

ACTIVIDAD 1

¿CÓMO PLANIFICAMOS NUESTRO TIEMPO LIBRE Y LAS ACTIVIDADES DE OCIO?

Respondamos a un sencillo cuestionario que le podrá ayudar a reflexionar acerca de nuestra posición y actitud respecto a las actividades de ocio que realizamos en familia y desde nuestra familia.

CONCEPTOS DE OCIO Y SU PAPEL EN LAS FAMILIAS.

1. ¿Qué tiempo semanal dedica al ocio con su familia?
2. ¿Qué uso se hace en su casa del tiempo libre? ¿a qué lo dedica? ¿con quién?
3. ¿Cómo compaginan sus hijas e hijos los estudios y las actividades de ocio?
4. ¿Cree que el ocio puede servir para conocer mejor a nuestras hijas e hijos?
¿Cree que le sirve para interactuar, (relacionarse, hacer cosas en común) con sus hijas e hijos?

ACTIVIDAD 2

Algunas técnicas para ayudar a realizar alguna actividad de ocio:

La baraja de los pasatiempos:

Escribir cada participante una lista de actividades susceptibles de realizar.

Escoger cinco actividades de entre la lista escrita.

Comparar con las seleccionadas por las demás personas.

Estipular un compromiso de realizar con sus familias las actividades que hayan coincidido.

Planificación de las actividades de ocio por escrito.

Actividad de ocio (genérica, ej. Visita cultural)	Valores asociados	Ejemplos de actividades concretas