempre comida sana. El desayuno es muy importante, sobre todo durante el curso escolar. Además tiene que aportar el 20% de las calorías totales del día. Debe incluir lácteos, cereales y fruta. Conviene animarles a que hagan cada comida a su tiempo.

Pensando que os puede interesar, os adjuntamos una pirámide de alimentos que puede ayudaros a conseguir una nutrición equilibrada para vuestros/as hijos/as.

Un cordial saludo

El equipo directivo

euskadi.eus/platerosasungarria

On egin!

Trata de conseguir este equilibrio cada día

50% **25%** **25%**

La mitad de lo que comes al día, que sea frutas y verduras.

Cuanto más color y mayor variedad en esta parte del plato, mejor. Aprovecha siempre las de temporada.

Una cuarta parte de lo que comes al día, que sea cereales (arroz, avena, trigo, maíz, etc.) o sus derivados (pan, pasta, etc.).

A la hora de consumir cereales y sus derivados procura que sean **integrales**. Las patatas, a pesar de ser hortalizas, se incluyen en este grupo por su alto contenido en hidratos de carbono.

Otra cuarta parte de lo que comes al día, que sea una fuente saludable de proteína.

Elige preferentemente legumbres, pescado (variando entre pescado azul y blanco), huevos, carnes blancas y frutos secos. Alterna su consumo a lo largo de la semana. La leche y/o derivados, como queso y yogures, son una buena fuente de calcio, como también los son las verduras de hoja oscura, legumbres, frutos secos o conservas de pescado.

Al cocinar, en la mesa, en ensaladas o en tostadas, prioriza el uso de aceite de oliva, mejor si es virgen (no refinado).

Limita el consumo de sal a 1 cucharadita diaria y procura que sea **yodada**.

Ingiera principalmente **agua** como bebida.

Evita consumir:

- > Productos precocinados listos para calentar y comer (pizzas, carne o pescado empanado, croquetas, sopas, etc.).
- > Bebidas azucaradas, dulces y bollería.
- > Aperitivos salados.
- > Carnes rojas y carnes procesadas (fiambres, embutidos, etc.).
- > Frituras (elige otras formas de cocinar: al vapor, plancha, horno, etc.).

Al hacer la compra:

- > Elige alimentos frescos o poco procesados.
- > Revisa la etiqueta y elige productos bajos en azúcar, sal y grasas.

Dedica tiempo a cocinar y preparar tus platos.

Platerean oreka, eguneroko arreta

Osakidetza

Euskadi, auzolana

EUROPA

euskadi.eus/platosaludable

On egin!

Saia zaitetz eguneroko oreka hau lortzen

50% **25%** **25%**

Egunean jaten duzunaren erdia, fruta eta barazkiak izan daitezela.

Plateraren parte honetan zenbat eta kolore eta aukera gehiago, hobe. Beti, sasoiako produktuak jan.

Egunean jaten duzunaren laurden bat, zerealak (arroz, alface, gari, arto, etab.) edo beraien deribatutak (ogia, pasta, etab.) izan daitezela.

Zerealak eta horien deribatutak kontsumitzeko garaien, hobe da **integralak** izatea. Patatak, barazkiak izan arren, talde honetan sartuko ditugu karbohidrato asko daukateelako.

Egunean jaten duzunaren beste laurden bat, proteina iturri osasungarria izan dadila.

Onen-onenak lekaleak, arraina (arain zuria nahiz urdina), arrautzak, haragi zuria eta fruitu lehorrak dituzu. Asteaz zehar txandakatu jan. Esnea eta/edo esnekiak, hala nola gazta eta yogurtak, kalzio-iturri onak dira, baita hosto berde iluneko berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak edo kontserbako arraina ere.

Janaria prestatzerakoan, mahaian, entsaladetan edo ogi xigortuak jatean, hobe duzu eliza-eliza erabiltzea, birjina ahal bada eta birindu gabea.

Egunean, gehienez, golaratxo bat gatz hartu eta **iodatua** bada, hobe.

Edateko, nagusiki ura.

Saiahesu kontsumitzea:

- > Aurrez prestatutako produktuak berotu, eta jateko prest daudenak (pizak, ogi-birinean pasatutako haragi edo arraina, kroketak, zapak, etab.).
- > Edari azukredunak, gozoak eta opilak.
- > Aperitibo gaziak.
- > Haragi gormak eta haragi prozesatuak (finbreak, estekak, etab.).
- > Frijituak aukeratu janaria prestatzeko beste era batzuk: turrutari, plantan, labean, etab.

Hartu denbora koinatzeko eta zeure platerak prestatzeko.

Erosketa egiterakoan:

- > Elikagai freskoak edo gutxi prozesatuak aukeratu.
- > Begiratu jakien etiketari eta azukre, gatz eta koipe gutxiko produktuak aukeratu.

Equilibrio en tu plato, salud cada día

Osakidetza

Euskadi, bion comen

EUROPA