



1.13. ariketa

Izan al duzu esaldi horietakoak edo aurreko adibideetakoak bezalako esperientziarik?

Izendatu nolako jarduerekin gertatu zaizun esperientzia optimo hori:

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

Aholkua: landu jarduera horietakoren bat egunean behin, gutxienez. Bilatu jarduera optimo gehiago eta saiatu horrelakoak maizago egiten.