**8. ERANSKINA:** IKASLEAREN SEGURTASUN-PLANA

### ALARMA-SEINALEAK ETA ARRISKU-UNEAK:

|  |
| --- |
| Zer pentsamendu, sentimendu edo jarrera izaten ditut gaizki sentitu aurretik? Ba al dago arrisku hori areagotzen duen egoerarik?(Adib.: urduriago egotea, suminkor egotea, bakarrik egoteko gogo handiagoa izatea, etsipena, loezina, ezinegona, kontrola galtzen dudala sentitzea, data garrantzitsuen hurbiltasuna, pertsona garrantzitsuekin eztabaidak izatea...) |
|  |

**ZER JARDUERAK LAGUNTZEN DIDATE HOBETO SENTITZEN?**

|  |
| --- |
| Zer egin dezaket entretenitzeko eta egoera hobeto kudeatzeko? Zer estrategiak lagundu didate hobeto sentitzen beste batzuetan?(Adib.: paseatzea, kirola egitea, erlaxazio-teknikak egitea, arnasketa sakonak egitea, musika entzutea...) |
|  |

**DEITZEKO PERTSONAK (ETA HAIEN TELEFONOAK)**

|  |
| --- |
| **Norengana jo dezaket hobeto egoten lagun diezadaten?** (senideak, lagunak, irakasleak...) |
|  |

**HARREMANETAN JAR NAITEKEEN PROFESIONAL EDO ZERBITZUAK (ETA HAIEN TELEFONOAK)**

|  |
| --- |
| **Zer profesionalengana edo zerbitzura jo dezaket egoera maneiatzeko?** |
|  |

### AURRERA JARRAITZEKO ARRAZOI ONAK

|  |
| --- |
| Zerk piztu zaitu edo lagundu dizu beste une zail batzuk gainditzen? (Adib.: pertsona maitatuak, etorkizuneko proiektuak, erantzukizunak, lagunak...) |
|  |

### NIRE INGURUNEA SEGURUA IZAN DADIN LORTZEA

|  |  |
| --- | --- |
| **Zer bitarteko arriskutsu dauzkat eskura?** (Adib.: medikamentuak, substantzia toxikoak, produktu kimikoak...)  **Nola muga dezaket bitarteko horietarako sarbidea? Nork lagun diezadake?** | |
| **Baliabide arriskutsuak** | **Nola mugatu sarbidea?** |
|  |  |
| **GAIZKI BAZAUDE, SAIATU NEURRI HORIEK AHALIK ETA LASTERREN GAUZATZEN** | |