

10 EGUNEZ PANTAILAK UTZI

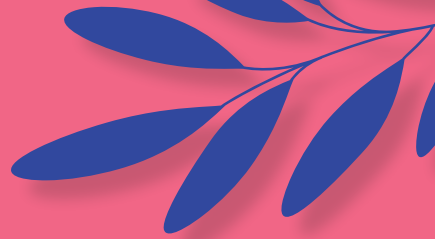
Zure egunerokoa

Zure deitura :

Zure izena :

Zure ikasmaila :





10egunezpantailakutzi.eus



10 EGUNEZ PANTAILAK UTZI ERRONKA

10 egun gure bizi ohituren hobetzeko

Laster izanen da 10 Egunez Pantailak Utzi Erronka. Zuk eta ikaskideek erronka egin nahi baduzue, aisialdi pantailak (telebista, tableta, kontsola, ordenagailua) 10 egunez ez erabiltzeko balentria egin beharko duzu. Bai, hori da, salbu eskolako lanen egiteko baldin bada. Zeren erronka izateko, indar zenbait eskatu behar baitu .

Alabaina, pantailetatik deskonektatuz denbora gehiago izanen duzu gailu digitaletatik deskonektatzearen onurez gozatzeko, hala nola :

osasuna hobea: gure gorputzak mugitzeko eginak dira. Egunero fisikoki aktiboak diren pertsonak osasun hobea dute, zoriontsuagoak dira eta luzeago bizi dira. Pantaila gutiago orduan eta mugitzeko denbora gehiago !

irakurtzeko, gurasoekin eta lagunekin solasteko denbora gehiago. eskolan emaitza hobek ukateko, irakurtzeko gaitasuna hobetuz, klasean arreta hobea ukanez eta funtsean komunikatzeko erraztasun gehiago ukateko.

Zergatik orain egin erronka hau?

Zeren gaurdanik garatuko dituzun bizi ohitura osasuntsuek heldu izanen zarenean ere iraunen baitute: elikadura orekatua, aisialdi pantailen denbora mugatzea, loaren kalitatea zaintzea.

ENGAIAMENDU ADIERAZPENA

Gaur, 2022ko _____ (e)an,

Nik, _____

_____ mailako ikasle naizena

_____ ikastetxean,

ene kabuz erabakitzen dut aisialdi pantailak
datozen 10 eguneta n ezerabiltzea. Erronka egitean
ez badut pantailarik batere erabiltzen, _____
puntu lortuko ditut.

Askatasun osoz honakoetara engaiatzen naiz :

☐

Ahal dudan guztia egitera erronka
gainditzeko

☐

Erronkaren hamar egune-
tan lortzen ditudan puntuak
zintzoki

☐

Eta elkartasunez jokatzera,
erronka taldean gaindi
dezagun.

Sinadura :

« Askatasuna, egia, elkartasuna »

PS : egunerokoan atzemanen dituzu barnean eta
kanpoan egiteko

— AURKIBIDEA —

5

10 Egunez Pantailak Utzi Erronka

6-7

Goi mailako kirolariek eta artistek ere egingen dute 10 Egunez Pantailak Uzi Erronka

8-17

Egun bakoitzeko erronka bat: lortutako puntuak, une atseginak edo ez hain goxoak

18

Neur ezazu 10 Egunez Pantailak Utzi erronkan lortu duzun emaitza

19

Nota itzazu zure ikasgelaren eta eskolaren emaitzak

20

Nola mugitu jartzeko ordez ?

21

Zertarako mugitu jartzeko ordez ?

22

Orri hau zurea da: jarduerak edo lekuak deskriba edo marraz itzazu !

23-24

Lo aski eta ongi egitearen garrantzia

25-27

Kanpoan egiteko jarduerak

28-29

Hautzaroan egiteko 20 jarduera bikainenak

30

Barnean egiteko jarduerak

31

Irakurketa, jarduera erraza eta onuragarria :

32

Zure erronkaren emaitza

33

Gogoa altxatzeko errezeta gozo bat

34

Jacques BRODEUR, Défi - Ressources-en sortzailea - baliabideak

GOI MAILAKO KIROLARIAK ETA TXAPELDUNAK TXALOKA ARI ZAIZKIZU !

XABXAB :



Artista, margolaria, bic, muralista

AINHOA & SARAH LEICEAGA :



Bi ahizpa surflari handi

PEYO LIZARAZU :



Goi mailako surflaria

SYLVIE HALSOUET :



Pilotako munduko txapeladuna

AMANDINE LACRABE :



Saskibaloiko txapeladun profesionala

DENNIS & JENNIFER
CALA VALDES :



Dantzari profesionalak

THIERRY ETCHETO :



FABIEN ARRIETA :



Zure klasearekin, idatzi txapeldun bati edo artista bati, eta azaldu zein den egin nahi duzun erronka. Eskatu animo hitz bat. Bere argazkia ere itsatsi dezakezu.

1. EGUNA

Marka itzazu pantailak erabili ez dituzun uneak... eta puntuak irabaz itzazu.

- ☐ Goizean eskolara joan aitzin
- ☐ **Goizeko bonusa (eskolarik ez denean)** 
- ☐ Eguerdian
- ☐ **Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean)** 
- ☐ Askaldu ondotik
- ☐ Afari denboran
- ☐ Afal ondotik
- ☐ Oheratu eta gero

Hemen idatz edo marraz dezakezu gaur gehien maitatu duzun jarduera. Zerbait zaila atzeman al duzu ?
Idatz edo marraz dezakezu.

Lehen eguna besterik ez da, atxik!

2. EGUNA

Gaur ere pantailei ez ikusiarena egin diezun une guztiak marka itzazu puntuen irabazteko.

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) ☞

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) ☞

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

E2 : zer izan da eguneko gauzarik atseginena ? Zer egin zaizu ez atsegina ? Idatz edo marraz ezazu hemen.

Lasai, ez zara bakarra eta !

3. EGUNA

Pantailarik begiratu ez duzun une guztiak marka itzazu puntuak irabazteko



Goizean eskolara joan aitzin



Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 



Eguerdian



Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 



Askaldu ondotik



Afari denboran



Afal ondotik



Oheratu eta gero

E3 : zein da gaur gehien maitatu duzun momentua edo jarduera ?
Zerbait zaila atzeman al duzu ? Marraztea nahiago baduzu
idaztea baino, honako lekua zuretzako da.

Biba zu! Jadanik hiru egunez biziraun duzu pantailarik gabe !

4. EGUNA

Zenbat gelaxka beteko dituzu egun ? Zenbat puntu irabazi dituzu ?

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

Nola joan da eguna ? Azal edo marraz ezazu gaur gehien atsegin izan duzun jarduera edo unea... edo, hala balitz, zailena.



5. EGUNA

Noiz lortu duzu pantailak saihesten ? Zenbat puntu irabazi duzu ?

- ☐ Goizean eskolara joan aitzin
- ☐ **Goizeko bonusa (eskolarik ez denean)** 
- ☐ Eguerdian
- ☐ **Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean)** 
- ☐ Askaldu ondotik
- ☐ Afari denboran
- ☐ Afal ondotik
- ☐ Oheratu eta gero

E5 : zer duzu gehien maitatu gaur?

Zerbait zaila atzeman al duzu? Idatz edo marraz ezazu.



Erronkaren erdia egina duzu !

6. EGUNA

Pantailarik begiratu ez duzun une guztiak marka itzazu puntuak irabazteko

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

E6 : nola joan da gaurko erronka ? Pantailarik begiratzeko tentaziorik izan al duzu ? Konda edo marraz ezazu nola bizi izan duzun gaurko eguna.

Ez zara bakarra, naski !

7. EGUNA

Zenbat aldiz ez duzu pantailarik erabili ?

Zenbat puntu lortu duzu ?

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

Egun ona pasatu al duzu ? Zer duzu gehien maitatu? Une zailik izan al duzu ? Har itzazu gostuan luma eta margoak

Le temps passe vite, même sans écran !

8. EGUNA

Pantailarik begiratu ez duzun une guztiak marka itzazu : zenbat puntu irabazi duzu ?

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

E8 : gaur gehien atsegin izan duzu unea edo jarduera azal dezakezu, edo marraztu, nahiago baduzu! Gauza zailik izan al da? Honako eremua zurea da, libreki idatzi edo marrazteko.



9. EGUNA

Pantailarik gabeko uneak marka
eta puntuak gehitu itzazu

☐

Goizean eskolara joan aitzin

☐

Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Eguerdian

☐

Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) 

☐

Askaldu ondotik

☐

Afari denboran

☐

Afal ondotik

☐

Oheratu eta gero

E9 : Nola igaro duzu pantailarik gabeko eguna: erraza zen? zaila ?
Noiz eta zer testuingurutan ? Konta edo marraz ezazu hemen!

Erronka kasik bukatu da !

10. EGUNA

Marka itzazu pantailarik begiratu ez dituzun momentu guztiak... eta ondorioz puntuak irabazi dituzunak



Goizean eskolara joan aitzin



Goizeko bonusa (eskolarik ez denean) ☞



Eguerdian



Arratsaldeko bonusa (eskolarik ez denean) ☞



Askaldu ondotik



Afari denboran



Afal ondotik



Oheratu eta gero

Eguneko helburuak bete al dituzu ? Iaket zen ? edo tarteka trabagarria? Konta edo marraz ezazu azken eguna.

Erronkaren azken eguna da !

ERRONKA BUKATU DA !

Orain da puntuen zenbatzeko unea.

Hartu bolaluma eta bete ezazu taula lortu dituzun puntuen zenbatzeko, eta ondotik ikasgelakoa eta eskolakoa.

EGUNA 1

EGUNA 2

EGUNA 3

EGUNA 4

EGUNA 5

EGUNA 1

EGUNA 2

EGUNA 3

EGUNA 4

EGUNA 5

OROTARA



10 egun oso bete baldin badituzu, goresmenak!
Txapelduna zara eta **urrezko domina** irabazi duzu.



9 egun oso bete baldin badituzu, txalo bero bat !
Zilarrezko domina zuretzat.



8 egun oso bete baldin badituzu,
brontzezkoa merezi du.

**Zuk bezala, beste ikaskideek ere erronka egin dute
eta denek batera balentria ederra burutu duzue.**



Idatz ezazu hemen ikasgelaren emaitza : _____

Eta hemen eskolarena : _____

Hemendik aitzina, ohitura onak atxikitzea besterik
ez zaigu gelditzen

Horretan laguntzeko, egunerokoan kanpoan egiteko
jarduera ideiak atzemanen dituzu, baita barnekoak ere,
euri denean edo autoan, trenean, edo hegazkinean
zoazenerako...

ARIKETA FISIKOA, SEDENTARITATEA ETA LOA

gutiago jarririk egotea eta gehiago mugitzeak, zer erran nahi du ?

Usu entzuten duzu gehiago mugitu behar dugula, sedentario ez izatea. Zehaztu dezagun elkarrekin zer den hori :

Sedentaritatea :

arduera sedentarioa, mugimendu fisiko arras guti behar eta luzaz (2 orenetik goiti) dirauen jarduera da.

Jartzea, jarririk pausatzea garrantzitsua da, baina ez du 2 oren baino gehiago iraun behar, izan pantaila baten aurrean, irakurtzeko, joko baten

Izerditzea, da, egunero 60 minutuko jarduera fisiko azkarra egitea, hala nola korrika egitea, futboleko aritzea, eskubaloian eta abar

Egunean hainbat orenez **mugitzeak** jarduera fisiko arina egitean datza, ahalaz kanpoan: oinez edo bizikletaz ibiltzea, skate-ean aritzea, eskolara oinez joatea.

Lo egitea : ongi lo egitea (hots, aski luzaz etenik gabe) funtsezkoa da osasun eta aldarte onean izateko :

- 5 eta 13 urte artean baldin baduzu, 9 eta 11 oreneko loaldiak behar dituzu
- 14 eta 17 artean, 8 eta 10 oren artean.

Adi ! Inportanteena da egunero izerditu, mugitu eta lo egitearen arteko oreka zaintzea, osasun onean izan nahi badugu.

GUTUAGO JARRIRIK EGOTEAREN ETA GEHIAGO MUGITZEAREN ONURAK ANITZ DIRA :

gauzak askoz hobeki doaz mugitzen garenean :

Zoriontsuagoa izatea

- Lagunekin une bikainak partekatzea
- Gizarteratze hobea
- Nork bere buruaren irudi hobea ukatea
- Bere buruan konfiantza handiagoa
- Être plus créatif/créative.
- Sormen handiagoa

Osasun hobean izatea

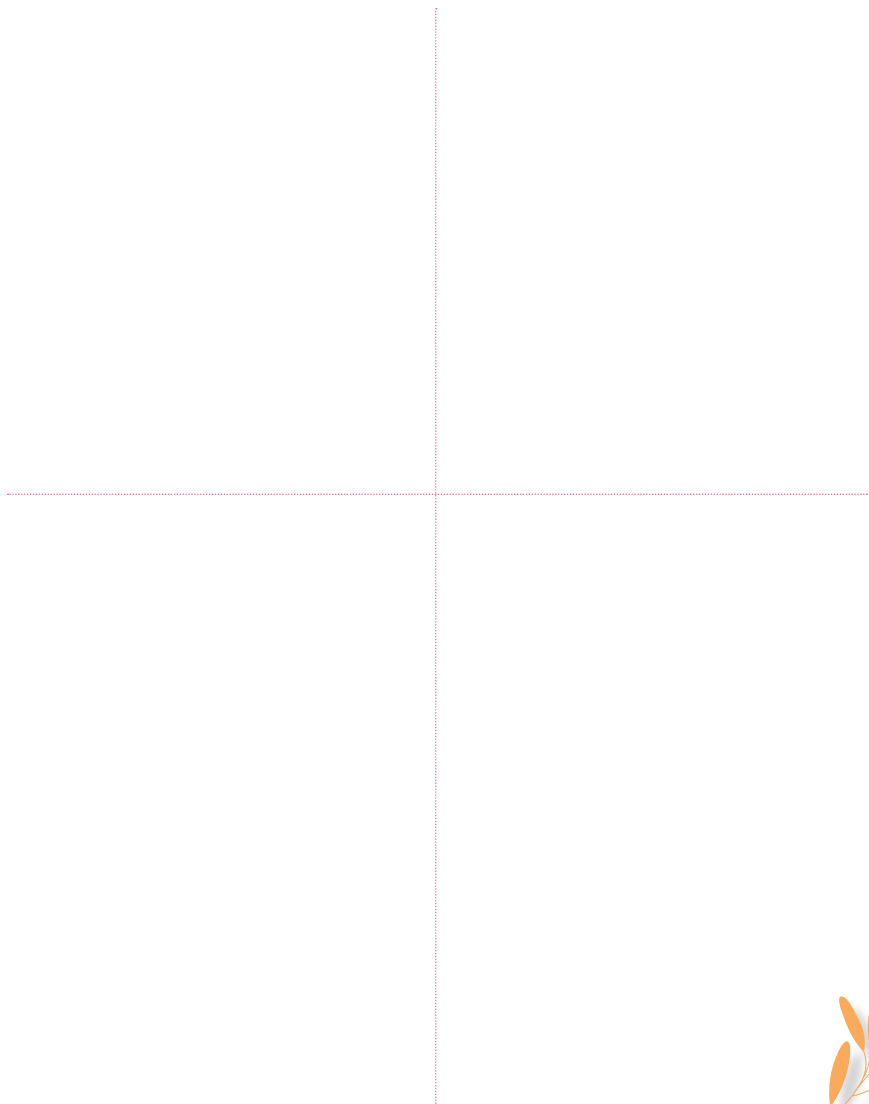
- Gaitasun fisikoak hobetzea
- Indartsuago bilakatzea
- Energia gehiago ukatea
- Ikasteko erraztasun gehiago ukatea (kontzentrazio gaitasuna)
- Trenpu betean egotea





ORAIN, ZURI JOKATZEA :

Azal edo marraz ezazu izerdiarazten duen jarduera bat, mugiarazten duena, jarririk egonarazten duena, lo egin nahiko zenukeen leku bat.



Mugitzea ongi da, baina hori bezain garrantzitsua da aski eta ongi lo egitea.

Badakizu, loak atsedeen hartzeko balio du.

Alta, ba al dakizu zure gorputzak eta burmuinak lanean segitzen dutela lo zauden bitartean ?

zure burmuina garatzen da, memoria lantzen du, eguneko oroitzapenak eta gertaerak sailkatzen ditu

zure gorputza sendatzen da, hazkunde hormonak ekoizten dituhanditu zaitezten, hondakinak kanporatzen ditu eta gosea erregulatzen

Menturaz ohartu zara gutiegi lo egiten duzunean aldarte txarra duzula, haserrekorra zarela, edo deprimitua edo zainetan. Hala gertatzen da zure gorputzak eta burmuinak ezin izan baitute behar bezala lan egin gauean ! Beraz, lo egitea ez da denbora galtzea, eta 5 eta 18 urte arteko gazte guztiek bezala, lo egin behar duzu.



Hona hemen ongi lo egiteko lagungarri zenbait :

Pantailak saihestu logelan eta oheratu baino bi oren lehenago :

pantailak argi urdina egiten dute eta gure burmuinak eguneko argia dela uste du. Eta burmuinak uste duenez eguzkia oraindik sartu ez dela, ez du loaren hormona (melatonina) ekoizten. Gainera, ordenagailu baten aitzinean aktiboak gara, estimulatuak gara: beraz, oharkabean loaren kontra borrokatzen dugu eta neke aieruei ez diegu kasurik egiten.

Oheratu baino lehen jokoak, bideo-jokoak barne, saihestu behar dira :

Olasten garenean burmuina estimulatzeko dugu eta ondorioz beste hormona bat ekoizten dugu, dopamina edo plazeraren hormona, eta zaila zaigu horretaz libratzea. Jokoak eragiten duen estimulazioarengatik lokartzearen keinuak ezkutatzeko ditugu (aharrausi egitea, hotz sententzia, begiak igurtzea) . Gainera, indarkeria irudiek urduritasuna eragin dezakete, lokartzea oztopa dezakete eta gauaz esnatzea ere bai.

Mugitu :

Sedentaritateak lo desegituratzen du.

lokartzea errazten duten erritualak ezartzea :

Bainu bero baten hartzea, musika entzutea, irakurtzea, meditazioa egitea.

Dena zure alde ezarri nahi baduzu, honakoak ere lagungarri izan daitezke :

Egunero ber tenoreetan altxatzea eta oheratzea.
Kafeina saihestea arratsetan (txokolatan, burbuiladun edarrietan aurkitzen da ere), jarduera fisiko azkarrak ere saihestea.
Sobera ez jatea.
Pantailarik ez logelan.

Iturriak : <https://sommeilenfant.reseau-morphee.fr>

Orain badakizula zein garrantzitsua den kanpoko jarduerak egitea, hona jarduera ideia zenbait !

1. JARDUERA: BIZIKLETA

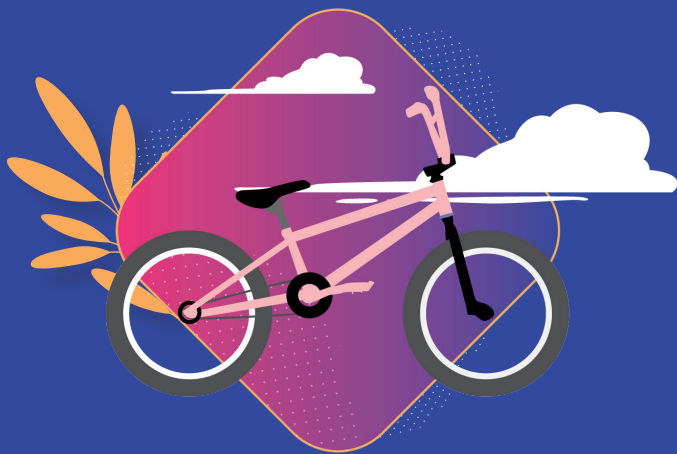
Egia da gauza arrunta dela, baiian ezagutzen al dituzu bizikletaz ibiltzearen onurak ?

Bizikletaz une goxoak pasatuko dituzu lagun eta familiakoekin.

garraio modu bikaina da, autonomia izanen zara, gainera aldi berean jarduera fisikoa ere egingen duzu eta bide batez trenpu onean ezarriko zaitu.

pedalatze soilak zure motrizitatea hobetuko du, zure koordinazioa, arreta eta ingurumenari egokitzeko gaitasuna ere ba.

azkenik, garraio modu ekologikoa denez, planetari ere on egingen diozu.



KONBENTZITU AL ZAITUGU ?

Bada, har ezazu bizikleta eta zoaz itzuli baten egitera !

Edo marraz ezazu bizikleta edo zu eta zure lagun
edo senideak bizikletaz ibiltzen !



2. JARDUERA: PILOTA AMERIKARRA

Horra menturaz ezagutzen ez duzun joko bat, baina antolatzeko biziki erraza dena :

lurrean karratu bat marraztu behar duzu, eta hagunezko pilota edo baloi, eta gutxienez sei jolaskide beharko dituzu. Kasik leku guztietan egin daiteke.

Hona arauak :

Jokalariak zedarrituriko eremua batean daude (kanpoaldea presondegia da).

Epaile batek pilota jaurtitzen du zelaira.

Pilota harrapatu duenak beste jokalaria bat hunkitu behar du, baina gehienez 3 urrats eginez.

Pilotak hunkitu duen jokalaria zelaitik atera behar da, salbu honako kasuetan :

Pilota harrapatzen badu.

Pilotak lurra edo pareta bat hunkitzen badu haurra hunkitu BAINO LEHEN.

jokalaria batek pilota harrapatu baina segidan askatzen badu edo lurra hunkitzen badu, zelaitik aterako da.

kanporatuak izan direnak hunkitu zituen jokalaria hunkitua denean hunkitu zituen guztiak zelaira itzultzen dira.

Zelaian geldituko den azkena izanen da garaile !

Bizkortasuna, kontzentrazioa eta abiadura erakutsi beharko dituzu joko honetan.



BAINA HORI EZ DA DENA

**hona haurtzaro denboran kanpoan egin
behar izan diren 20 jarduera arrakastatsuenak**

Marka itzazu jadanik egin dituzunak :

- ☐ Muino batetik behera itzulipurdika jaistea.
- ☐ Kanpoan, natura betean edo etxeko baratzean lo egitea.
- ☐ Gordeleku bat eraikitzea adar eta hostoekin natura behatzeko (edo pirata edo espioi jokoetan hartzeko ...),
- ☐ Harri punpeak egitea ur azalean (hauta ezazu horretarako harri egokiena)
- ☐ Euripean ateratzea, bota onekin putzuetan jauzi eginez.... bai, haizu da, baina etxera sartu aitzin botak kendu beharko dituzu !
- ☐ Hondartzan ala mendian kometa baten egitea ...Pique-
- ☐ Hondartzan, mendian, parke batean, edo etxeko baratzea piknikatzea
- ☐ Natura ibilaldi baten egitea familiakoekin edo lagunekin, oinez ala bizikletaz
- ☐ Adarrak bildu eta eraiki, jolastu: geziak, animalientzako etxetxoak...
- ☐ Bare kurkuilu lasterketa: bai, bai, lasterketak egiten dituzte karakolek
- ☐ Goizik atzartzea eguzkia jaikitzen ikusteko (edo berant oheratzea eguzkia oheratzen ikusteko),



- ☐ Hondartzan, baratzean edo mendian zerua eta izarrak behatzea... musika entzunez.
- ☐ Altxor ehiza.
- ☐ Animalia basatien aztarnak atzematea eta ezagutzen ikastea.
- ☐ Gauaz ibiltzea.
- ☐ Kanpamentu su batean sukaldatzea.
- ☐ landareak hazten laguntzea.
- ☐ Mapa batekin zure bidea atzematea (sakelakorik gabe ...).
- ☐ Harpe baten esplorazioa.
- ☐ Zuhaitz baten ezagutzea, bere loreak, bertan bizi diren animaliak eta bertara igotzea.

.....

**Zer diozu ? Zenbat markatu dituzu ?
Gelditzen al dira zenbait ?**

Hobe : badakizu beraz zer egin gelaxka guzien markatzeko !

Aroa kanpoan egotekoa ez denean edo bidaiatzen ari zarenerako...

Hona, familian edo lagunekin barnean egin ditzakezun jarduera zenbait.

- Gozo zalea bazara, bixkotxa egin dezakezu eta erronka egin, adibidez etxeko hozkailuan eta armairuetan atzematen duzun gauzeekin bixkotxa egiteko
- Ekintza maite duzu? Bururdi gatazka baino gauza hoberik ez da!
- Artista sena baldin baduzu... Orri zenbait, margoak eta arkatzak eta, idatz edo marraz ezazu... baina zure oinekin !
- Irri egin nahi baduzu... anaia, laguna, gurasoak imita ditzakezu, edo hari gabeko telefonora jolastu. Irri karkailaz lehertuko zara !
- Burmuina lanean eman nahi baduzu... asma eta antola ezazu altxor ehiza edo sozietate joko bat.
- Autoan bazoaz, «ez bai ez ez» jokoa egin dezakezu, edo musika entzun, edo mintzatu, ipuinak kontatu, kantatu.

Beste ideiarik baldin baduzu, idatz itzazu hemen !

Bada edonon egin dezakezun beste jarduera bat eta gainera onura handiak dituen: irakurketa.

Ez da gauza errazagorik, liburu edo komiki bat hartu eta leku eroso batean jartzea irakurtzeko: besaulkian, ohean, baratzean, banku batean. Edonon irakur daiteke, baita autoan eta trenean ere. Irakurtzeak lasaitzen du.

Baina irakurketak badu beste onurarik :

- Hobeki lo egiten laguntzen du, bereziki oheratu aitzin irakurtzen baduzu.
- Burmuina estimulatu du eta osasuna zaintzen du.
- Mintzaira eta ahozotasuna hobetzen ditu, ortografia ere bai ... eta beraz eskolarako baliagarri da.
- Irudimena lantzen laguntzen du, sormena sustatzen, eta mundu errealetik urrunago joaten
- Estresa murrizten du

Irakurtzeak zoriontsu egiten gaitu eta existentziaren zailtasunei aurre egitera prestatzen gaitu: ba al da hori baino hoberik ?

Irakurtzea ez bazaizu bururatzen, zergatik ez diezu proposatzen gurasoei edo anai-arrebei irakurketa oren laurden batez elkarrekin egitea? Denak jartzen zarete egongelan eta nork berea irakurtzen du, beretzako.

Horra familian laketa egoteko momentu goxoa.

ZURE ERRONKAREN BILANA

Erronka bukatu da.

Zure ohiturazko jardueretara itzuli aitzin, esperientzia honen bilana egitea proposatzen dizugu, erronka nola bizi izan duzun jakiteko. Horretarako galdera batzuk egiten dizkizugu :

Zer maitatu duzu ? _____

Zer iruditu zaizu zaila (telebista asteburuan ez begiratzea, euri denean,) ? _____

Pantailen erabilera-denbora kontrolatzen segitzeko asmoa duzu? _____

Informazio edo jarduera ideia gehiago nahi zenituzke ? _____

Ba al duzu erronka berriz egiteko gogoia eta zure lagun edo senideak pantailak gutiago erabiltzera motibatzeke ? _____

Familiaren edo lagunaren laguntza sentitu al duzu ? _____

LANAREN ONDOTIK, SARIA !

**Bistan da, horrelako kirol balentria batek gosea pizten duela. Hona gosea berdintzeko errezeta goxo-goxoa :
banana ogia !**

Horra zer behar duzun :

- ☐ 90 g txokolate (beltza edo esneduna)
- ☐ 220 g irin
- ☐ 70 g azukre gorrail
- ☐ azukre-bainila zorro 1
- ☐ 50 g hur porroskatu
- ☐ 2 arraultza
- ☐ altxagarri koilaratxo 1 eta gatz sorta bat,
- ☐ 3 banan ondu

Entsalada ontzi batean nahas itzazu irina, hur porroskak, altxagarria eta gatz.

.....
Gatilu batean, arraultzak eta azukrea nahasi eta gero gurin urtua erantsi. Ondotik, nahasketa entsalada ontzira isuri eta den-dena ongi nahasi.

.....
Gero, sardeska batekin xehatu dituzun banana eta txokolate txintxarrak gehituko dizkiozu.

.....
Orduan isuriko duzu dena laberako ontzi batean, aitzinetik gurinez estalirik, eta labean sartuko duzu 6 termostatoan (180°), 40 minutuz.

On egin !



Egin duzun 10 Egunez Pantailak Utzi Erronka, Jacques Brodeur izeneko Quebec-eko profesoreak (1943-2020) asmatu zuen. Karisma eta konbikzio handiko gizonak hurbiltzen zitzaion oro baikortasunez kutsatzen zuen.

Sinesten zuen haurrek pantailen kontrola har zezaketela, eta ondorioz bere ustez pantailenganako eta marketineko profesionalenganako gazteen espiritu kritikoa sustatu behar zen. Erronka hau egiteko guraso eta irakasleek elkarlanean aritu behar dute haurrak erronka gainditzen lagunduz.

10 Egunez Pantailak Utzi elkarteak egin du liburuxka hau, honako iturriak baliatuz :

Edupax.org

5 urtetik beherako haurren Jarduera Fisiko, Sedentaritate eta Loari buruzko Lerro Zuzentzaileak. Munduko Osasun Erakundea, 2020.

MOE-ren jarduera fisikoa eta sedentaritateari buruzko lerro zuzentzaileak: begirada batez. Munduko Osasun Erakundea, 2020

sommeilenfant.reseau-morphee.fr/

www.participation.com

Sois futé écran fermé. Fondation des maladies du cœur et de l'AVC, 2013

memetonpyj.fr/

www.silenceonlit.com/lecture-et-sante

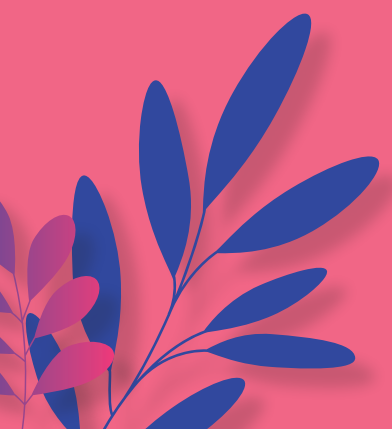
Diseinua : Sarah Tamiatto (instagram @radicall_design)

Erredakzioa : Cécile Au Fil des Mots (<https://cecileaufildesmots.com>)

Euskararat itzulpen lanak : Ekaitz Bergaretxe (Ezi.eus)



Xehetasun gehiago nahi baduzu, zoaz honako
webgunera : 10egunezpantailakutzi.eus



10 JOURS SANS ÉCRANS

