

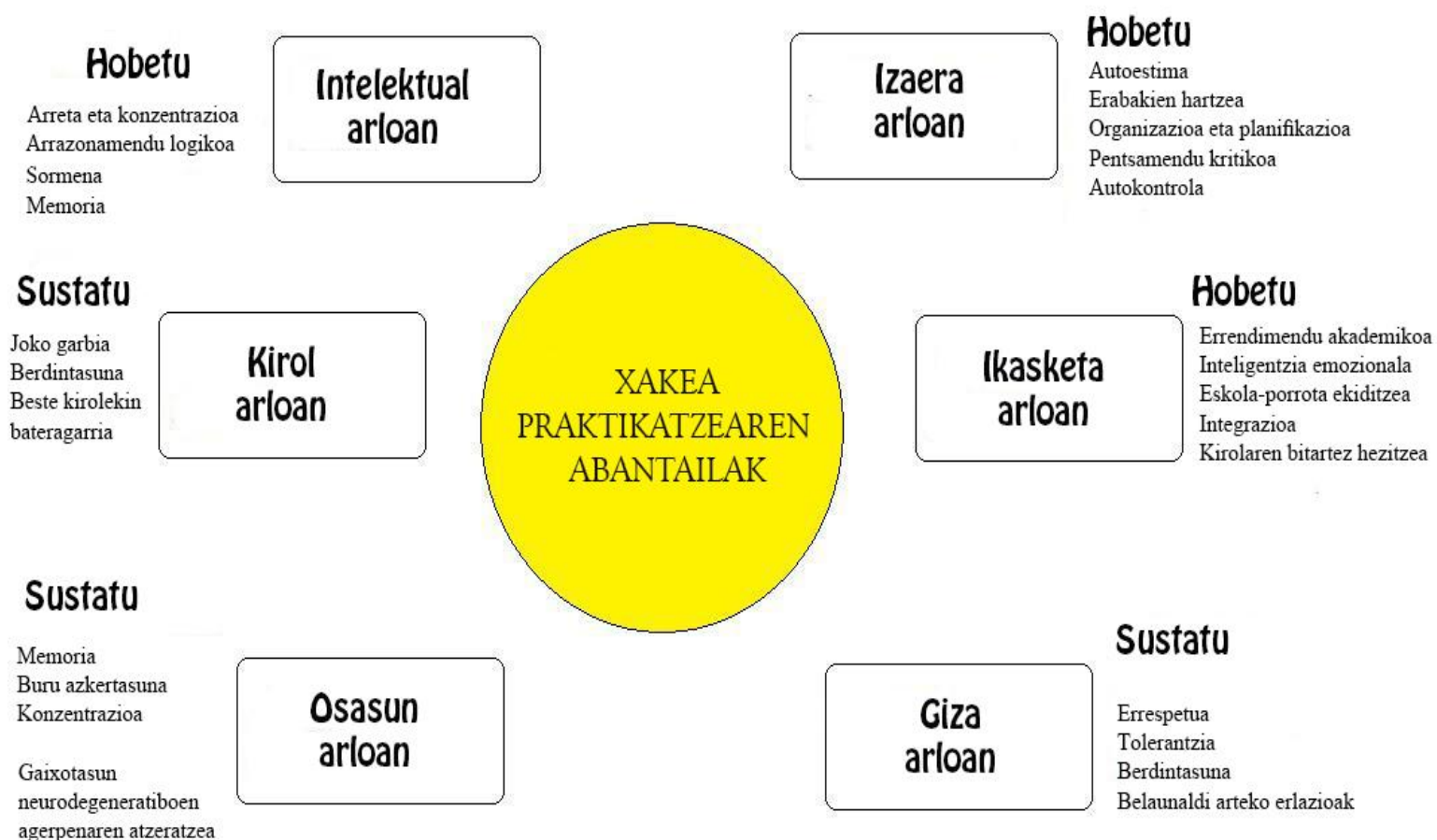
XAKEA PRAKTIKATZEAREN ABANTAILAK

Xakeak gure emozional eta kognitibo aldetan onura gehien gauzatzen dituen jokoetako bat da. Horregatik munduan herrialde askok barneratzen ari dute beraien ikasketa planetan.

Planetaren populazioaren 10% jolasten dute xakean, eta ez bada gehien jolastunetakoa ere, badira hainbat milioi pertsonentzat beren begiko jokoa den. Aspergarria da? Jakitunentzako jokoa da?. Egia esanda behin praktikatzen hasitakoan zaila dala uztea, dituen makina bat onura kontuan izan gabe.

1995tik Unesco-k, beren herri partaideen ikasketa planetan xakea barneratzea gomendatzen du, lehen eta bigarren hezkuntzari begira. Esan gomendio hau psikologia eta hezkuntza arloan egindako ikerketa askotan oinarritzen dela, ume eta gazteen moldapen eta garapen kognitiboan dituen abantaila eta baliotan hain zuzen ere.

Baina Unescoko-k honekin denak intelektualak bihurtzerik nahi? Ba argi da ezetz, xakea intelektualki maila altua duten pertsonentzako dela mitoa da, mitoa baino estereotipo zentzugabea alegia.



ABANTAILAK:

- ✓ **Burmuinaren bi aldeak lantzen ditu**, ezker aldea kalkulua, estrategia, arauen ulermena, logika eta arrazionalitatea erabiliz eta eskuin aldea alde emozionala, sormena, intuizioa edo irudiak antzemanaz.
- ✓ **Konexio sinaptikoak gehitzen eta trebatzen ditu**, “dendritak” sortzen ditu, burmuinean estimuluak jasotzeko behar diren neurona egiturak erantzule direnak sortaraziz. Xakean aritzeak azkarragoak bihurtzen gaitu buru erantzunetan, hau da konexio sinaptikoak azkarragoak eta eraginkorragoak bihurtuz.



- ✓ **Koefiziente intelektuala gehitzen du**, xakean denboran zehar aritzeak buru azkartasunean laguntzen du arazoak ebazteko erraztasuna handiagotuz. Ikasleetan **eskolako errendimendua hobetzen da**.

- ✓ **Irakurketaren ulermena hobetzen du**, ikasle xakelariak irakurketa kontzentratuago egiten dutenez, beren ulermena handiagoa da. Burmuinaren prozeduraren ikuspegitik gauza antzekoak egiten ditugu, zeinuak ikuskatzen ditugu, batetik letrak eta bestetik kolore, balio eta tamaina ezberdineko piezak, zeinuak elkartzen ditugu esaldi edo jokaldi konbinazioak eginez, eta ondorioak ateratzen ditugu, beraz xakean jolasten duten umeak prozedura hori barneratuta dute, automatizatuta eta beraz hobe irakurtzen dute.
- ✓ **Arreta , memoria eta konzentrazioa** hobetzen da. Jokoan dauden milaka aukeren artean eta erantzun hobena aukeratzeko dagoen denbora mugak direla eta memoria ezinbestekoa da, posizio berdinetan edo ikasitako partidetan hau da esperientzian edo xakeko ezagutzetan oinarritutako erantzunak emateko.



- ✓ **Antolaketa eta egituraketa**, xakea ikasten hasten gerenean kontzeptu estrategiko asko barneratzen ditugu bizitzan erabiliko ditugunak, eta ikasten duguna errazago antolatu eta egituratuko dugu.

- ✓ **Analisi, sintesi eta planifikazio** lanak poten ziatzen dira. Partidan zehar mugimendu posible asko sortzen dira eta aurkariaren jokaldiari erantzuna emateko eta gure jokaldia planteatzeko , hauek analizatu eta egokiena zein den sintetizatu behar da, horretarako plana definituz.
- ✓ **Sormena eta irudimena**, jokaldiak sortzeko imajinazioa behar da, xakelariak existitzen ez diren jokaldiak irudikatu behar ditu, beraietara iristeko estrategiak definituz.
- ✓ Presio pean **arazoak ebatzi eta erabakiak hartzeko** gaitasuna handitzen ditu. Xakeak erabakien hatzean erantzukizuna sortzen du jokaturako mugimenduez erantzukizuna duelako. Partidan zehar dauden arazoak ebazteko estrategia definitu eta aplikatuko du, eta denbora faktore erabakigarria denez presio pean eta denboraz murriztuta erabakiak hartuko dira, egun, bizitzako edozein egoeretara estrapola daitukelarik.



Hau txikitatik ikasten duen umeak, aukera handiak izango ditu heldu zoriontsu, arduratsu eta bete batean bihurtzeko.

- ✓ **Pentsaera zientifikoa eta kritikoa** egungo munduarentzako ezinbestekoa da, eta xakearen alde ludikoaz lagundurik, hipotesi bat sortu beharko da, hau onetsi edo baztertuko, helburuaren arabera estrategia ezberdinak erabiliz, medio eta jomugen arteko esperientzia zuzena baliabide tuko da.



- ✓ **Pentsaera logiko-matematika**, kalkulua hobetzen da, xakerako erabiltzen den arrazoinamendua matematikarako erabiltzen denaren berdina da, matematikako abileziak hobetuz egoera berri edo ezberdinetan aplikatuz.
- ✓ **Pentsaera abstraktua**, gure buruan egoera posibleak imajinatu behar ditugu, sekuentziak, erreakzioak, erabakiak hartzeko ezinbestekoa da.
- ✓ **Pertzepzio bisuoespaziala**, mundua iruditan somatu eta pentsatzeko ahalmena, tamaina, norabide, eta erlazio espazialak ulertu. Buruarekin ikusitako irudiak errepikatuzeko ahalmena, 3 dimentsioetan ikustea.

- ✓ **Emozioak gestionatzea**, arrakastak eta frustrazioak bideratzea, autokontrola izaten laguntzea.
- ✓ **Autoestimua eta konfiantza**, planteatuko helburuak lortzean gure buruaz errespetua eta konfiantza izaten laguntzen du.
- ✓ **Enpatia**, ulertzea, aurkariaren lekuan jartzea.
- ✓ **Ekimena**, proposamenak egitean, berritzean, erabakiak hartzean naiz hauetan asmatu edo akatsak izatean.
- ✓ **Gardentasuna**, gure buruarekin eta aurkariarekin zintzo jokatzeko.
- ✓ **Resilientzia**, espero ez diren eta egoera ezberdinei adaptatzeko ahalmena.
- ✓ **Giza balioak**, aurkariak onartzea, lagunekin integratzea, kooperazio lanak gauzatzea, solidarioa izatea...



- ✓ **Terapia eta errehabilitaziorako** balio du da, burmuin funtzioak kitzikatzen dituelako Albert Einstein medizina eskolako ikerketek frogatu duten bezala, horregatik gaitz neurodegeneratiboetan erabiltzen da , Alzheimerren, Down sindromean, TDH kasutan, Autismoan, Aspergerren, burmuin paralisian , eskizofrenian edo demenzia kasuetan. Eta estatu maila ekimen berritzailea dago **sistema soziosanitarioan barneratzeko**.

