

EL OCIO Y EL DESCANSO

El ocio

El ocio es el **tiempo libre**. Las actividades de ocio son aquellas que se realizan por gusto y como diversión. Para crecer sanos y felices hay que dejar tiempo para el ocio.

Se pueden practicar muchas actividades de ocio distintas; algunas, solos y otras, con amigos o con la familia.

Las actividades con amigos ayudan a comunicarse, a conocer a otros niños y niñas y a aprender unos de otros.

Disfrutar del ocio en familia ayuda a estar unidos. Con la familia se hacen excursiones, se va al cine, a un museo, se celebran cumpleaños... ①

También se puede disfrutar del tiempo libre sin estar acompañado, por ejemplo, leyendo un libro, dibujando o haciendo manualidades...

El tiempo de ocio es el que dedicamos a actividades que nos agradan y divierten durante el tiempo libre.

El ocio electrónico

Una forma de disfrutar el ocio es jugar con consolas y otras máquinas electrónicas. Esta actividad puede ocupar parte del tiempo de ocio, pues los videojuegos son muy divertidos. Además, algunos de ellos son educativos.

Sin embargo, este tipo de entretenimiento puede suponer un problema cuando es la única forma de ocio o la principal, pues no fomenta el contacto con otras personas ni el ejercicio físico.

Los videojuegos pueden ser una buena actividad, pero no deben ocupar todo el tiempo de ocio.

El sueño

Dormir bien ayuda a recuperarse del cansancio diario y nos prepara para empezar un nuevo día llenos de energía.

Alguien que duerme bien se encuentra descansado y lleno de energía para enfrentarse al nuevo día. Por el contrario, alguien que duerma poco estará de mal humor y fatigado. Incluso es más fácil que caiga enfermo.

Según la edad, es necesario dormir más o menos horas. A tu edad, es conveniente dormir unas diez horas al día.

Conviene dormir diez horas diarias para comenzar la jornada con energía.



Hola exploradores, soy Begoña.

Me gustaría hacer una de estas actividades, pero no me decido... ¿Me ayudas?

*Di qué actividad me aconsejarías hacer y porqué.
Escríbelo en tu libreta y mándaselo a tu profe al email.
Gracias*

Caminar por la montaña.



Ir al cine.



Visitar un museo.

