

Mis intereses y mi tiempo libre

Actividad Evaluamos el uso de nuestro tiempo libre y nuestros intereses personales (día 1)

Conoce, comprende y reflexiona

Tú, desde tu papel de defensora o defensor del tiempo libre, debes informarte más sobre este tema y sobre el ocio.

Te invito a leer o escuchar el recurso 1 “¿Qué sabemos del tiempo libre?” (disponible en la sección “Recursos” de esta web).

• Es importante que durante la lectura tomes nota o uses el subrayado.

Sobre la base de la lectura realiza lo siguiente:

• Completa este cuadro:

¿Qué entiendes por...?		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
El tiempo disponible el tiempo ya establecido para algo	Entiendo que es un tiempo donde puedes hacer cualquier cosa	El ocio es el tiempo libre de una persona.
Anota las actividades que puedes hacer durante:		
Tiempo disponible	Tiempo libre	Ocio
- Hacer deportes como el fútbol, básquet, etc	- Cocinar - Jugar juegos de mesa - Pintar algo	- Hablar por chat - Salir a caminar - Escuchar música

Reflexionamos sobre el uso del tiempo libre para nuestro bienestar (día 5)

• Realiza una encuesta, por lo menos a 5 personas, basada en estas preguntas. Puedes incluir otras que consideres relevantes.

- ¿Consideras que haces buen uso del tiempo libre?

Sí porque lo aprovecho haciendo algo con mis familiares

- ¿Crees que es importante que las personas tengan espacios de ocio?

Sí para que tenga un momento de relajación y de ellos mismos

- ¿Cuáles son las actividades preferidas que realizas en tu tiempo libre?

Jugar un juego en línea, ver videos y jugar juegos de mesa

- ¿De qué manera contribuyen las actividades que realizas en tu tiempo libre en tu bienestar?

Contribuyen fortaleciendo tu mente, tu cuerpo y tu sistema inmune

Luego de obtener las respuestas de tus entrevistados, responde a la siguiente pregunta:

¿en general tus entrevistados consideran importante o irrelevante el uso del tiempo libre para su bienestar?

Sí, dicen que es importante para su salud y para mejorar los lazos entre sus familiares

ZSECTION

• *Elabora un mensaje sobre la importancia del uso del tiempo libre. El mensaje lo puedes dar a conocer a tu familia y compañeras/os.*

Es importante porque es una manera de poner la mente en estado de relajación después de mucho tiempo de trabajo o de actividades que requieran un gran esfuerzo físico o mental

By EFVB

¡Ahora tienes un reto mayor! A partir de lo aprendido elabora un horario flexible donde puedas hacer las actividades que te satisfacen y contribuyen a tu bienestar durante tu tiempo libre

<i>Hora</i>	<i>Lunes</i>	<i>Martes</i>	<i>Miércoles</i>	<i>Jueves</i>	<i>Viernes</i>
<i>11:00</i>	<i>jugar ajedrez (solo)</i>	<i>Cocinar algo</i>	<i>Hacer un deporte</i>	<i>Ver youtube</i>	<i>Jugar un videojuego</i>
<i>2:00</i>	<i>Jugar un videojuego</i>	<i>Ver youtube</i>	<i>Ver youtube</i>	<i>Jugar un videojuego</i>	<i>Hacer un deporte</i>
<i>6:00</i>	<i>Ver youtube</i>	<i>Hacer un deporte</i>	<i>Jugar un videojuego</i>	<i>Cocinar algo</i>	<i>Ver youtube</i>
<i>8:00</i>	<i>Salir a caminar</i>	<i>Jugar un videojuego</i>	<i>Cocinar algo</i>	<i>Hacer un deporte</i>	<i>Cocinar algo</i>

By EFVB

Team Z SECTION

Número mio- 948563164

Solo para negocios