

## PROPOSTA 2

Com a persona experta en gestió del temps, t'han convidat a una tertúlia organitzada pel centre de salut del teu barri sobre hàbits saludables i qualitat de vida. En el teu torn de paraula, decideixes compartir la teua opinió sobre la importància de disposar de temps lliure. A partir de la proposta següent, prepara una exposició, d'una durada de 3 o 4 minuts, en la qual pots tenir en compte les idees que trobaràs més avall. Pots donar exemples, expressar la teua opinió, suggerir problemàtiques i solucions o fer referència a la teua experiència personal. Disposes de 10 minuts per a preparar els dos exercicis.

### OCI I TEMPS LLIURE

A causa del ritme accelerat de la vida moderna i l'abús que fem de les pantalles, moltes persones tenen dificultats per a trobar temps lliure o per a desconnectar de les obligacions diàries. Saber gestionar el temps i reservar espais per a l'oci és fonamental per al benestar físic i emocional. Fer esport, llegir, quedar amb amics o simplement descansar són activitats necessàries per a mantenir l'equilibri personal.

#### Algunes idees:

- Sistema productiu actual
- Beneficis de gestionar bé el temps lliure
- Alternatives a les pantalles