



## 3.2. ariketa

Pentsatu **azken 7 egunetan** zenbat denbora eskaini diozun ibilzeari.

Hor sartzen dira etxea, lantokia, batetik bestera joatea nahiz oinez egiten duzun beste edozein une, dela aisialdia, kirola, ariketak eta abar.

### 1. Azken 7 egunetan zenbat aldiz ibili zara **gutxienez 10 minutuz jarraian?**

Astean ----- egun

Ez bazara hainbeste ibili, pasatu 3. galderara.

### 2. Oro har, zenbat denbora eskaintzen diozu guztira egun horietako batean jarduera fisiko gogor bat egiteari?

Egunean ----- ordu

Egunean ----- minutu

Ondorengo galderan, esan behar duzu zenbat denbora egon zaren eserita **azken 7 egutan**. Hor sartzen dira lanaldia, etxea, aisia eta abar. Sar dezakezu, halaber, idazmahaian pasatu duzun denbora, edo lagunekin hizketan eman duzuna, baita irakurtzen, bidaiatzen nahiz telebista ikusten eman duzuna ere.

### 3. Azken 7 egunetan, zenbat denbora eman duzu eserita egun osoan?

Egunean ----- ordu

Egunean ----- minutu