24 ERRONKA · BIGARREN HEZKUNTZA

ABENDUALDIKO EGUTEGIA 2026



Pentsatzeko, jolasteko eta hitz egiteko

Familian edo ikasgelan · 12–16 urte

Maitasunez egina ❤️ · integratekplus.

Hasi aurretik

Abendua iristen da eta, harekin batera, oporrak, afari luzeak eta bazkalondoak. Egutegi honek nerabeentzat pentsatutako **24 erronka** proposatzen ditu: pentsarazten duten jolasak, hitz egiteko kartak eta **beste pertsona batzuekin** egiten direnean zentzua hartzen duten jarduerak.

Lau erronka mota

🃏 **Kartak**
moztu eta taldean jolasteko

🧩 **Erronkak**
logika eta kalkulua, bakarka edo taldean

👨‍👩‍👧 **Familian**
elkarrekin egiteko jarduerak

✍️ **Niretzat**
idazketa eta hausnarketa pertsonala

Lau arlo

💬 **Hizkuntza**
Argudiatu, asmoz idatzi eta benetan hitz egin.

🔢 **Matematika**
Logika, proportzioak, estimazioa eta buruzko kalkulu aplikatua.

🧠 **Funtzio exekutiboak**
Planifikatu, buruz ikasi, bulkadak geldiarazi eta arazoak ebatzi.

❤️ **Emozioak**
Balantzea egin, norbera hobeto ezagutu eta harremanak zaindu.

Dinamizatzen duenarentzat

Zergatik erronka hauek?

Jolas bakoitzak neurohezkuntzak ikaskuntzarekin lotzen duen trebetasun bat lantzen du: argudiatzea, zenbakiekin arrazoitzea, planifikatzea, arreta jartzea edo sentitzen duguna izendatzea. Erronka bakoitzak 🌱 **bertsio errazago** bat eta ⭐ **erronka handiagoko** beste bat ditu.

Nerabe bakoitza, bere erritmoan

Egokitu erronka bakoitza pertsonari, ez bere mailari, eta parte hartu zuek ere: horrela, une partekatu bihurtzen da. Arloren batean zailtasun iraunkorrak antzematen badituzue, merezi du lasai behatzea eta, kezkatzen bazaituzte, profesional batekin hitz egitea.

Gehiago sakondu nahi baduzue…

Integratek-en neurohezkuntzari eta ikaskuntza-zailtasunei buruzko prestakuntza eskaintzen dugu familia, irakasle eta profesionalentzat. Informazio gehiago **www.integratek.es** webgunean, edo idatzi **info@integratek.es** helbidera.

Ez da beharrezkoa ordena jarraitzea ez denak egitea. Emozioen jardueretan, inor ez dago behartuta nahi ez duen ezer kontatzera.

Izena: _____

Nire egutegia

Marratu osatzen duzun erronka bakoitza. 24ra iritsiko zara?

1 🔐 Kode sekretua	2 🤔 Zer nahiago duzu...?	3 💶 50 € oparietarako	4 🗣️ Onena eta zailena
5 🎨 Stroop erronka	6 ✍️ 50 hitzeko mikroipuina	7 🕵️ Nork oparitu zuen zer?	8 💬 Laudorioen lagun ezkutua
9 🧠 Kim muturrekoa	10 🎙️ Elkarrizketa aitona-amonei	11 🍫 Turroia 12rentzat	12 📵 Bingo deskonektatua
13 🗓️ Hitzordu perfektua	14 ⚖️ Eztabaida familian	15 💡 Ezinezko kalkuluak	16 🤝 Ontasun-ekintza anonimoa
17 🗝️ Gabonetako escape rooma	18 📰 Nire urteko egunkaria	19 🧩 Sudokua, aditu maila	20 🎯 Nire urteko gurpila
21 🃏 «Ahal bazenu...» kartak	22 ⚡ Buruzko kalkuluaren borroka	23 🚀 Betetzen den asmo bat	24 ✉️ Gutuna 2027ko niri

Hizkuntza · Matematika · Funtzio exekutiboak · Emozioak

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 1

Kode sekretua

🧠 Funtzio exekutiboak

Deszifratu mezuak Zesarren zifratuarekin, Julio Zesarrek bere aginduak inork irakur ez zitzan erabiltzen zuenarekin.

1. mezuaren gakoa: letra bakoitzak 3 posizio aurrera egiten du (goian, benetako letra; behean, zifratua)

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	Ñ	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	A	B	C

1. mezua

G H P E R U D G D R S D U L U L N R P H P D

_ _

2. mezua · gakorik gabe

Oraingoan inork ez dizu esaten zenbat posizio mugitu den. Pista: lehen hitza «EZ» da.

L G K H N V D O M O Y O Q I H O T H

_ _

A B Y Y V O H I H K H N V

_ _

Zure txanda

Zifratu mezu bat etxeko norbaitentzat eta ezkutatu aurkituko duen lekuan. Aukeratu zure desplazamendua.

_____

_____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Xehetasunekiko arreta, laneko memoria eta arrazoiketa: arau bat aurkitu eta aplikatu.

🌱 Errazago
Moztu taula eta izan ondoan. Deszifratu lehenik hitz laburrak bakarrik.

⭐ Erronka handiagoa
2. mezua pistarik gabe deszifratu. Nola hautsi liteke zifratua gakoa jakin gabe? (Pentsatu zein letra errepikatzen diren gehien).

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 2

Zer nahiago duzu...?

💬 Hizkuntza

Moztu kartak eta jolastu familian edo ikasgelan. Ez dago erantzun zuzenik... baina bai arrazoi onak.

Nola jolastu: txandaka, norbaitek karta bat irakurtzen du. Erantzun aurretik, gainerakoek zer aukeratuko duen apustu egiten dute. Gero, **30 segundo** ditu bere erantzuna gutxienez arrazoi batekin defendatzeko. Puntua aukera asmatzen duenarentzat!

ZER NAHIAGO DUZU...
gabonak txabola elurtu batean **wifirik gabe** ala hondartza batean **wifiarekin**?

ZER NAHIAGO DUZU...
denbora egunean 10 minutuz **izoztu** ala nahi duzunean 10 segundo **atzera egin**?

ZER NAHIAGO DUZU...
zuk aukeratutako **opari bat** ala sorpresazko **bost opari**?

ZER NAHIAGO DUZU...
zure bizitzak **soinu-banda** izatea ala **azpitituluak**?

ZER NAHIAGO DUZU...
gabon gauean **pertsonaia historiko batekin** afaldu ala **zure eduki-sortzaile gogokoenarekin**?

ZER NAHIAGO DUZU...
astebete **mugikorrik gabe** ala hilabete **gozokirik gabe**?

ZER NAHIAGO DUZU...
Hizkuntza guztiak hitz egin ala **animaliekin** hitz egin ahal izan?

ZER NAHIAGO DUZU...
afariko **pertsona barregarriena** izan ala **sukaldari onena**?

ZER NAHIAGO DUZU...
beti **neguan** bizi ala beti **udan**?

ZER NAHIAGO DUZU...
afarian zure familiaren gogoa irakurri ala **haiek zurea irakurtzea**?

ZER NAHIAGO DUZU...
zure film gogokoena **nola amaitzen den** jakin ikusi aurretik ala **berriro inoiz ez** ikusi ahal izan?

ZER NAHIAGO DUZU...
urtebetez **oso ospetsua** izan ala inork ezagutu gabe **oso zoriontsua**?

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Ahozko adierazpena eta argudiaketa, ikuspegia hartzea eta elkar hobeto ezagutzea.

🌱 Errazago
Denbora-mugarik gabe: nahikoa da aukeratzea eta arrazoi bat ematea.

⭐ Erronka handiagoa
Jokalari bakoitzak aukeratu **ez** duen aukera defendatu behar du. Berdin konbentzitzen du?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 3

50 € oparietarako

🔢 Matematika

50 € dituzu sei pertsonaren Gabonetako oparietarako. Aukeratu katalogotik, egin kontuak... eta inor ez dadila falta.

📚 Liburua **12,90 €**	☕ Katilu pertsonalizatua **7,50 €**	🧦 Galtzerdi dibertigarriak **4,95 €**
🎧 Entzungailuak **19,99 €**	🧩 1000 piezako puzzlea **14,50 €**	🧣 Bufanda **11,00 €**
🍫 Txokolate-tableta **3,25 €**	🪴 Landare txikia **8,40 €**	🎟️ «Nik egina» txartela **0,00 €**

Norentzat	Oparia	Prezioa
	TOTAL	

Arauak

- Opariak **6 pertsonarentzat**.
- Ezin duzu **50 €** gainditu.
- Gutxienez opari bat zuk egina izan behar da.
- Ezin da oparirik errepikatu.

Galderak

1. Zenbat geratzen zaizu? ____
2. Aurrekontuaren % zenbat gastatu duzu? ____
3. Liburuek % 20ko deskontua dute: zenbat balio du orain? ____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Hamartarrekin eta ehunekoekin kalkulatzea, eta aurrekontu mugatu batekin erabakiak hartzea.

🌱 Errazago
Biribildu prezioak (12,90 → 13) eta erabili kalkulagailua egiaztatzeko.

⭐ Erronka handiagoa
Gehitu BEZa edo bilatu benetako prezioak interneten. Zein da sei pertsonarentzako konbinaziorik merkeena?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 4

Onena eta zailena

❤️ Emozioak

Urteko balantzea egiteko elkarrizketa-kartak. Bazkalondo edo tutoretza baterako ezin hobeak.

Mahaiko arauak: txandaka karta bat hartzen da eta zintzotasunez erantzuten da. Edonork esan dezake **«pasatzen dut»** azalpenik eman gabe. Hemen ez da epaitzen, ez da inork eskatu gabeko aholkurik ematen eta kontatzen dena mahaian geratzen da.

NIRE URTEKO ONENA
Nitaz **harro** sentitu nintzen une bat.

NIRE URTEKO ONENA
Aurten nire bizitzan sartu den pertsona **berri** bat.

NIRE URTEKO ONENA
Bere horretan **errepikatuko** nukeen egun bat.

NIRE URTEKO ONENA
Nire urtea **laburbiltzen** duen abesti bat.

NIRE URTEKO ONENA
Nitaz **aurkitu** dudan zerbait.

NIRE URTEKO ONENA
Ondo egin zidan elkarrizketa bat.

NIRE URTEKO ZAILENA
Asko **kostatu** zitzaidan baina lortu nuen zerbait.

NIRE URTEKO ZAILENA
Kezkatu ninduen eta azkenean ondo atera zen zerbait.

NIRE URTEKO ZAILENA
Zerbait ikasi nuen **akats** bat.

NIRE URTEKO ZAILENA
Faltan botatzen dudan zerbait edo norbait.

NIRE URTEKO ZAILENA
Laguntza behar izan nuen une bat.

NIRE URTEKO ZAILENA
2026an **atzean utzi** nahi dudan zerbait.

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Hausnarketa emozionala, norberaren ezagutza eta komunikazioa espazio seguru batean.

🌱 Errazago
Hasi «onena» kartekin bakarrik. Helduak erantzuten du lehenik, eredu emateko.

⭐ Erronka handiagoa
Erantzun ondoren, pertsona bakoitzak galdera bat egiten dio hitz egin duenari gehiago jakiteko.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 5

Stroop erronka

🧠 Funtzio exekutiboak

Neurtu txanda bakoitzean koloreak ozen esaten zenbat denbora behar duzun. Zergatik kostatzen da hainbeste bigarrena?

1. txanda · Esan laukizuzen bakoitzaren kolorea



2. txanda · Esan tintaren kolorea (ez irakurri hitza!)

HORIA	GORRIA	BERDEA	HORIA	BERDEA
HORIA	URDINA	GORRIA	HORIA	URDINA
BERDEA	HORIA	BERDEA	URDINA	BERDEA
BERDEA	BERDEA	HORIA	GORRIA	GORRIA
GORRIA	URDINA	URDINA	BERDEA	HORIA
HORIA	GORRIA	URDINA	URDINA	URDINA

Jokalaria	1. txanda (s)	2. txanda (s)	Akatsak

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Kontrol inhibitzailea: erantzun automatiko bat (irakurtzea) geldiarazi zuzena emateko (kolorea). Stroop efektu ospetsua da.

🌱 Errazago
Egin txanda bakoitzeko lehen bi errenkadak bakarrik, eta kronometrorik gabe.

⭐ Erronka handiagoa
Irakurri 2. txanda eskuinetik ezkerrera edo behetik gora. Alderatu helduen eta gazteen denborak.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 6

50 hitzeko mikroipuina

💬 Hizkuntza

Bota dadoa hiru aldiz (bat zutabe bakoitzeko) eta idatzi zehazki 50 hitzeko istorio bat, hiru elementuak barne hartzen dituena.

Objektua	Lekua	Bira
1 · giltza herdoildu bat	**1** · gelditutako igogailu bat	**1** · inork ez du egia esaten
2 · jertse itsusi-itsusi bat	**2** · amonaren sukaldea	**2** · norbait berandu iristen da
3 · ireki gabeko gutun bat	**3** · gaueko tren bat	**3** · argia joaten da
4 · bikoterik gabeko galtzerdi bat	**4** · teilatu elurtu bat	**4** · txakur bat agertzen da
5 · argazki zahar bat	**5** · supermerkatuko ilara	**5** · gaizki-ulertu bat
6 · bateriarik gabeko mugikor bat	**6** · estaldurarik gabeko herri bat	**6** · gaizki ateratzen den sorpresa bat

> **Adibidea (zehazki 50 hitz):** *Gabon bakoitzean, amonak intxaur bat ezkutatzen zuen opilaren barruan. Aurten ez zegoen opilik: labea hondatuta zegoen. Pizza hotza afaldu genuen lurrean eserita, barrez lehertzen. Gauerdian, amonak intxaur bat atera zuen poltsikotik eta niri eman zidan. «Tradizioa ez zegoen opilaren barruan», esan zuen, eta guztiok isildu egin ginen, harrituta eta pozik.*

Nire mikroipuina

Izenburua: _____

Hitz kopurua: ☐

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Idatzizko adierazpena, sintesia eta zehaztasun lexikoa: hitz bakoitzak balio behar du.

🌱 Errazago
Hitz-muga zehatzik gabe: 30 eta 70 artean ondo dago. Binaka idatz dezakezue.

⭐ Erronka handiagoa
Zehazki 50 hitz eta amaiera harrigarri batekin. Irakurri ozen eta bozkatu onena.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 7

Nork oparitu zuen zer?

🔢 Matematika

Lau lagunek opariak egin zizkioten elkarri. Pisten laguntzaz, aurkitu bakoitzak zer oparitu zuen eta zer koloretakoa zen papera.

	liburua	bufanda	entzungailuak	mahai-jokoa	gorria	berdea	urdina	urre-kolorekoa
Ane								
Mikel								
Sara								
Hugo								

Pistak

1. Liburua urre-koloreko paperean bilduta zegoen.
2. Anek ez zuen liburua oparitu, ezta bufanda ere.
3. Sararen oparia paper gorrian zegoen.
4. Hugok bero ematen duen zerbait oparitu zuen.
5. Entzungailuak ez zeuden paper urdinean.
6. Mikelek ez zuen paper gorririk ez urdinik erabili.
7. Paper gorria erabili zuenak mahai-joko bat oparitu zuen.

Markatu × batekin ezinezkoa dena eta ● batekin ziurra dena. Errenkada batean aukera bakarra geratzen denean, hori da!

Erantzuna

	Oparia	Papera
Ane		
Mikel		
Sara		
Hugo		

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Arrazoiketa logiko-deduktiboa: informazioa konbinatu, aukerak baztertu eta egiaztatu.

🌱 Errazago
Hasi pista «seguruekin» (3 eta 4) eta markatu taulan aurrera egin aurretik.

⭐ Erronka handiagoa
Asmatu zuen igarkizun propioa 3 pertsona eta 2 ezaugarrirekin. Erantzun bakarra du?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 8

Laudorioen lagun ezkutua

❤️ Emozioak

Betiko lagun ezkutua, baina ezer gastatu gabe: hemen hitzak oparitzen dira.

Nola jolastu: goizean, pertsona bakoitzak izen bat ateratzen du zoriz (isilpean!). Egunean zehar, **hiru ohar anonimo** uzten dizkio pertsona horri: burukoan, berokian, gosarian... Laudorioek zehatzak izan behar dute eta egiten duenaz edo nolakoa den hitz egin, ez itxuraz. Gauean, saiatu asmatzen nor zen zuen lagun ezkutua!

Gustatzen zait nola...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Eskerrik asko...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Miresten dut...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Aurten barre eragin zenidan...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Oso ondo ematen zaizu...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Zurekin beti...

— Zure lagun ezkutua 🎁

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Enpatia, esker ona eta komunikazio positiboa: besteen alde onetan erreparatzen eta hori esaten ikastea.

🌱 Errazago
Ohar bakarra pertsonako, eta balio du marrazki batek edo emoji batek esaldi labur batekin.

⭐ Erronka handiagoa
Egin ikasgelan edo lagunekin, eta oharrik ez dadila edonori egokitu: oso zehatza izan behar da.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 9

Kim muturrekoa

🧠 Funtzio exekutiboak

60 segundo dituzu 20 objektuak buruz ikasteko. Gero tolestu orria eta idatzi gogoratzen dituzun guztiak 2 minututan.



✂ tolestu hemen objektuak estaltzeko

1 _____	2 _____	3 _____	4 _____
5 _____	6 _____	7 _____	8 _____
9 _____	10 _____	11 _____	12 _____
13 _____	14 _____	15 _____	16 _____
17 _____	18 _____	19 _____	20 _____

Nire emaitza: ____ / 20

Nire estrategia izan da:
☐ kategoriaka taldekatu ☐ istorio bat asmatu
☐ ahopeka errepikatu ☐ beste bat: _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Laneko memoria eta buruz ikasteko estrategiak (taldekatu, lotu, istorioak sortu).

🌱 Errazago
Erabili 10 objektu (estali bigarren errenkada) eta eman 90 segundo begiratzeko.

⭐ Erronka handiagoa
Gogoratu kokapena ere: marraztu sareta eta jarri objektu bakoitza bere laukian.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 10

Elkarrizketa aitona-amonei

💬 Hizkuntza

Elkarrizketatu adineko pertsona bat (aitona, amona, bizilagun bat...) bere Gabonak nolakoak ziren jakiteko. Hartu oharrak: kazetaria zara!

Elkarrizketatua: _____ Adina: _____

1. Nolakoak ziren zure Gabonak nire adina zenuenean?

2. Zer jaten zen zure etxean Gabon gauean?

3. Zein da gehien gogoratzen duzun oparia? Zergatik?

4. Nola hitz egiten zenuen zure lagunekin mugikorrik ez zegoenean?

5. Zer ohitura ez litzatekeela inoiz galduko nahi zenuke?

6. Zer aholku emango zenioke nire adineko norbaiti?

7. Nire galdera: _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Ahozko ulermena eta adierazpena, oharrak hartzea eta belaunaldien arteko lotura.

🌱 Errazago
Grabatu elkarrizketa audioan (baimenarekin) eta idatzi gero erantzun harrigarrienak bakarrik.

⭐ Erronka handiagoa
Bihurtu elkarrizketa izenburua eta aipu nabarmendua dituen artikulu bat, edo 3 minutuko podcast bat.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 11

Turroia 12rentzat

🔢 Matematika

6 pertsonarentzako turroi-errezeta bat aurkitu dugu... baina afarian 12 izango gara. Eta beste batean, 9 eta 4! Egokitu kopuruak.

Txokolatezko turroi kurruskaria (6 pertsonarentzako errezeta). Urtu txokolateak gurinarekin bainu-marian, nahastu arroz puztuarekin, jarri molde batean eta utzi hozkailuan 3 orduz.

Osagaia	6rentzat	12rentzat	9rentzat	4rentzat
Txokolate beltza	**200 g**			
Esne-txokolatea	**200 g**			
Gurina	**50 g**			
Arroz puztua	**60 g**			

Supermerkatuko prezioak

Txokolate beltza: 2,10 € 200 g-ko tableta

Esne-txokolatea: 1,90 € 200 g-ko tableta

Gurina: 2,40 € 250 g-ko paketea

Arroz puztua: 2,50 € 250 g-ko poltsa

Zenbat balio du?

a) Erabiltzen duguna bakarrik ordaintzen badugu, zenbat balio du 12rentzako turroiak? _____

b) Eta zenbat ateratzen da pertsonako? _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu

Proportzionaltasuna, arrazoiketa biderkatzailea eta egoera erreal bati aplikatutako kalkulua.

🌱 Errazago

Egin lehenik «12rentzat» zutabea (bikoitza) eta pentsatu gero nola pasatu 9ra (6 + 6ren erdia).

⭐ Erronka handiagoa

Kalkulatu kostua pakete osoak erosita (ez da gurin erdirik saltzen). Zenbat soberatzen da?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 12

Bingo deskonektatua

❤️ Emozioak

Familiako erronka: ordubete pantailarik gabe inorentzat (helduak barne!). Marratu egiten duzuen lauki bakoitza. Lerroa lortzen duzue? Eta bingoa?

Zerbait elkarrekin sukaldatu	Itsuka egindako erretratuak	Dagoenarekin zerbait eraiki	Puzzle bat egin
Norabiderik gabe paseatu	Dakizun txisterik txarrena kontatu	Liburu baten 10 orrialde irakurri	Mahai-joko batean jolastu
Postal bat eskuz idatzi	Argiak ikustera irten	Paperezko argazki zaharrak begiratu	Gabon kanta bat abestu (gaizki!)
Inoiz egin ez duzun galdera bat egin	Karta-joko bat ikasi	Abesti oso bat dantzatu	Ohitura berri bat asmatu

Aurretik 😤 😐 🙂 😄

20 minutura 😤 😐 🙂 😄

Amaitzean 😤 😐 🙂 😄

Gehien harritu nauena: _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Autoerregulazioa, asperdurarekiko tolerantzia eta kalitatezko denbora partekatua.

🌱 Errazago
Hasi 30 minuturekin eta aukeratu denon artean jarduerak hasi aurretik.

⭐ Erronka handiagoa
Errepikatu erronka beste egun batean eta alderatu «aurretik» eta «ondoren» aurpegiak. Zer aldatu da?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 13

Hitzordu perfektua

🧠 Funtzio exekutiboak

Antolatu arratsalde bat zure lagunekin oporretan. Ordutegiak, dirua eta garraioa egokitu behar dituzu... eta B plan bat izan.

Datuak

- **4 lagun** zarete eta bakoitzak **15 €** ditu gehienez.
- Leirek ezin du geratu **17:00ak arte**.
- Unaik etxean egon behar du **20:30ean**.
- Zinemak **7 €** balio du eta filmak **1 h 50 min** irauten du.
- Erdigunera doan autobusak **25 min** behar ditu eta **orduetan eta eta erdietan** pasatzen da.
- Kafetegiko askari batek **5 €** inguru balio du pertsonako.
- Izotz-pistak **6 €** balio du orduko.
- Iragarpenaren arabera, arratsaldean **euria egin dezake**.

Ordua	Zer egingo dugu	Kostua
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		
__:__		

Guztira pertsonako: _____ €

B plana (euria egiten badu)

_____

_____

_____

Zerk egin dezake huts? Zer egingo genuke?

_____

_____

_____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Plangintza, denboraren kudeaketa eta malgutasun kognitiboa: plan bat hainbat baldintzatara egokitzea aldi berean.

🌱 Errazago
Kendu bi baldintza (autobusarena eta euriarena) eta planifikatu hiru jarduera bakarrik.

⭐ Erronka handiagoa
Planifikatu oporretako benetako hitzordua eta partekatu plana taldearekin. Aurreikusi bezala atera da?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 14

Eztabaida familian

💬 Hizkuntza

Aukeratu mozio bat, zozkatu taldeak eta... eztabaidara! Dibertigarriena da pentsatzen ez duzuna defendatzea egokitu dakizukeela.

Txokolatezko turroia **ez da** benetako turroia.	Opariak **eskuz eginak bakarrik** izan beharko lirateke.
Gabonetako argiak **goizegi** pizten dira.	Gabon gaueko afarian, mugikorrak **mahaitik kanpo** geratzen dira.
Urtero Gabonetako film bera ikustea **ohitura** da, ez mania.	Hobe da opariak **abenduaren 25ean** jasotzea urtarrilaren 6an baino.

Txanpona airera: alde edo aurka → 2 min prestatzeko → 1 min talde bakoitzeko → 30 s erreplikarako → Epaimahaiak erabakitzen du

Nire prestaketa

Nire argudio nagusia:

_____

_____

Adibide edo datu bat:

_____

Beste taldeak esango duena (eta nola erantzungo dudan):

_____

_____

Epaimahaia	A favor	En contra
Argudio argiak	☐☐☐	☐☐☐
Adibideak edo datuak	☐☐☐	☐☐☐
Beste taldeak esandakoari erantzuten dio	☐☐☐	☐☐☐
Txandak errespetatzen ditu	☐☐☐	☐☐☐

Markatu 1etik 3ra lauki irizpide bakoitzeko.

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu

Ahozko argudiaketa, entzute aktiboa eta pentsamendu kritikoa: iritzia eta argudioak bereiztea.

🌱 Errazago

Talderik eta kronometrorik gabe: pertsona bakoitzak bere iritzia eta arrazoi bat ematen ditu, txandaka.

⭐ Erronka handiagoa

Aldatu aldez eztabaidaren erdian eta defendatu kontrako jarrera kemen berarekin.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 15

Ezinezko kalkuluak

🔢 Matematika

Jakitea ezinezkoa? Ez! Idatzi lehenik zure intuizioa, gero arrazoitu eta kalkulatu. Zenbat hurbildu zara?

Fermiren problemek ez dute zenbaki zehatza bilatzen, hurbilketa on bat baizik. Trikimailua: zatitu galdera erantzun ditzakezun galdera txikiagotan.

1. Zenbat Gabonetako argi daude zure kalean?

Pista: Zenbatu balkoi edo tarte bateko argiak eta biderkatu dauden balkoi edo tarteen kopuruarekin.

Nire intuizioa: _____ Nire kalkuluak: _____ Azken kalkulua: _____

2. Zenbat mahats-ale jaten dira Espainian Urtezahar gauean?

Pista: Zenbat pertsona bizi dira Espainian? Zer zatik jaten dituela uste duzu mahatsak?

Nire intuizioa: _____ Nire kalkuluak: _____ Azken kalkulua: _____

3. Zenbat aldiz taupada egiten du zure bihotzak Gabon gaueko afarian?

Pista: Neurtu zure pultsua minutu batean. Zenbat irauten du afariak?

Nire intuizioa: _____ Nire kalkuluak: _____ Azken kalkulua: _____

4. Zenbat segundo daude abenduaren 1eko 00:00etatik Gabon gaueko 00:00etara arte?

Pista: Hau zehatz kalkula daiteke.

Nire intuizioa: _____ Nire kalkuluak: _____ Azken kalkulua: _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu

Estimazioa, arrazoiketa kuantitatiboa eta problema konplexuak urrats errazetan deskonposatzea.

🌱 Errazago

Egin elkarrekin 1. galdera (kalera irtenda) eta 3.a (pultsua neurtuz).

⭐ Erronka handiagoa

Asmatu zuen Fermi galdera propioa eta alderatu familia osoaren kalkuluak.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 16

Ontasun-ekintza anonimoa

❤️ Emozioak

Egin zerbait ona norbaitentzat... zu izan zarela jakin gabe. Like-rik gabe, argazkirik gabe, inork eskerrik eman gabe.

Inspiratzeko ideiak

- 💡 Animo-ohar bat utzi igogailuan edo atarian.
- 💡 Adineko bizilagun bati erosketekin lagundu.
- 💡 Auzoko denda bati iruzkin positibo bat idatzi.
- 💡 Irakasle ohi bati esker oneko mezu bat bidali.
- 💡 Egoera onean dauden arropa edo jostailuak eman.
- 💡 Parkeko txoko bateko zaborra jaso.
- 💡 Tokatzen ez zaizun etxeko lan bat egin, ezer esan gabe.
- 💡 Banatzen edo garbitzen duen pertsonarentzat gailetak utzi.

Nire plan sekretua

Zer egingo dut?

_____

Norentzat?

_____

Noiz?

_____

Nola lortuko dut inork ez jakitea ni izan naizela?

_____

Ondoren

Nola sentitu naiz egitean? Zergatik uste duzu dela desberdina inork jakin gabe laguntzea?

_____

_____

_____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Jokabide prosoziala, enpatia eta barne-motibazioa: ongia ongiagatik egitea, ez aitortzagatik.

🌱 Errazago
Egin talde gisa heldu batekin eta aukeratu zerrendako ideia bat.

⭐ Erronka handiagoa
Familia edo ikasgela osoak egin dezala bana aldi berean eta, astebete geroago, partekatu nola joan zen (norentzat izan zen esan gabe).

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 17

Gabonetako escape rooma

🧠 Funtzio exekutiboak

Ebatzi lau giltzarrapoak taldean, oparia irekitzen duen kodea lortzeko.

Istorioa: iratxoek azken oparia 4 zifrako kodea duen kutxa batean gorde dute. Giltzarrapo bakoitzak zifra bat ezkutatzen du. **15 minutu** dituzue. Garaiz irekiko duzue?

1. giltzarrapoa · Emojidun ekuazioak 🔒

🎄 + 🎄 = 10
🎄 + ⭐ = 8
⭐ + 🎁 = 7

Zenbat balio du 🎁-k?

☐

2. giltzarrapoa · Segida 🔒

1, 1, 2, 3, 5, 8, ...
Idatzi hurrengo zenbakia eta **geratu azken zifrarekin**.

☐

3. giltzarrapoa · Letra nahastuak 🔒

Ordenatu letra hauek bilduta doan zerbait osatzeko: **R A P I O A**
Zenbat letra ditu hitzak?

☐

4. giltzarrapoa · Erlojua 🔒

Orain goizeko 9:00ak dira. Zer ordu izango da **100 ordu** barru? Idatzi ordua 12 orduko formatuan (zifra bakarrik).

☐

AZKEN KODEA: ☐ ☐ ☐ ☐ 🎁

Kodea zuzena bada, oparia zuena da: **ireki duenak aukeratuko du gaur gaueko filma edo jolasa**.

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Problemen ebazpena, malgutasun kognitiboa eta talde-lana denbora-presiopean.

🌱 Errazago
Denbora-mugarik gabe, eta giltzarrapo bakoitzean pista bat eska diezaiokezue helduari.

⭐ Erronka handiagoa
Diseinatu zuen 3 giltzarrapoko escape room propioa beste familia edo ikasgela batentzat.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 18

Nire urteko egunkaria

💬 Hizkuntza

Pertsona bakar bati buruz hitz egiten duen egunkari baten zuzendaria zara: zu. Idatzi zure urteko azala.

Ale berezia | 2026ko abenduaren 31 | Prezioa: irribarre bat

Egunkaria: _____

URTEKO IZENBURUA

Azpititulua (zer gertatu zen, noiz eta zergatik izan zen garrantzitsua)

Albistearen argazkia edo marrazkia

Albistea

Urteko fitxaketa

Nire bizitzako pertsona berri bat

Datua

Nire urtea laburbiltzen duen zenbaki bat

2027rako eguraldia

Nire iragarpena: ☀️ ⛅ 🌧️ ⛈️ zergatik?

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu

Idatzizko adierazpena, sintesia eta kazetaritza-generoak (izenburua, azpititulua, albistea).

🌱 Errazago

Idatzi izenburua bakarrik eta egin marrazki bat. Gainerakoa, kontatu ozen.

⭐ Erronka handiagoa

Izenburuak 10 hitz baino gutxiago izan ditzala eta erakargarria izan dadila. Alderatu benetako izenburuekin: zer dute komunean?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 19

Sudokua, aditu maila

🔢 Matematika

Osatu sareta 1etik 9ra bitarteko zenbakiekin, bat ere errepikatu gabe errenkada, zutabe edo 3 × 3 karratu berean.

3			7		9			
			3		8		6	5
		2		1				
4			2			5		
		6	8			7	2	
2	1				7			
	2			5				
	4		9				3	
1	3							9

Beroketa · 6 × 6

Zure lehen sudoku handia bada, hasi hemendik: 1etik 6ra bitarteko zenbakiak, errenkadetan, zutabeetan eta 2 × 3 laukizuzenetan errepikatu gabe.

Adituaren trikimailua: bilatu askotan agertzen den zenbaki bat (adibidez, 5a) eta begiratu karratu bakoitzeko zein laukitan joan litekeen.

			6		
5	2				
		4	1		5
				3	6
		1		6	
		2			3

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Arrazoiketa logikoa, iraunkortasuna eta frustrazioarekiko tolerantzia (eta noiz egin atseden jakitea!).

🌱 Errazago
Egin 6 × 6koa bakarrik eta idatzi txiki lauki bakoitzeko zenbaki posibleak.

⭐ Erronka handiagoa
Ezabatu gabe eta 25 minutu baino gutxiagoan. Badakizue beste pertsona bati azaltzen nola aurkitu duzuen zenbaki bakoitza?

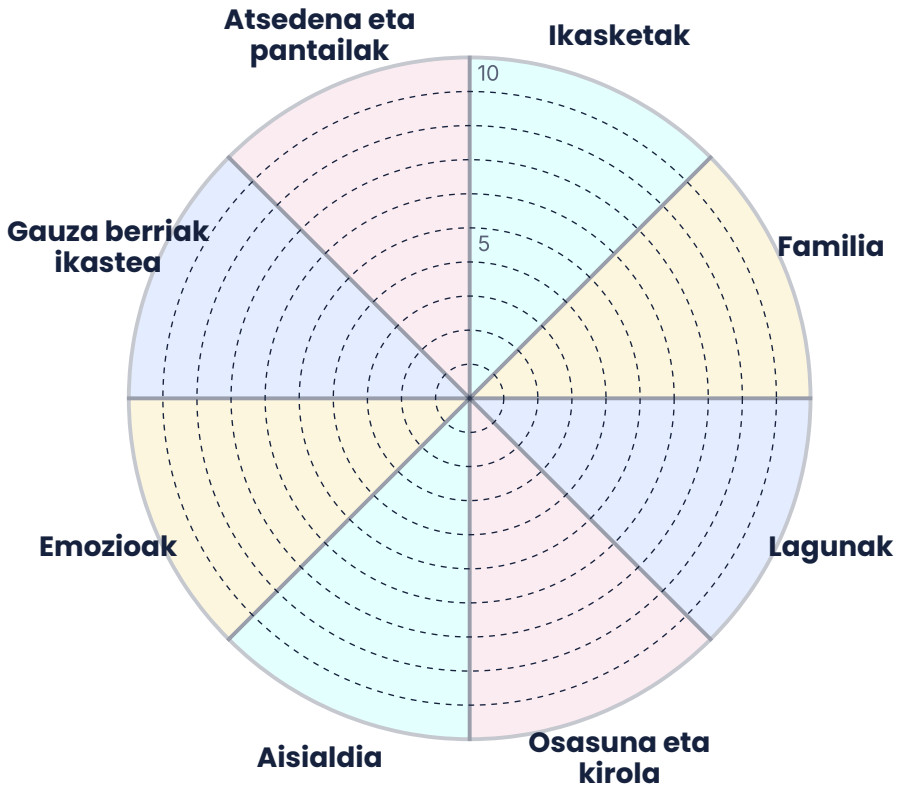
Izena: _____ Data: _____

EGUNA 20

Nire urteko gurpila

❤️ Emozioak

Puntuatu 1etik (erdigunea) 10era (ertza) aurten nola joan zaizun arlo bakoitzean eta margotu zati bakoitza zure notara arte. Zer forma du zure gurpilak?



Aurten gehien zaindu dudan arloa

_____

_____

2027an zaindu nahi dudan arloa... eta lehen urrats bat

_____

_____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Norberaren ezagutza eta autoebaluazioa: urtea ikuspegiz begiratu eta zertan hobetu nahi dugun antzeman.

🌱 Errazago
Puntuatu 1etik 5era bakarrik eta aukeratu lau arlo. Hitz egin horietako bati buruz.

⭐ Erronka handiagoa
Egin gainean, beste kolore batekin, 2027 nolakoa izatea nahi zenuketen gurpila, eta alderatu biak.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 21

«Ahal bazenu...» kartak

💬 Hizkuntza

Egunero izaten ez diren elkarrizketetarako hamabi galdera. Bazkalondorako ezin hobeak.

Nola jolastu: jarri kartak ahoz behera mahaiaren erdian. Txandaka, pertsona bakoitzak bat hartzen du, ozen irakurri eta erantzuten du. **Helduek ere jolasten dute.** Gero, nahi duenak galdera berari erantzun diezaioke.

AHAL BAZENU...
Historiako edozein pertsonarekin **afaldu** ahal bazenu, norekin eta zer galdetuko zenioke?

AHAL BAZENU...
Etxeko (edo institutuko) **arau bat aldatu** ahal bazenu, zein izango litzateke?

AHAL BAZENU...
Trebetasun bat berehala ikasi ahal bazenu, zein aukeratuko zenuke?

AHAL BAZENU...
Beste herrialde batean **urtebete bizi** ahal bazina, non eta zergatik?

AHAL BAZENU...
Zure bizitzako **egun batera itzuli** ahal bazina, zeinetara?

AHAL BAZENU...
Gabonetako **ohitura berri bat asmatu** ahal bazenu, nolakoa izango litzateke?

AHAL BAZENU...
30 urteko zure buruari **zerbait galdetu** ahal bazenio, zer galdetuko zenioke?

AHAL BAZENU...
8 urteko zure buruari **aholku bat** eman ahal bazenio, zein izango litzateke?

AHAL BAZENU...
Munduko **arazo bat konpondu** ahal bazenu, zein aukeratuko zenuke?

AHAL BAZENU...
Astebetez **edozein lanbide** izan ahal bazenu, zein?

AHAL BAZENU...
Gabonei **gauza bat kendu** ahal bazenie, zein izango litzateke?

AHAL BAZENU...
Erosten ez den zerbait oparitu ahal bazenu, zer eta nori?

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Ahozko adierazpena, irudimena, entzutea eta belaunaldien arteko elkar ezagutza.

🌱 Errazago
Aukeratu nahi dituzuen kartak, zoriz hartu beharrean.

⭐ Erronka handiagoa
Norbaitek erantzun aurretik, gainerakoak zer esango duen asmatzen saiatzen dira. Nork ezagutzen du hobeto nor?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 22

Buruzko kalkuluaren borroka

🔢 Matematika

Familiako txapelketa: txanda bakoitza aldi berean jolasten da eta lehenik asmatzen duenak puntu bat irabazten du (paperik eta kalkulagailurik gabe!).

1. txanda · Batuketak eta kenketak

48 + 37 = ____

125 − 68 = ____

99 + 99 + 99 = ____

1000 − 365 = ____

2. txanda · Biderketak

12 × 15 = ____

25 × 16 = ____

7 × 8 × 5 = ____

99 × 3 = ____

3. txanda · Ehunekoak

340ren % 10 = ____

80ren % 25 = ____

37ren % 50 = ____

60ren % 15 = ____

4. txanda · 24ren jokoa

Erabili lau zenbakiak behin bakarrik bakoitza, +, −, × eta ÷ eragiketekin, zehazki **24** lortzeko. Adibidea: 1, 2, 3, 4 → 1 × 2 × 3 × 4 = 24.

1 2 3 4	3 4 6 8	2 3 5 12	4 4 10 10	1 5 5 5	3 3 8 8
★	★	★★	★★	★★★	★★★

Jugador/a	R1	R2	R3	R4	Total

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Kalkulu-arintasuna, buruzko kalkuluaren estrategiak eta zenbaki-malgutasuna.

🌱 Errazago
Jolastu binaka (gazte bat eta heldu bat) eta utzi tarteko kontuak idazten.

⭐ Erronka handiagoa
Jokalari bakoitzak azal dezala bere estrategia: nola kalkulatzen da 99 × 3 buruz bi segundotan?

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 23

Betetzen den asmo bat

🧠 Funtzio exekutiboak

Urte Berriko asmo gehienak urtarrilean uzten dira. Zurea ez: funtziona dezan diseinatuko dugu.

🎯 **Lortu nahi dudana** Esan zure hitzekin.

_____

🔍 **Zehatza** Zer egingo dut zehazki? (Ez «gehiago ikasi», baizik eta «etxera iristean 20 minutu errepasatu»).

_____

📏 **Neurgarria** Nola jakingo dut betetzen ari naizela?

_____

🪜 **Errealista** Posible da nire denborarekin eta energiarekin? Ez bada, egin txikiago.

_____

📅 **Datarekin** Noiz hasiko naiz eta noiz berrikusiko dut?

_____

👣 **Lehen urratsa** Aste honetan bertan egin dezakedan zerbait.

_____

«Baldin... orduan...» plana

Pentsatu zerk eragin diezazukeen uztea eta erabaki orain zer egingo duzun. Adibidea: «Nekatuta iristen banaiz, orduan 10 minutu bakarrik egingo ditut, baina egingo ditut».

Si _____, orduan _____.

Nire aliatua (gogoraraziko didan norbait): _____

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Helburuak ezarri, planifikatu eta oztopoak aurreikusi: funtzio exekutiboak benetako bizitzan.

🌱 Errazago
Asmo txiki bat eta hilabeterako. Bete «Zehatza», «Lehen urratsa» eta «baldin... orduan...» plana bakarrik.

⭐ Erronka handiagoa
Egin bakoitzak bere asmoa eta partekatu familian. Jarri data bat guztiak elkarrekin berrikusteko.

Izena: _____ Data: _____

EGUNA 24

Gutuna 2027ko niri

❤️ Emozioak

Azken eguna: idatzi gutun bat urtebete barru izango zaren pertsonari. Beste inork ez du irakurriko... zuk nahi arte.

2027ko abenduko ni maitea:

Idatzia: 2026 / 12 / ___

Orain ... urte ditut eta gehien inporta zaidana da...

Nire lagunak dira...

Orain kezkatzen nauen zerbait...

Lortu izana espero dudan zerbait...

Aurtengo abesti bat, telesail bat eta esaldi bat:

Ahaztea nahi ez dudan zerbait...

Sinatuta: _____

✉️ Tolestu gutuna, sartu gutun-azal batean eta idatzi kanpoan: **«Ez ireki 2027ko abenduaren 24a arte»**. Eman konfiantzazko norbaiti, urtebete barru itzul diezazun.

Dinamizatzen duenarentzat

Zer lantzen dugu
Nortasuna, norberaren ezagutza eta etorkizunerako begirada. Urtea lasai eta ikuspegiz ixteko modu bat.

🌱 Errazago
Idatzi esaldietako hiru bakarrik. Audioz edo bideoz egindako gutun batek ere balio du.

⭐ Erronka handiagoa
Helduek ere idazten dute berea eta, datorren urtean, gutun guztiak elkarrekin irekitzen dituzue.

Erantzunak

1. eguna · Kode sekretua
1. mezua: DENBORA DA OPARIRIK ONENA.
2. mezua (7ko desplazamendua): EZ DAGO WIFIRIK, BAINA TURROIA BADAGO.

3. eguna · 50 € oparietarako
1. eta 2. erantzunak aurrekontu bakoitzaren araberakoak dira (% gastatua = guztira ÷ 50 × 100). Liburua % 20ko deskontuarekin: 12,90 × 0,8 = **10,32 €**.

7. eguna · Nork oparitu zuen zer?
Ane: entzungailuak, papera berdea · Mikel: liburua, papera urre-kolorekoa · Sara: mahai-jokoa, papera gorria · Hugo: bufanda, papera urdina

11. eguna · Turroia 12rentzat
12rentzat: 400 g, 400 g, 100 g, 120 g · 9rentzat: 300 g, 300 g, 75 g, 90 g · 4rentzat: ≈133 g, ≈133 g, ≈33 g, 40 g.
Kostua 12rentzat: 4,20 + 3,80 + 0,96 + 1,20 = **10,16 €** → ≈ **0,85 €** pertsonako.

13. eguna · Hitzordu perfektua
Hainbat erantzun zuzen daude. Adibide bat: 17:00etako autobusa (17:25ean iristen da) · izotz-pista 17:30–18:30 (6 €) · askaria 18:40–19:30 (5 €) · argiak ikusten paseoa 20:00etako autobusera arte (20:25ean iristen da, Unai etxean 20:30ean). Guztira: 11 € + autobusa. Zinema (1 h 50) ez da ondo sartzen gainerakoarekin: euria egiten badu, zinema + askaria (12 €).

15. eguna · Ezinezko kalkuluak
2) ≈ 49 milioi biztanle × 12 ale ≈ 588 milioi; % 80k jaten baditu, **470 milioi** inguru. 3) Minutuko 70 taupada inguru, 3 orduko afari batean: 70 × 180 ≈ **12 600 taupada**. 4) 23 egun × 86 400 s = **1 987 200 segundo**. (1.a zure kalearen araberakoa da).

17. eguna · Gabonetako escape rooma
🎄=5, ⭐=3, 🎁=4 · Fibonacci: 13 → 3 · RAPIOA → OPARIA (6 letra) · 100 h = 4 egun + 4 h → 13:00 → ordu bata · **Kodea: 4361**

19. eguna · Sudokua, aditu maila

3	5	1	**7**	6	**9**	8	4	2
9	7	4	**3**	2	**8**	1	**6**	**5**
8	6	**2**	4	**1**	5	3	9	7
4	8	7	**2**	9	6	**5**	1	3
5	9	**6**	**8**	3	1	**7**	**2**	4
2	**1**	3	5	4	**7**	9	8	6
6	**2**	9	1	**5**	3	4	7	8
7	**4**	5	**9**	8	2	6	**3**	1
1	**3**	8	6	7	4	2	5	**9**

1	4	3	**6**	5	2
5	**2**	6	3	4	1
6	3	**4**	**1**	2	**5**
2	1	5	4	**3**	**6**
3	5	**1**	2	**6**	4
4	6	**2**	5	1	**3**

22. eguna · Buruzko kalkuluaren borroka
R1: 85, 57, 297, 635 · R2: 180, 400, 280, 297 · R3: 34, 20, 18,5, 9
El 24: 1 2 3 4 → 1 × 2 × 3 × 4 · 3 4 6 8 → (8 − 6) × 3 × 4 · 2 3 5 12 → 12 ÷ (3 − 5 ÷ 2) · 4 4 10 10 → (10 × 10 − 4) ÷ 4 · 1 5 5 5 → 5 × (5 − 1 ÷ 5) · 3 3 8 8 → 8 ÷ (3 − 8 ÷ 3)



Eskerrik asko gurekin jolasteagatik!

Espero dugu 24 erronka hauek elkarrizketa onak, eztabaida dibertigarriren bat eta sudokuko errekorren bat baino gehiago utzi izana.

Integratek-en etapa guztietako ikaskuntzari laguntzeko baliabideak sortzen ditugu, baita nerabezaroan eta beste modu batera ikasten dutenentzat ere.

Gustatu zaizue?

Partekatu zuen egutegi osoaren edo zuen erronka gogokoenaren argazki bat Instagramen **#Integratek** traolarekin eta aipatu **@integratek_**. Ilusio handia egingo digu nola bizi izan duzuen ikusteak!

Baliabide gehiago nahi dituzue?

Gida eta material doako gehiago aurkituko dituzue **integratek.es** webgunean.

Material hau hezkuntza- eta jolas-baliabide bat da. Ez du profesional baten balorazioa ez esku-hartzea ordezten.