

Balorezko Proposamena:

Gazteen pantaila-denbora asko handitu da: ikerketek diote 13–18 urtekoek **8,5 ordu/egun** ematen dituztela pantailen aurrean eta horrek **depresioa, antsietatea eta lo-arazoak** areagotzen dituela. Sare sozialen erabilera problematikoa ere gora doa (%11ra arte). Pantaila-gehiegikeriak jarduera fisikoa eta harreman sozialak gutxitzen ditu.

Horregatik, **kanpoko jarduerak** (mendia, kayak, surfa, bizikleta, kanpaldia...) aukera ematen dute **estres digitala murrizteko, ongizate emozionala hobetzeko**, eta **laguntasuna, talde-lana eta naturarekiko lotura** sustatzeko.