



Eranskina 2 - Aste bateko ohitura digital osasungarrien egutegia

Ikaslea: _____ Maila/Taldea: _____ Astea: ____ / ____ / ____

Aukeratu ohitura txikiak eta errealistak. Helburua ez da "perfektua" izatea, pixkanaka hobetzea baizik.

Pausa aktiboa: pantailarekin zaudenean, altxatu eta mugitu (1–3 minutu ere balio du).

Jarduera fisikoa: paseo bat, jolasa, kirola, dantza... gustukoa duzuna.

Oheratu aurretik deskonexioa: pantailak alde batera utzi oheratu aurreko tarte batean (adib. 20–30 min).

Eguna	Pausa aktiboa	Jarduera fisikoa	Deskonexioa	Oharrak
Astelehena	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Asteartea	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Asteazkena	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Osteguna	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Ostirala	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Larunbata	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	
Igandea	☐ Bai. ☐ Ez. Min.:	☐ Bai. ☐ Ez. Zer?	☐ Bai. ☐ Ez. Noiz?	

Aste amaierako autoebaluazioa:

Zer ohitura izan da errazena? Zergatik? _____

Zein izan da zailena? Zer lagunduko lidake hurrengo astean? _____

Nire hurrengo pausoa:

☐ Pausa gehiago ☐ Kirol gehiago ☐ Deskonektatu lehenago ☐ Beste hau: _____

www.zaloaetaberesakelakoa.eus