



Ajuda per emplenar el diari d'activitats

Pel que fa a la feina de la llar i la cura dels infants, concreti què estava fent. Per exemple: fer el sopar, rentar els plats, escalfar la llet, donar menjar als infants, portar-los a dormir, tallar la gespa, netejar el cotxe, escombrar la casa, netejar el pati...

Distingeixi entre les classes i l'estudi a casa. Descrigui el tipus d'estudi: reglat (educació primària, formació professional, estudis universitaris...) o no reglat (pintura, música, idiomes, informàtica, bricolatge...). Si els estudis són part d'una feina remunerada, anoti-ho.

Si estava fent alguna cosa que considera privada, registri-ho com a "personal".

06:00 - 06:10

Què estava fent? Dormir (23:10h)

Indiqui a quina hora va començar la primera activitat (per exemple, a les 23:10 h).

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet?

Sí

No

On era? Casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

S'entén per **dependència** l'estat de caràcter permanent en què es troben les persones que, per falta d'autonomia física, mental, intel·lectual o sensorial a causa de l'edat, una malaltia o una discapacitat, necessiten l'atenció d'una altra persona o ajuda important per realitzar activitats bàsiques de la vida diària.

06:10 - 06:20

He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Utilitzi aquesta opció si les respostes de totes les preguntes són exactament iguals a les anteriors.

06:20 - 06:30

He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

06:30 - 06:40

He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Higiene personal, dutxa

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet?

Sí

No

On era? Casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

06:40 - 06:50 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Despertar els nens

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

Estar acompanyat no implica que estigui fent l'activitat conjuntament, sinó que la persona és a prop físicament.

06:50 - 07:00 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Vestir-me

Què més estava fent? Escoltar la ràdio

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

07:00 - 07:10 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Esmorzar

Què més estava fent? Llegir una revista

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

Detalli si llegeix la premsa, llibres, revistes...

10:50 - 11:00 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

No és necessari que detalli què estava fent a la feina, però anoti què estava fent durant el descans o les pauses per menjar, per exemple: dinar, fer un passeig... Si s'emporta feina a casa, comenti-ho.

Què estava fent? Treballar

Què més estava fent? Parlar amb els companys

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

Marqui si durant l'activitat estava utilitzant ordinador o internet.

On era? Oficina

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

En aquesta categoria s'hi inclou qualsevol persona coneguda que no visqui a la llar, ja sigui parella, progenitor, etc.

11:00 - 11:10 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? ==

Es pot fer servir el símbol == en cas que la resposta sigui la mateixa que la dels 10 minuts anteriors.

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? ==

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

11:10 - 11:20 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Prendre el cafè

Què més estava fent? Parlar amb els companys

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Cafeteria externa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

18:00 - 18:10 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Separi els desplaçaments de l'activitat que els ocasiona. Per exemple: caminar fins la parada de l'autobús, anar en autobús fins al centre comercial, comprar, anar en autobús fins a casa...

Què estava fent? Autobús de casa a l'escola

Què més estava fent? Escoltar la ràdio

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Autobús

Anoti el mitjà de transport en la pregunta "On era?".

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

18:10 - 18:20 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Parlar amb el mestre o la mestra

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Escola

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

18:20 - 18:30 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Anar a peu al supermercat

Què més estava fent? Parlar amb els nens

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? A peu

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

18:30 - 18:40 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Si considera que l'activitat que fa és d'ajuda (totalment o en part) a algú aliè a la llar, indiqui-ho. Per exemple: ajudar amics en reparacions domèstiques, comprar per al veí, etc.

Què estava fent? Comprar per a mi i per al veí

Què més estava fent? ==

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? Supermercat

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

18:40 - 18:50 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

18:50 - 19:00 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Tornar a casa a peu

Què més estava fent? Parlar pel mòbil

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? A peu

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

19:00 - 19:10 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Portar la compra al veí

Què més estava fent? Parlar amb el veí

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? A casa del veí

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

19:10 - 19:20 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Col·locar la compra a la nevera

Què més estava fent? Escoltar la ràdio

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? A casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes

19:20 - 19:30 He fet la mateixa tasca que els 10 minuts anteriors

Què estava fent? Comprar entrades per internet

Què més estava fent?

Feia servir un dispositiu electrònic o internet? Sí No

On era? A casa

Estava sol/a o en companyia d'algú conegut?

Sol/a

Amb altres membres de la llar

Parella

Progenitors (no dependents)

Menors de 10 anys

Entre 10 i 17 anys o adults dependents

Altres membres de la llar

Amb altres coneguts/udes