La buena utilización del tiempo libre

Imágenes de Freepik

Música de https://www.fiftysounds.com/es/

¿Qué es el tiempo libre?

El tiempo que se dedica a actividades que no son responsabilidades diarias tales como las escolares, ni labores del hogar. Es un tiempo privilegiado para la libertad, la autonomía, destrezas y desarrollo social.

TIEMPO DE DESCANSO

TIEMPO DE DIVERSIÓN

DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

(actividades que favorezcan la creatividad, las relaciones con los demás, el aprendizaje.....)

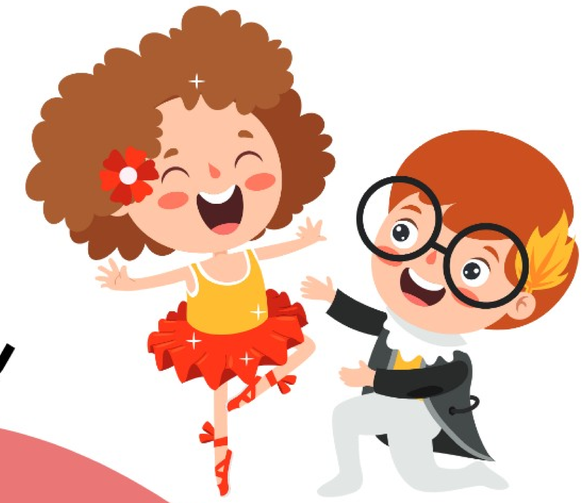
ESPACIOS DE DIVERSIÓN CON LA FAMILIA

ESPACIOS DE DIVERSIÓN CON LOS AMIGOS

Actividades tales como:

Pintar

Bailar



Leer

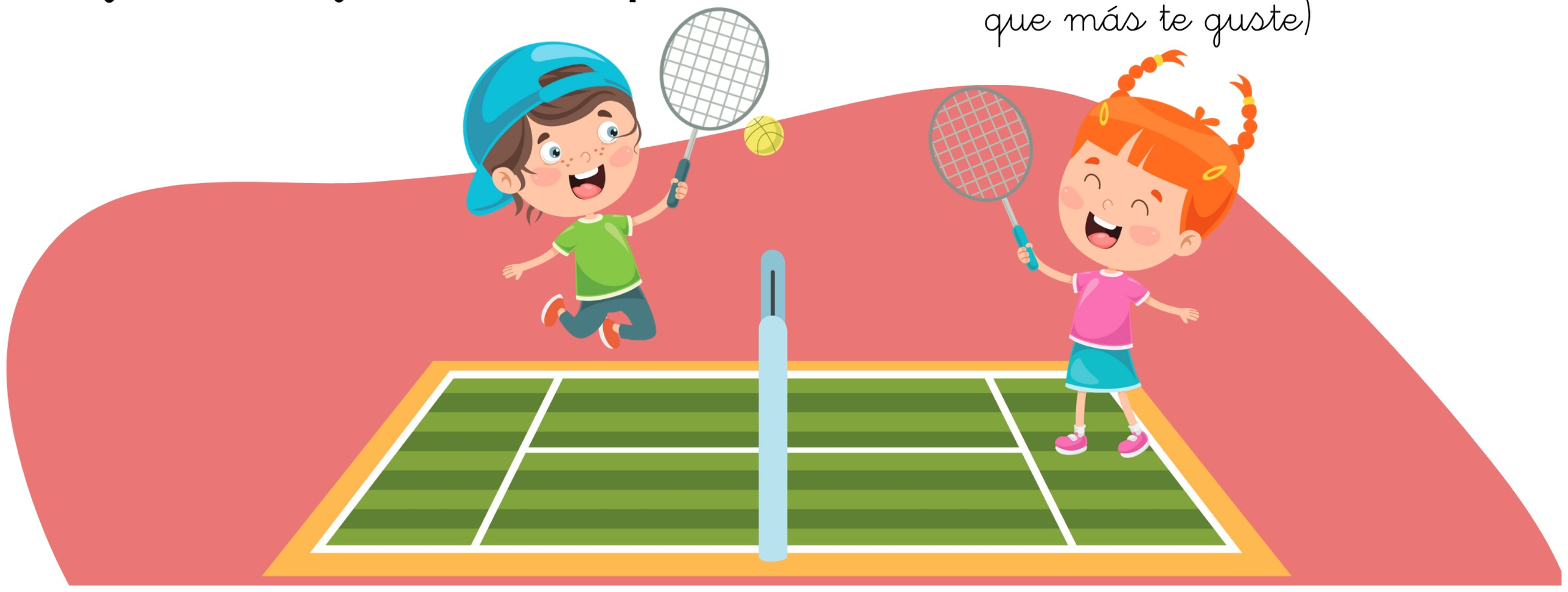
Escuchar música

Actividades tales como:

Salidas al cine, teatro, museo, parques...

Actividades tales como:

Ejercicio físico o deporte (escoge el ejercicio físico o el deporte que más te guste)



Uso adecuado del tiempo libre

Escoge aquellas actividades que más te gusten y que te permita desarrollar la capacidad motriz, de socialización y cognitiva.

Uso inadecuado del tiempo libre

Sedentarismo

(exceso de tiempo con los medios audiovisuales; televisión, ordenador, tablet, videojuegos...)

Autora:
Noelia del Pino Suárez Marrero

Obra publicada con Licencia Creative Commons
Atribución-- Compartir igual 4.0 España