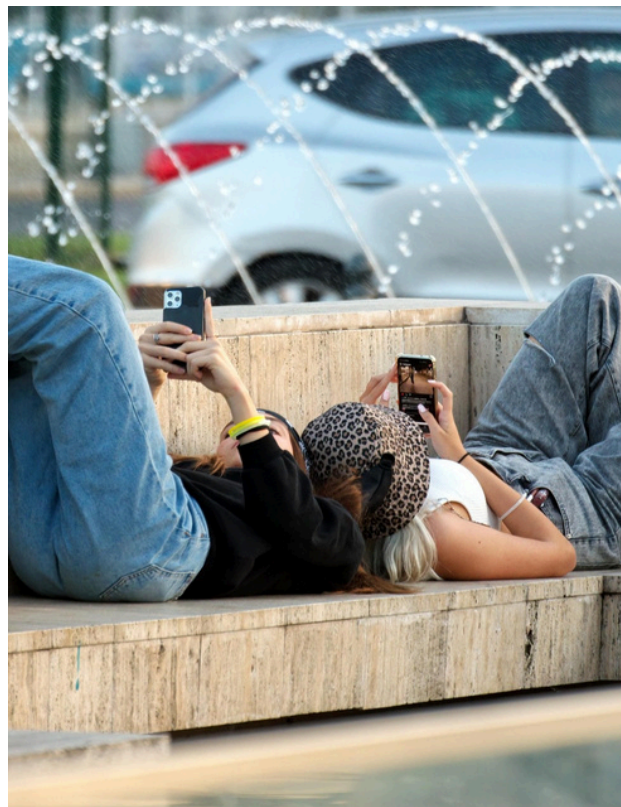


Baietz burua altxa!

Erronka batekin etorri zaizkigu *Altxa Burua* taldeko kideak, eta guk eutsi egingo diogu. Pantailen kontsumoa gutxitzeko 10 punturi buruz arituko gara.

Sekuentzia honetan, hau egin dezakezu:

- Telefonoaren erabilerari buruzko galderei erantzun.
- Erronka irakurri eta esaldiak egia edo gezurra diren esan.
- Aholku onenak adostu.
- Idatzi zure ohiturak eta ikaskideei kontatu.
- Elkarri desafioak bota: ezetz/baietz...!
- Prest bazaude, konpromisoak idatzi eta erronkari heldu.
- *Altxa Burua* taldea ezagutu.



Pixabay

Irakurri aurretik



1. Telefonoaren erabilera

Binaka, erantzun beheko galderei. Behar baduzue, begiratu telefonoaren datuetan, eta apuntatu emaitzak.

TALDEAN

- Egunean, zenbat orduz erabiltzen duzu telefonoa?
- Zertan? Jaso hemen telefonoan agertu zaizkizun datuak:
- Beti eramaten duzu telefonoa aldean?
- Ahaztu zaizu inoiz telefonoa etxean? Nola sentitu zara?
- Leku itxi batean zaudenean, telefonoa mahai gainean edo bistan edukitzen duzu?



Pixabay

Esaldi hauek erabil ditzakezu:

- *Batez beste, egunean 4 orduz erabiltzen dut telefonoa.*
- *Ene! Zenbat, ezta? Konturatu gabe pasatzen da denbora...*



BAKARKA

Irakurri bitartean

2. Altxa Burua taldearen erronka

Hemen duzu *Altxa Burua Txingudi* taldearen erronka edo desafioa. Irakurri eta egin hurrengo orrialdeko ariketa (egia ala gezurra).

BAIETZ PANTAILA KONTSUMOA MURRIZTU! ERRONKA

Oporrez gozatzeko, pantailen menpekotasunetik aske

01. Mugikorraren jakinarazpenak isildu

Mugikorraren mezu eta oharrek ez dezatela gure aisia (etengabe) baldintzatu.

02. Mugikorren txokoa ezarri etxean

Etxera iristean, "aparkatu" etxeko kideen mugikor guztiak horretarako propio ezarritako txokoan (sarreran, adibidez).

03. Irten kalera mugikorrik gabe

Parkera jaitsiko zarete? Erosketak egitera? Ekitaldiren batera?... Atera mugikorrik gabe, ez dugu zertan beti mugikorra gainean eraman.

04. Pantailarik gabeko arnasmuneak adostu lagunekin

Lagunekin egoteko hitzartu dugun parkea, plaza, liburutegia, mendia, frontoia... bihurtu pantailarik gabeko arnasmune, geratu garen gainerako haur, gazte eta gurasoekin hala adostuta.

05. Aisialdirako alternatibak eskaini

Egunero, pantailarik gabeko gutxienez plan ezberdin bat proposatu.

06. Ordutegia adostu eta mugak jarri

Pantailak erabiltzeko ordutegi batzuk zehaztu, eta denbora mugatu eta adostu.

07. Espazioak adostu eta akonpainamendua egin

Adostu etxean non erabili daitezkeen pantailak eta non ez. Bakoitza zer kontsumitzen dabilen jakiteko modu onena da espazio partekatuetan aritzea.

08. Otorduak eta loa errespetatu

Familiarekin egiten ditugun otorduetan, utzi pantailak alde batera. Lotara joan aurreko ordubete edo ordu eta erdi aurretik pantailarik ez erabiltzea ere gomendagarria da. Eta gauez, itzali edo dardararik gabe utzi mugikorrak. Deskonektatu!

09. Opor hauetarako helburuak jarri

Jarri helburu kuantifikagarri bat: "Opor hauetan ez dugu X denbora baino gehiago igaroko pantailari begira". Apuntatzen joan eta opor-bukaeran kalkulatu ea betetzea lortu dugun.

10. Etxeko guztiak inplikatu

Erronka etxeko guztientzat da, ez bakarrik haur eta gazteentzat. Helduon pantaila-kontsumoa zuzenean dago lotuta gure seme-alabek egingo duten pantaila-kontsumoarekin, ikerketek eurek frogatu dutenez.



BAKARKA

Esan idatzitako esaldiak egia ala gezurra diren. Gero, idatzi beste bat (egia edo gezurra izan daitekeena), eta irakurri ozen ikaskideei.

- | | |
|--|------------------------------|
| 1. Jakinarazpenak etengabe jasotzea ez da arazoa. | <i>Egia / Gezurra</i> |
| 2. Proposatzen dute telefono guztiak leku berean gordetzea. | <i>Egia / Gezurra</i> |
| 3. Kalera telefonorik gabe ateratzeko erronka botatzen dute. | <i>Egia / Gezurra</i> |
| 4. Liburutegietan jakinarazpenak isildu behar direla diote. | <i>Egia / Gezurra</i> |
| 5. Gomendatzen dute astean behin pantailarik gabeko planak egitea. | <i>Egia / Gezurra</i> |
| 6. _____ | <i>Egia / Gezurra</i> |



Erantzunak 9. orrialdean daude.

Irakurri ondoren



TALDEAN

3. Garrantzitsuena, zailena, errazena

Irakurri berriro erronka, eta, hirunaka, zera adostu (eta idatziz jaso): zein da punturik garrantzitsuena? Zein da errazena eta zein zailena? Zergatik?

Garrantzitsuena:



PxHere

Errazena:

Zailena:



Irakurri ozen (ikaskideen aurrean) zer adostu duzuen.



TALDEAN

4. Ohiturak, aholkuak, erronkak eta konpromisoak

Binaka, irakurri esaldi hauek, eta sailkatu, adibidean bezala: zer da zer? Ohitura, aholkua, erronka ala konpromisoa? Azaldu zergatik.

Adibidea: Batzuetan telefonoa etxean uzten dut. Ohitura

1. Normalean, beti eramaten dut telefonoa aldean. _____
2. Hemendik aurrera, goizetan telefonorik gabe aterako naiz kalera. _____
3. Ordutegia adostu eta mugak jar itzazue. _____
4. Bihar jakinarazpen guztiak kenduko ditut, betiko. _____
5. Baietz aste honetan nik zuk baino gutxiago erabili telefonoa! _____
6. Jakinarazpenak isiltzea komeni da. _____
7. Ezetz gaur telefonoa etxean utzi! _____



Erantzunak 9. orrialdean daude.

Aholkua
Konpromisoa
Erronka
Ohitura

Ohiturak, aholkuak, erronkak eta konpromisoak

Ohiturak esateko, aditzari erreparatu behar zaio:

- **Batzuetan**, telefonoa etxean **uzten** dut

Konpromisoak esateko, etorkizuneko markari erreparatu behar zaio:

- **Hemendik aurrera**, gutxiago erabili**ko** dut telefonoa.

Aholkuak emateko, bi modu hauek dira ohikoenak:

- **Komeni da / gomendagarria da** hori egitea
- **Egin** hori! **Ken ezazu** hori! (agintera)

ERRONKAK / DESAFIOAK

Beste bati erronka botatzeko, formula hau erabiliko dugu:

- **Ezetz... egin!** (ez egitea espero dugunean, "ezetz" esango dugu)

Erronka onartzeko (edo geure buruari botatzeko), aldiz, honela esango dugu:

- **Baietz... egin!** (egitea/loretzea espero dugunean, "baietz" esango dugu)

Aditza beti infinitiboan erabili behar da: egin (ez *egiten), itzuli (ez *itzultzen), hartu (ez *hartzen)...



BAKARKA

5. Nire ohiturak

Irakurri berriro testua, eta idatzi zeure ohiturak, adibidean bezala. Idatzi gutxienez bost esaldi dekalogoko puntuei lotuta.

Adibidea (08 Otorduak eta loa errespetatu):

- **Normalean, otorduetan telefonoak mahai gainean izaten ditugu.**



TALDEAN

6. Bota desafioa: ezetz/baietz...

Beste bi ikaskideen ohiturak kontuan hartuta, bota ikaskide bakoitzari erronka bat. Zeure buruari ere, bota bat! Idatz itzazu hemen.



Pixabay



7. Erronka: Baietz pantaila kontsumoa murriztu!

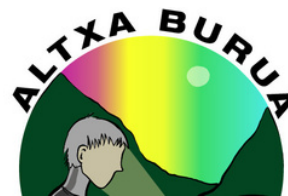
Hau etxean egin dezakezu. Helduko diozu erronkari? Aukeratu hiru erronka (dekalogoan dituzu ideiak), eta idatzi hemen zeure konpromisoak, xehetasun guztiekin, adibidean bezala:

Adibideq:

08 Otorduak eta loa errespetatu

- **Hemendik aurrera, otorduetan ez dugu telefonorik erabiliko. Pantaila guzti-guztiak (telebista barne) itzalita egongo dira. Elkarrekin egoteko uneak izango dira bazkaria eta afaria. Arau hau etxeko guztiok bete beharko dugu.**

Zure txanda!



Altıncı Burcu

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Eman irakasleari zuzentzeko. Adostutako egunean, ikaskide bakoitzak bere konpromisoak irakurriko ditu ikasgelan, eta adostutako epean (asteburua, astebete, bi aste...) probaldia egingo duzue.



BAKARKA

Material Osagarria

8. Erronkari heldu badiozu

Etxean, bakarka, zera egin dezakezu:

1. Egunerokoa

Erronka egin bitartean, idatzi eguneroko bat zer moduz zoazen jasotzeko (7. or.): nola sentitzen zaren, zaila izaten ari den...

2. Artikulua euskaltegiaren blogean

Erronka amaitzean, idatzi artikulu bat euskaltegiaren blogean zure esperientziaren berri emateko eta ondorioak azaltzeko (7. or.).



Eman idatzitakoa irakasleari zuzentzeko. Zuzendutakoan, animatzen bazara, ikaskideen aurrean irakur dezakezu.

3. Esperientziak partekatu

Erronka amaitzean, egun bat adostu dezakezue zuen esperientzien berri emateko.



iStock

9. Altxa burua! mugimendua ezagutu

Altxa Burua Txingudik bota duen erronkari buruz aritu gara orain arte. Gaia interesgarria iruditu bazaizu, hemen duzu Altxa Burua mugimenduari buruzko informazio gehiago eta albistea:

Nor gara?

Teknologiaren erabilera egokia bultzatu nahi duten guraso-taldeak. Herri, eskola eta auzoetan elkartzen ari gara.

Gehiago jakiteko: <https://altxaburua.eus/>

Albistea:

Oporretarako hamar puntuko erronka jarri diete Irungo eskola bateko familiei: "Baietz pantaila kontsumoa murriztu!".

Gehiago jakiteko: [Oporretarako erronka](#) (Argia).

ALTXA BURUA TXINGUDI

BAIETZ PANTAILA KONTSUMOA MURRIZTU! ERRONKA

oporrez gozatzeko pantailen menpekotasunetik aske

- 01 **Mugikorraren jakinarazpenak isildu**
Mugikorraren mezua eta oharriak ez desaita gure alisa (etengabe) badiriztatu.
- 02 **Mugikorraren txokoa ezarri etxean**
Etxera iristen, "aparkatu" etxeko kideen mugikorrak gutxiak horretarako propio ezarritako txokora (sameran, adibidez).
- 03 **Irten kalera mugikorrak gabe**
Parkera jaso zure? Erroterak egiten? Etxaldearen batara?... Atera mugikorrak gabe, ez duzu zertan beti mugikorra gabe eraman.
- 04 **Pantailarik gabeko arnasuneak adostu lagunekin**
Lagunekin egotea hitartu dugun parkea, plaza, iburategia, mendia, frontoiak... ihurtu pantailarik gabeko arnasune, gertu garen gurekin haur, gazte eta gurasoekin hain adostuta.
- 05 **Aisialdirako alternatibak eskaini**
Egunero pantailarik gabeko gurekin plan ezberdin bat proposatu.
- 06 **Ordutegia adostu eta mugak jarri**
Pantaila erabiltzeko ordutegi batzuk zehaztu eta denbora mugatu eta adostu.
- 07 **Espazioak adostu eta akonpainamendua egin**
Adostu etxean non ezabatu pantaila eta non ez. Bakotza zer kontsumitzen dauden jakiteko modu onena da espazio partekatuetan aritzea.
- 08 **Otorduak eta loa errespetatu**
Familiaekin egin ditugun otorduetan, utzi pantailak alde batera. Lotara joan aurriko ordutegia edo ordu eta erdi aurretik pantailarik ez erabiltzea ere gomendagarria da. Eta gaurer, itzali edo daturik gabe utzi mugikorrak. Deskonectatu!
- 09 **Opor hauetarako helburuak jarri**
Jari helburu kuantifikagarriak: "Opor hauetan ez duzu 10 denbora baino gehiago igariko pantaila berrig". Apuntatu joan eta opor bukatzean kalkula, ea bete zitekeen lotu dugun.
- 10 **Etxeko guztiak inplikatu**
Erronka etxeko guztiak da, ez bakarrik haur eta gazteak. Helduen pantaila kontsumoa zuzenean dirudi lotuta gure seme-alabek egingo duten pantaila kontsumoarekin. Jarraitu euren frogatu dutenak.



BAKARKA



Altxa Burua

ERANTZUNAK

2. Altxa Burua taldearen erronka

1. Gezurra; 2. Egia; 3. Egia; 4. Gezurra; 5. Gezurra

4. Ohiturak, aholkuak, erronkak eta konpromisoak

1. Normalean, beti eramaten dut telefonoa aldean. **Ohitura**
2. Hemendik aurrera, goizetan telefonorik gabe aterako naiz kalera. **Konpromisoa**
3. Ordutegia adostu eta mugak jar itzazue. **Aholkua**
4. Bihar jakinarazpen guztiak kenduko ditut, betiko. **Konpromisoa**
5. Baietz aste honetan nik zuk baino gutxiago erabili telefonoa! **Erronka**
6. Jakinarazpenak isiltzea komeni da. **Aholkua**
7. Ezetz gaur telefonoa etxean utzi! **Erronka**