

INSTRUCCIONS PEL MURAL DELS RELLOTGES

Dediquem temps a fer moltes coses: treballem, cuinem, socialitzem, descansem... i és que **el temps és un eix central en el dia a dia** que marca com vivim i ens sentim. Si penseu en la vostra vida quotidiana, és relativament fàcil distingir **6 tipus de temps**:



Temps de treball remunerat, dedicat a una feina per la qual cobrem.



Temps de treball domèstic i de cures, dedicat a tenir cura de persones dependents, netejar, cuinar, anar a comprar, fer la bugada.... i autocuidar-se (menjar, dutxar-se).



Temps de desplaçament, per anar i tornar de la feina, portar criatures a l'escola, fer encàrrecs...caminant, en transport públic o en vehicle privat.



Temps d'educació, dedicat a estudiar, fer cursos, participar en activitats extraescolars educatives o de formació contínua...



Temps de descans, per atendre el nostre benestar físic: dormir, fer una migdiada, ...



Temps per a un/a mateix/a, anar a passejar, veure amistats, mirar una sèrie, fer esport, participar en voluntariat, associacions, fer activitats culturals...

OMPLE EL RELLOTGE (com utilitzo el temps diàriament)

1. **Pinta** en el rellotge –**segons el color de cada temps**– com va ser el teu últim dia laborable.
A què vas dedicar el teu temps, des que et vas llevar fins que vas anar a dormir?
2. Un cop pintat el rellotge, **compta** quantes hores vas tenir **per a tu mateix/a** i escriu-ho.

REFLEXIONA AMB ALTRES (a què m'agradaria dedicar el temps)

- A. Parla amb el company/a que tens al costat. Què us agradaria canviar del vostre dia? Perquè?
Què creieu que podríeu fer per canviar-ho? O quin suport us podria ajudar a canviar-ho?