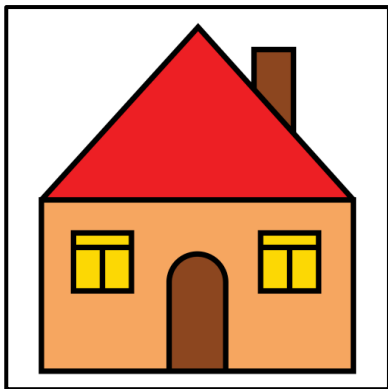
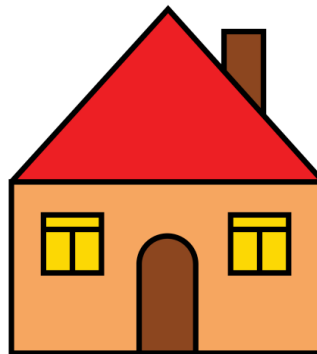
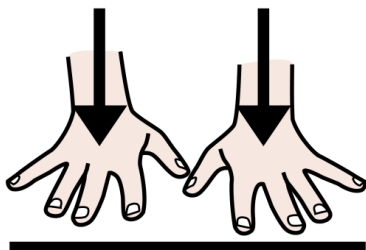


Etxe barruan denboraldi luzeak lasai emateko hainbat aholku



PENTSAKERA POSITIBOA

- GUZTION ONERAKO EGITEN ARI GARA.
- ZAILA BADA ERE, BIZITZAK SALBATZEN ARI GARA



AKTIBO EGON

1. ERRUTINA BERRIA SORTU.

1. ETXEAN EGIN DITZAKEGUN JARDUERA FISIKOAK.

3. ESKULANAK.

1. ZURE ERRUTINA BERRIA SORTU

- **LANERAKO ETA ASIALDIRAKO MOMENTUAK DESBERDINDU.-**

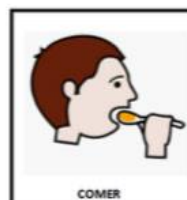
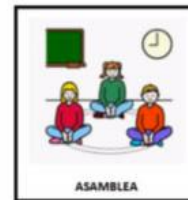
Asteko 7 egunetarik, lanegunak eta asteburua desberdindu.

- **JARDUERAK LEHENETSI,-**

Premiazkoak diren zereginak eta ezinbestekoak ez direnak zerrendatu.

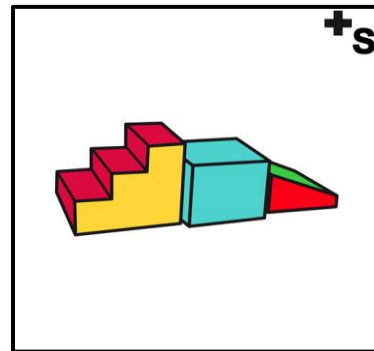
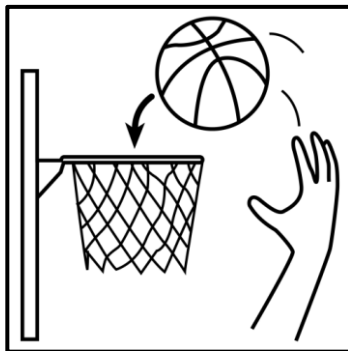
- **PERTSONARI ENTZUN ETA BERE ERRUTINA BEHATU.-**

Aldaketak apurka-apurka ezarri jarduerak proposatuz, betiere pertsonaren ongizatea aurretik ipiniz.



2. ARIKETA FISIKOA EGIN

- **ETXEKOEN ARTEAN EGIN DAITEKE.**- Dantzak, altxorraren bila, zirkuitoak, saskiratu, puxika edo espumazko baloiarekin jolastu, aulkiekin zirkuitoak egin, ...
- **ARIKETA TAULAK.**- Yoga, pilates,...
- **NORK BERE GUSTOKOENA DAUKA.**- Noizean behin jarduera alda daiteke, tartetxo batean aritzea nahikoa da.



3. PANTAILETATIK URRUN EGITEKO ESKULANAK

- **ORATU.**- Tresna desberdinak erabil ditzakezu (orea mozteko tresna, arrabola, moldea, ganibeta,...); plastilina, buztina, eskaiola, slime, hare magikoa, pizza edo galletena bezalako ore jangarriak.
- **BI HATZEZ EGIN DAITEZKEEN JARDUERAK, PINTZARENA EGINEZ.**- Pintxo-jolasak, arroparako pintzak erabiliz jolastu (eskegi, batu), paperezko bolatxoak egin, papera urratu
- **PAPIROFLEXIA: Papera tolestu.**- Kartak, gutunazalak, haizemaileak, papertxoriak... egin
- **ALBAINUTU.**- Txirtxiluak, makarroiak, botoiak,... erabiliz eskumuturrekoak egin
- **ARTAZIEKIN MOZTU.**- Egunkariak, aldizkariak, oihal zaharrak, siluetak,...
- **MARGOTU.**- Atzamarrekin, koloretako arkatzak, pintzelak,...

3. PANTAILETATIK URRUN EGITEKO ESKULANAK

- **ITSASI.-** Pegatinak, moztu ditugun gauzak,...
- **LEGOAK ETA ERAIKUNTZA-JOLASAK.-** Eraikuntza-jolasak, blokeak...
- **PUZZLEAK ETA BURU-HAUSGARRIAK.-** Aldez aurretik moztu ditugun marrazkiak edo koloretako irudiak erabiliz sor ditzakegu.
- **ERTZAK BERRIRO PASATU ETA KALKATU.-** Txantiloiekin egindako ertzak, labirintoak egin
- **HORMA-IRUDIAK,-** Neurri handikoa: zintza itsaskorrarekin orri ugari lotu daitezke eta hatz-pintura edo tenpera erabil dezakegu. Artista izango zara eta bukatutakoan parteka dezakezu.

NORK BERE BURUA ZAINDU

1. ELIKADURA ETA LOA

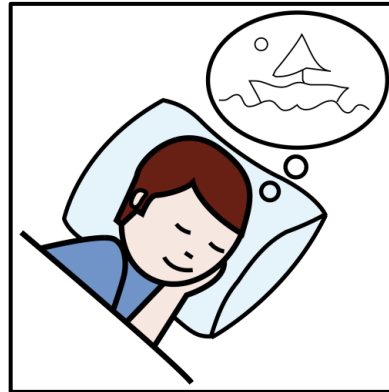
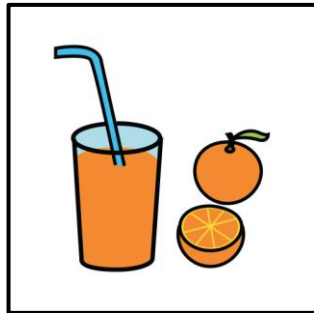
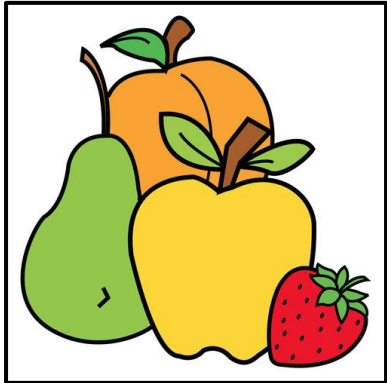
2. ZALETASUNAK

3. BIZITZA SOZIALA

4. BEHAR BADUZU, LAGUNTZA ETA AHOLKUA ESKATU

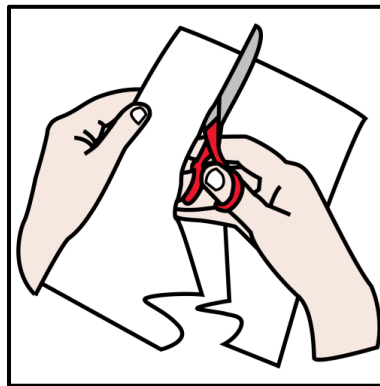
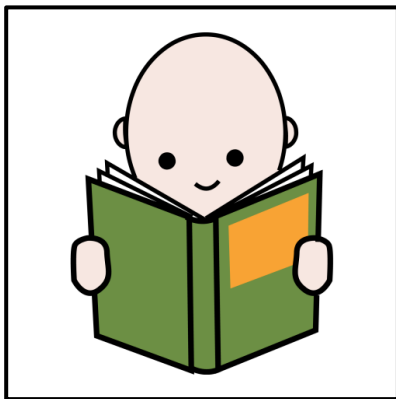
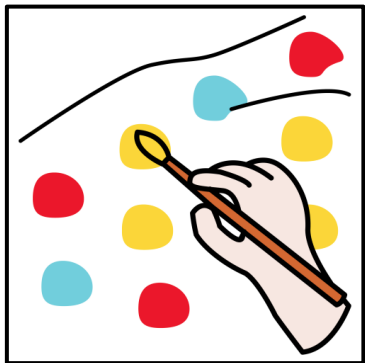
1. ZAINDU ITZAZU ELIKADURA ETA LOA

- Eguneko edo asteko menua prestatzea lagungarria izan daiteke; etxeko guztiontzako janari osasungarriak prestatu.
- Fruta eta barazki gehiago jan.
- Ondo lo egiteko ohiturak sortu (bainu lasaigarria, edari beroa,...)



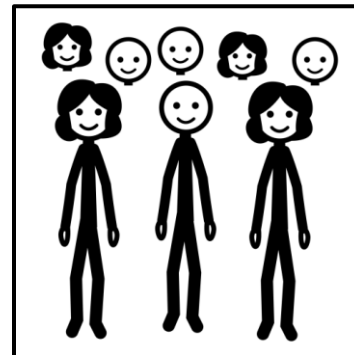
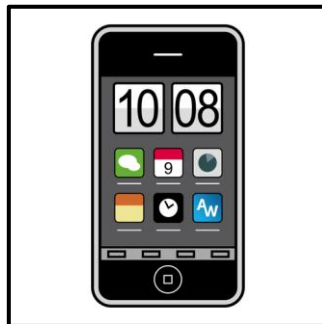
2. ZALETASUNEK HOBETO SENTITZEN LAGUNTZEN DIGUTE

- Gustuko ditugun gauzak egiteko denbora hartzea oso garrantzitsua da
- Erlaxatzen zaituen tokia edota jarduera bilatu



3. BIZITZA SOZIALAREKIN JARRAITU

- Maite duzun pertsona eta lagunekin komunikatzeko **TEKNOLOGIA ERABILI** (telefonoa, whatsapp, bideo-deiak,...)
- **HURBILEKOEKIN HARREMANA ZAINDU.**- Hakekin hitz egitea, ikustea,... garrantzitsua da; lasaitasuna eta poza ekar ditzake.
- Egoera berri honek **SENTIMENDU ETA ZIRRARA BERRIAK SORTZEN DITU.** **PARTEKA ITZAZU** lagunekin, senideekin, zure seme-alabei kargu hartzen dieten langileekin,... zuk erabakitzen duzunarekin



4. BEHAR BADUZU, LAGUNTZA, AHOLKUA ESKATU

- **Guztiok behar dugu laguntza**, momenturen batean edo bestean.
- Momentu honetan laguntza behar duzula pentsatzen baduzu, **jarri harremanetan** zure seme-alabei kargu hartzen dieten langileekin

