NO PHONE CHALLENGE
7 egun mugikor adimendunik gabe
Aulan Lizeoan



{ **AMuA** }
Axularren
Mugikorra
Atzeratu

AUTODIAGNOSTIKOA

Ados al zaude baieztapen hauekin?

		EZER EZ	GUTXI	NAHIKOA	ASKO
1	Batez beste, egunean 2 ordu baino gehiago erabiltzen dut mugikorra[1].				
2	Orokorrean, mugikorra helburu zehatzik gabe kontsultatzen dut.				
3	Partekatutako otorduak edo jarduerak eteten ditut mugikorra kontsultatzeko edo erabiltzeko. Edo mugikorraren erabilerarekin konbinatzen ditut jarduera horiek.				
4	Mugikorra ez dudanean, urduritasuna, agresibitatea eta ezinegona sentitzen ditut.				
5	Komunikatzeko baino gehiago, mugikorra sare sozialak kontsultatzeko, jolasteko, etab. erabiltzen dut.				
6	Mugikorra hartzean, denboraren nozioa galtzen dut.				
7	Gauzak beste pertsonekin batera egiteari utzi diot, bakoitzak bere aldetik egiten ditugulako.				
8	Mugikorrik gabe alaitasun eta lasaitasun gehiago sentituko nuke eta sozializatzeko gogo handiagoa izango nuke.				
9	Nahiago nuke mugikorrarekin ematen dudan denbora beste gauza edo pertsona batzuei eskaini, baina asko kostatzen zait haren erabilera murriztea.				
10	Mugikorra eta pantailak erabiltzeko orduak murrizteko gai naizela pentsatzen dut.				
11	Neurriak hartu nahi ditut.				

[1] Egiaztatu zure mugikorraren ezarpenetan:
Android: Ezarpenak > Ongizate digitala eta guraso-murriztapenak [Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales]
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Som Connexióren *Repte sense mòbil per a famílies* erronkan oinarrituta:
https://somconnexio.coop/educacio/arriba-el-repte-sense-mobil-per-a-families/

NO PHONE CHALLENGE
7 egun mugikor adimendunik gabe
Axular Lizeoan



{ **AMuA** }
Axularren
Mugikorra
Atzeratu

Zer emaitza lortu dituzue?

Diagnostikoa: EZER EZ = 0 / GUTXI = 1 / NAHIKOA = 2 / ASKO = 3

Taula bete ondoren, batu lehenengo 7 galderen erantzun guztien puntuak (A). Batu azken 4 galderen baieztapen guztiak (B). Kendu 1-7 erantzun guztien puntuak, 8-11 galderen erantzunen puntuei (B-A).

Emaitza hau bada:

- **-10 baino gutxiago:** mugikorrarekin harreman osasuntsuago bat lortzeko neurriak hartzea ondo etorriko litzaizuekeela adierazten duten zantzu argiak daude. Erronkarekin aurrera jarraitzea gomendatzen dizuegu!
- **1 eta -10 bitarteko zenbaki bat:** mugikorraren erabilerari mugaren bat jartzen dakizuen seinaleak daude, edo haren eraginen nolabaiteko kontzientzia duzue. Erronkak berarekin harreman osasuntsuagoa lortzera bultzatuko zaituzte!
- **1 baino gehiago:** mugikorrarekin harreman osasuntsua duzuela esan genezake. Erronka gainditzea erraza izango zaizue eta familiaren birsorkuntzarako egun batzuk emango dizkizue! Zuen familian mugikorrarekiko mendekotasuna txikia dela ohartu bazarete, zorionak!

Zintzilikatu taula etxeko leku ikusgarriren batean, horrela jarraitzera animatzeko. Egoerak hobera egin behar duela ondorioztatzen baduzue, neurriak hartzeko akordio berriak lortzeko garaia da.

[1] Egiaztatu zure mugikorraren ezarpenetan:
Android: Ezarpenak > Ongizate digitala eta guraso-murriztapenak [Ajustes > Bienestar digital y contorles parentales]
iPhone: Ajustes > Tiempo de uso

Som Connexióren *Repte sense mòbil per a famílies* erronkan oinarrituta:
https://somconnexio.coop/educacio/arriba-el-repte-sense-mobil-per-a-families/