

Geanina TOMA

Ștefan TOMA

**UTILIZAREA RAȚIONALĂ A TIMPULUI LIBER
ÎN SCOPURI EDUCAȚIONAL – FORMATIVE**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Geanina TOMA

Ștefan TOMA

**UTILIZAREA RAȚIONALĂ A TIMPULUI LIBER
ÎN SCOPURI EDUCAȚIONAL – FORMATIVE**



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2013**



**EDITURA PROUNIVERSITARIA
București, 2013**

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Aurelia Cristina MACRI

Conf.univ.dr. Ion MIHĂILĂ

Copyright © 2013 Universitaria

Copyright © 2013 Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurilor Universitaria și Pro Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, GEANINA

**Utilizarea rațională a timpului liber în scopuri educațional-
formative** / Geanina Toma, Ștefan Toma. - Craiova : Universitaria ;
București : Pro Universitaria, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0717-0

ISBN 978-606-647-748-2

I. Toma, Ștefan

796/799

379.8

Apărut: 2013

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE ÎN CONTEXTUL ACTIVITĂȚILOR DE TIMP LIBER DIN PERSPECTIVĂ INTEGRATIVĂ

1.1. NOTAȚII CU PRIVIRE LA PROBLEMATICA ABORDATĂ

Practicarea exercițiilor fizice a însoțit lumea de-a lungul întregii sale existențe iar utilizarea și conținutul acestora se prezintă ca un complex de elemente diversificate și aparent compuse. Practicarea exercițiilor fizice are un scop educativ atât în cadrul procesului de instruire cât și în afara acestuia. Pe lângă multiplele sale determinări practicarea exercițiilor fizice permite crearea timpului liber ca o realitate socială permanentă iar extinderea lui cuprinde întreaga omenire și oferă posibilitatea angrenării atât a copiilor cât și a adulților la mișcare.

Este necesar ca în cadrul procesului instructiv-educativ, desfășurat sub forma lecțiilor, să se creeze un fond de cunoștințe, deprinderi, priceperi, a căror eficiență să se poată întrevădea și cu care să poată opera ulterior și în timpul liber. Este cunoscut faptul că procesul de învățare reclamă o anumită stare de excitabilitate a scoarței cerebrale, o stare activă, un anumit tonus determinat atât cantitativ cât și calitativ de către participarea activă și conștientă. Această participare care ulterior se transformă în atitudini, se bazează pe motivație. În acest sens acționează motive imediate (dorința și plăcerea de a se mișca și a practica activități fizice și în afara procesului instructiv-educativ, dorința de depășire și autodepășire) și motive de perspectivă (dorința de a-și dezvolta armonios organismul).

Se pune problema ca timpul liber disponibil să fie și mai bine utilizat în sensul obișnuirii copiilor cu practici în care să-și însușească o serie de deprinderi și priceperi motrice de bază și utilitar-aplicative, necesare în viața de zi cu zi, organizatorice etc. Pentru realizarea acestui fenomen, copilul trebuie să fie educat spre direcția respectivă, să fie pus în ipostazele de a alege, de a decide acest lucru, de a-și autoîmbogății experiența și de a deveni conștient de capacitățile și resursele sale. De asemenea, se urmărește stimularea spiritului de răspundere față de propria-i pregătire și de îndeplinire a unor sarcini, dezvoltarea spiritului de autonomie, de inițiativă,

cultivarea capacității de expresie, creativitate, ceea ce îl face capabil să își folosească mai eficient resursele fizice, intelectuale și afective.

Prin conținutul lor formele de practicare a exercițiilor fizice sunt desfășurate în scop educativ în cadrul instituțiilor școlare, dar și al celor extrașcolare, activitate desfășurată în mod organizat în cadrul cluburilor sportive, exerciții în vederea pregătirii militare, desfășurarea jocurilor în timpul liber.

Nu trebuie uitat că la această vârstă copiii sunt animați de anumite motivații și trebuințe marcante. Astfel nevoia de mișcare, plăcerea de a se juca, nevoia de întrecere sunt resurse psihologice deosebit de importante care pot fi valorificate.

Poate cea mai importantă problemă a temei de cercetare este motricitatea copiilor care la această vârstă este deosebit de maleabilă și accesibilă. Unii autori (Hahn, E., (1996), Mitra, Gh., Mogoș, Al., (1980), Colibaba, E., D., (1998, 2007), Golu, P., Zlate, M., Verza, E., (1993), Firea, E., (1979, 1984), Dragnea, A., Bota, A., (1999), Chircev, A., (1960), Cârstea, Gh., (1999), Ausubel, D., P., Robinson, F., G., (1981), și alții) vorbesc de vârsta de aur a motricității care începe în perioada ciclului primar. Aici ar fi de remarcat aspectul că în unele școli activitățile de educație fizică (chiar și cea prevăzută în programa școlară) este complet neglijată. Mai ales sub acest aspect lucrarea noastră încearcă să identifice gusturile și trebuințele copiilor pentru ca ulterior să fie satisfăcute atât prin activități organizate oficial în școală cât și prin cele succesibile de a fi desfășurate în timpul liber.

Una dintre problemele centrale ale cercetării noastre este nu numai învățarea copiilor de a-și ocupa timpul liber cu activități plăcute cu finalități educativ-formative ci și de a le oferi cunoștințe necesare pentru a „învăța” să se joace singuri dar acest lucru poate fi realizat numai dacă îi oferim ocazia și spațiul de joacă. Deocamdată școlile noastre sunt foarte sărace în dotări care să ofere copiilor ocazia de a se juca.

Copiii trebuie educați astfel încât să înțeleagă fenomenul de practicare independentă a exercițiilor fizice iar această acțiune începe în cadrul lecțiilor de educație fizică prin activități cu caracter reproductiv, independent. Copiii sunt înzestrați cu cunoștințe, deprinderi și modalități de îndeplinire a activităților în mod independent, dezvoltându-și totodată interesul pentru acesta. Esențial în practicarea activităților fizice în timpul liber și în munca independentă este efortul de gândire, voință și acțiune.

Practicarea exercițiilor fizice îi oferă copilului sentimentul de libertate, de spontaneitate precum și nevoia de a evada de realitate. Nu trebuie să uităm nici faptul că prin practicarea exercițiilor fizice putem

realiza anumite performanțe sportive, contribuim atât la dezvoltarea fizică armonioasă cât și la expresivitatea corporală a organismului.

Cunoașterea mediului, obținerea de satisfacții, dorința de întrecere, de a fi mai rapid, mai puternic, cu un simțul estetic crescut, impunerea supremației fizice sunt doar câteva lucruri care ne fac să înțelegem importanța practicării exercițiilor fizice în timpul liber.

• Fenomenul de practicare a exercițiilor fizice nu este un dat, ci un proces social, o realitate concretă în devenire, care se constituie treptat în fiecare formațiune social-economică. El apare, cu multitudinea laturilor și a elementelor componente, ca un produs al societății de-a lungul întregii sale existențe (după Georgescu, F., pag. 20).

Omul, prin natura sa, este jucăuș “HOMO LUDENS” și își dezvăluie adevărata sa fire atunci când joacă sau se joacă. Jocul este fără îndoială cel mai bun mijloc de relaxare după o zi de muncă, deoarece el destinde, recrează și permite omului să acumuleze noi forțe pentru ziua următoare. Individul pe toată durata vieții sale se joacă în permanență, din copilărie până la bătrânețe, din porniri sau din tendințe interioare sau exterioare, care îi satisfac activitatea motrică și emoțională în scop recreativ.

• New Games Movement (sau noua orientare corporală desfășurată sub formă de joc) este orientarea care lansează ideea că orice exercițiu poate fi transformat într-un joc solitar sau colectiv sub formă de interes. În opinia specialiștilor din SUA (care s-a răspândit cu repeziciune în Europa), această practică are următoarele avantaje:

- valorifică pe deplin dispoziția ludică și satisface nevoia de mișcare;
- conexează experiența umană cu experiența spontană și profilul tehnic;
- execută permanent funcțiile organismului care produc efecte benefice asupra personalității omului;
- formează o conduită versată cu deprinderi, priceperi și capacități utilitare pentru viața cotidiană;
- înlătură barierele sociale și rasiale.

•Georgescu, F., (1998), *Cultura fizică-fenomen social*, Edit. Tritonic, București.

•Colibaba, E., D., Bota, I., (1998), *Jocuri Sportive - Teorie și Metodică*, Edit. ALDIN; București.

1.2. NIVELUL ACTUAL DE CUNOAȘTERE LA NIVEL NAȚIONAL ȘI INTERNAȚIONAL

În epoca contemporană asistăm la profunde transformări în toate domeniile de activitate. Industrializarea tot mai accentuată, extinderea mecanizării și automatizării, crearea de tehnologii moderne sunt unii dintre factorii care au dus la schimbarea vieții omului contemporan din toate punctele de vedere.

S-a produs o reducere drastică a activității fizice cotidiene, cauzată de automatizare și mecanizare, cu implicații asupra stării sănătății și condiției fizice.

Una din consecințele reducerii efortului fizic este scăderea nivelului condiției fizice a populației lumii industrializate și creșterea simultană a prevalenței îmbolnăvirilor cardio-vasculare, ca o cauză de incapacitate de muncă și moarte. Astăzi, o mare parte din activități se caracterizează prin predominanța efortului psihic și reducerea la maximum sau excluderea celui fizic.

Studiile întreprinse de unii cercetători au demonstrat existența unor relații directe, cauză-efect între lipsa de exercițiu fizic, morbiditatea și mortalitatea cardiovasculară. Cu toate acestea, datele epidemiologice susțin efectele puternice ale exercițiului fizic pentru prevenirea afecțiunilor arterelor coronare și pentru reducerea mortalității din orice cauze, când exercițiul fizic constituie o parte integrantă a activităților operaționale și din timpul liber.

Aderarea la un program regulat de activități fizice, implicând grupe musculare mari, poate conduce la ameliorarea sistemelor fiziologice, iar un individ, care are condiție fizică, are și o mare capacitate de a face față solicitărilor vieții de fiecare zi, pe câtă vreme, un individ care nu are condiție fizică, nu va rezista activității din cauza oboselii.

Dacă ne îndreptăm privirea spre tânăra generație, vom observa că urbanismul modern nu mai permite într-o mare măsură joaca copilului, în special în aer liber și aceasta tocmai datorită stării precare a bazelor sportive și a terenurilor de joacă accesibile tuturor sau chiar inexistența lor. Din aceste motive, joaca copiilor se reduce tot mai mult la jocuri de interior, mai ales jocuri video, care au o atracție tot mai mare asupra acestora.

Dacă ne gândim că “mișcarea înseamnă motorul vieții”, trebuie să deducem că este necesară tot mai mult practicarea exercițiilor fizice și în afara orelor de educație fizică, care s-au dovedit insuficiente pentru menținerea sănătății și optimizarea dezvoltării fizice a tinerei generații.

Exercițiul fizic efectuat cu regularitate, mai ales în aer liber, poate contribui la sporirea stării de sănătate și poate asigura individului o existență mult mai productivă și mult mai plăcută.

Cercetările sociologice au arătat că nu există interes pentru practicarea exercițiilor fizice. Acest lucru pune în balanță starea precară a sănătății tinerei generații. Un rol important îi revine educației fizice în atragerea elevilor spre mișcare și în oferirea de modele de practică a exercițiilor fizice în timpul liber al acestora.

Încă de la cele mai mici vârste, elevii trebui îndrumați către activitatea fizică independentă și obișnuiți cu aceasta, pentru ca mai târziu, după terminarea studiilor, aceștia să fie autonomi, să fie capabili singuri să-și mențină sănătatea și aspectul fizic plăcut prin practicarea exercițiilor fizice. Unul dintre aspectele organizării și a conținutului educației fizice pe plan mondial, care prevede practicarea exercițiilor fizice în timpul liber este modernizarea conceptului de educație fizică școlară, prin includerea elementului sport și stabilirea celor mai accesibile forme de organizare a timpului liber, al elevilor, prin activitățile sportive. Copilul trebuie pregătit, astfel încât, să se poată integra cât mai rapid în sfera vieții sociale, manifestându-și creator posibilitățile sale intelectuale și fizice, să se poată adapta mai ușor la cerințele civilizației contemporane.

În domeniul educației fizice, de la Komenski până în zilele noastre, mai mult decât sigur disciplinele orarului școlar au prevăzut teme și exerciții destinate a fi rezolvate după timpul școlar, în timpul liber al elevilor. Din acest punct de vedere școala occidentală și americană, în ultimele decenii face tot mai mult excepții, lăsând ca timpul liber al elevilor să fie folosit de aceștia în modul cel mai plăcut considerat de ei, bineînțeles din punct de vedere motric.

Tema pentru acasă a apărut târziu în educația fizică din școala românească. Valorificarea judicioasă, conștientizată și motivată a timpului liber, impusă de tema pentru acasă, asigură un volum extrem de disponibil pentru un volum mare de repetări atât de util învățării și perfecționării deprinderilor, priceperilor și cunoștințelor motrice. Tema pentru acasă desfășurată sub forme diferite constituie un prilej de odihnă activă și alternare judicioasă a efortului intelectual cu cel fizic. Aceasta vizează pe lângă creșterea nivelului dezvoltării pregătirii fizice și crearea obișnuinței de practicare independentă și în mod sistematic a exercițiilor fizice în timpul liber.

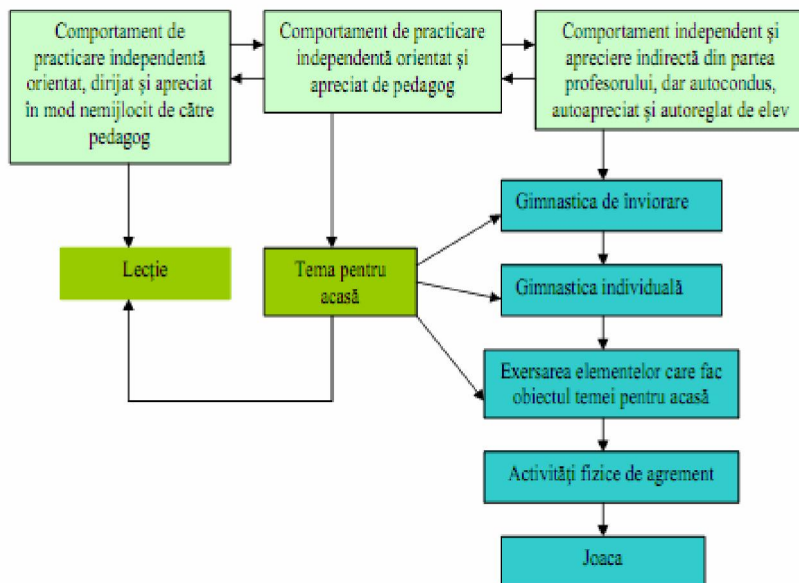


Fig. nr. 1. Formarea comportamentului de practicare independentă a exercițiilor fizice, după Firea, E. 1989

Importanța și necesitatea mișcării, a practicării exercițiilor fizice, mai ales în aer liber, au un efect benefic asupra organismului uman. Pe lângă cele amintite practicarea exercițiilor fizice au efecte pozitive și asupra intelectului, creșterea capacității intelectuale prin deconectare, liniștirea sistemului nervos central și oxigenarea mai bună a creierului.

Este un lucru bine știut că omul își dezvăluie adevărata sa fire atunci când joacă sau se joacă. Totuși dacă în autobuz, pe stradă sau la serviciu își controlează atent gesturile este necesar să o facă și în timpul jocului. S-a găsit printre hârtiile postume și răvășite ale lui Einstein o formulă frapantă: $\text{viața} = \text{muncă} + \text{joc}$. Această ecuație rostită de o ființă care a fost în același timp un mare savant și un om în deplinul înțeles al cuvântului, poate fi considerată ca o demonstrație a importanței jocului în comportamentul uman. Jocul este fără îndoială cel mai bun mijloc de relaxare după o zi de muncă, deoarece el destinde, recrează și permite omului să acumuleze noi forțe pentru ziua următoare. Un mare sportiv, un campion în cursele automobilistice a fost întrebat în ce constă secretul succeselor sale. Acesta a răspuns: "Am acționat mereu ca și cum ceilalți au toate drepturile și eu nici

unul". Iată o regulă minunată de urmat, nu numai când jucăm, dar și în toate împrejurările vieții.

•Owen G. în “Teoria jocurilor” afirmă “Prin joc înțelegem, în sens vag, o situație în care acționează o mulțime de elemente raționale (numite jucători) care, în mod succesiv și independent, într-o ordine și condiții specifice, printr-un ansamblu de reguli, aleg câte o decizie (efectuează o acțiune, mutare) dintr-o mulțime dată de alternative. Printre altele, regulile jocului precizează situațiile în care jocul se termină. Se presupune că jucătorii sunt capabili să analizeze acțiunile lor și acționează în scopul obținerii unui câștig cât mai mare posibil”.

Un excelent mijloc de realizarea a educației fizice este turismul care reprezintă un ansamblul de forme de organizare a acelor acțiuni care constau în efectuarea unei deplasări, pe jos sau cu orice mijloc de locomoție, cu scopul de a cunoaște frumusețile naturii, zona care se vizitează, obiective de interes istoric, cultural, artistic, economic, social și al relaxării active a omului în aer liber, în timpul său liber.

•Dicționarul de terminologie turistică definește turismul ca ansamblul activităților efectuate pentru și în scopul deplasării persoanelor pentru o perioadă nu mai mare de un an, într-un loc decât acela în care locuiesc și muncesc, a căror motivație poate fi vacanță, afaceri și alte scopuri.

•Societatea de Turism din Anglia definește turismul „ca o mișcare temporară, de scurtă durată, a persoanelor spre destinații în afara locului unde aceștia trăiesc și muncesc în mod obișnuit, și activitatea desfășurată pe perioada șederii lor”. Destinațiile constituie punctele - cheie care se referă la persoanele:

- aflate departe de locul obișnuit de reședință sau într-o vizită temporară și de scurtă durată;
- angajate într-o activitate care în mod normal va fi asociată cu activitatea turistică;
- plecate de acasă, nu neapărat cu înnoptare, în afară și nu pentru scop turistic, ci și de afaceri.

•Borgatta, E., F., (2000), Encyclopedia of Sociology, editor-in-chief, Rhonda Montgomery, New York.

•Stăncioiu, A., F., (1999), Dicționar de terminologie turistică, Edit. Economică, București.

•Stăncioiu A., F., (2003), Marketing turistic și de loisir, Note de curs, Universitatea din Pitești.

Turismul poate lua forme diferite dar în lucrarea de față noi ne-am oprit asupra turismului de loisir care poate fi considerat o formă de turism ce include călătoriile efectuate în scop pur turistic și anume petrecerea vacanțelor - în țară sau străinătate - vizitarea prietenilor și a rudelor, sport, educație, religie, întreținerea sănătății.

•Dicționarul Academiei Franceze definește „loisir” – ca interval de timp suficient pentru a face ceva.

•C. Angelescu și D. Jula – activitatea desfășurată de individ cu scopul de a destinde, recrea, relaxa, odihni, activitățile de divertisment, de informare, de dezvoltare a personalității.

•Joffre M. Dumazedin definește „loisir” ca un ansamblu de activități cărora individul li se dedică în mod liber, de bună voie și cu plăcere, fie pentru a se odihni, fie pentru a se distra și a-și satisface nevoile estetice, fie pentru a-și îmbogăți informația sau a-și completa în mod dezinteresat formația, pentru a-și lărgi și dezvolta participarea socială culturală sau capacitatea creatoare, după ce s-a eliberat de obligațiile profesionale, sociale și familiale.

Timpul liber este intervalul care rămâne după ce se scade timpul legat de muncă, somn, cel dedicat activităților gospodărești, precum și alte secvențe de timp impuse.

1.3. PROBLEME MAI PUȚIN CUNOSCUTE ȘI CERCETATE

Loisir-urile regroupează activități pe care le deosebim de sarcinile casnice, de obligațiile fiziologice (somm, hrană, îngrijire corporală) sau de muncă. Sociologii studiază natura și diversitatea loisirurilor în funcție de grupările sociale.

Primele lucrări în acest domeniu îi aparțin lui •T. Veblen (1899), care definește elita din vremea sa drept clasă de loisir. Într-o societate dominată de rentieri orice muncă productivă este socotită degradantă. În consecință, loisirul se înscrie în toate aspectele vieții sociale, începând cu

•Stăncioiu, A., F., (2003), Marketing turistic și de loisir, Note de curs, Universitatea din Pitești.

•Angelescu, C., Jula, D., (1997), Timpul liber - Considerații teoretice, Edit. Economică, București.

•Dumazedier, J., (1962), Vers un civilisation du loisir, Edit. Du Seuil, Paris; Dumazedier, J., Ripert, A., (1966), Loisir et culture, Paris; Dumazedier, J., (1967), Toward a society of leisure, Free Press; Dumazedier, J., (1967), Toward a society of leisure, Free Press.

•Voblen, T., (1899), trd. Fr. (1970), Theorie de la classe de loisir, Gallimard, Paris.

consumul. Mâncărurile grele și băuturile alcoolice prelungesc digestia peste timpul petrecut la masă. Excentricitățile modei și variațiile rapide ocupă ziua celor eleganți. Învățarea școlară este orientată către conversația mondenă, bunele maniere și sport, și nu spre cunoștințele productive tehnico-științifice. Sociologia loisirurilor este confundată cu studiul modului de trai al claselor de sus. Pentru clasa muncitoare, loisirul este un moment de recuperare fizică după muncă. •M. Halbwachs (1913) consideră timpul pe care muncitorul îl consacră spectacolului străzii, cafelei și mai ales cinei, ca timp oferit vieții sale de familie.

Creșterea nivelului de trai și diminuarea diferențelor dintre grupurile sociale, acordarea concediilor plătite, în 1936, și larga răspândire a echipamentelor audiovizuale și a vehiculelor de transport individuale sunt probleme abordate de sociologi. În S.U.A., s-au întreprins cercetări care se referă la ascultarea radioului și la influența pe care o au aceste noi practici de loisir mai ales în activitățile de consum și în comportamentele electorale (•Lazarsfeld 1944). În Franța, loisirul este considerat un mod de compensare a alienării muncii taylorizate. •G. Friedmann scria în 1950; „Loisirul nu reprezintă doar timp, ci condiția însăși a unei activități personale, umane”. Hobby-ul sau activitățile de scurtă durată sunt tratate ca loisir în măsura în care persoana finalizează acțiunea începută.

Loisirului i s-a substituit de curând o altă temă. Spre deosebire de ceea ce credea Friedmann, dacă ești lipsit de inițiativă creatoare, de muncă, nu înseamnă neapărat că știi să-ți organizezi bine timpul de loisir. Cum să-ți ocupi o zi care, pentru a relua termenul utilizat de •D. Riesman (1969), este tot mai „invadată” de loisir? De la o generație la alta tot mai multe persoane lucrează, însă durata muncii unui activ scade. Ziua de muncă este mai scurtă și mai ales viața activă este mai redusă. Sociologia loisir-ului a devenit cea a timpului liber.

•Halbwachs, M., (1913), trd. (1982), *La classe ouvriere et les niveaux de vie*, Gordon and Breach, Londra.

•<http://en.wikipedia.org/wiki/Paul-Lazarsfeld>

•Friedmann, G., (1970), *Ou va le travail humain*, Gallimard, Paris.

•Riesman, D., (1969), *L'abondance a quoi bon?*, Laffont, Paris.

CAPITOLUL 2

ORGANIZAREA TIMPULUI LIBER

2.1. DEFINIREA ȘI DELIMITAREA NOȚIUNILOR: BUGET DE TIMP, TIMP DE MUNCĂ, TIMP LIBER.

Buget de timp (engl. budget, din franc. Budget - diminutiv din bouge - lat. bulga - „sac”, „pungă”) - modalitate în care se distribuie folosirea timpului unor persoane, grupuri și colectivități umane într-un interval de timp determinat. Bugetul de timp implică timp de muncă și timp liber. Timpul liber se subîmparte în timp legat de cel de muncă (pauza de prânz, deplasarea, mesele, somnul, îngrijirea copiilor); timp afectat îndatoririlor social-obștești și celor casnice; timp liber propriu-zis. Cercetările asupra bugetului de timp liber făcute de sociologi, pedagogi, psihologi au scopul de a releva comportamente, condiții de educare și calificare. (Printre metodele folosite, se înscriu autoînregistrarea activităților zilnice după o schemă dată, timp de 15 zile; observația directă, cu consemnare în scris sistematică; coparticiparea la viața unor grupuri, familii, interviul, chestionarele).

Bugetul de timp cuprinde timpul de muncă (de învățatură, în situația noastră, pentru elevi), timpul pentru nevoile fiziologice, social-culturale și gospodărești și timp liber; oferă informații prețioase, utile, pentru promotorii activităților de timp liber, cu privire la stilurile de viață, calitatea muncii, a condițiilor de viață, gradul de socializare a copiilor și tinerilor, atitudinile și aspirațiile acestora. Ca să putem afla de cât timp dispunem este nevoie să ținem seama de numărul de ore zilnice, săptămânale și anuale de curs, ore afectate pregătirii temelor și lecțiilor pentru ziua următoare, de orele destinate somnului, unor atribuții stabilite în familie, drumul la școala și acasă, timpul de masă și odihnă, precum și unele obligații școlare etc.. De cele mai multe ori facem greșeala de a îngloba în timpul liber și orele impuse de buna pregătire a lecțiilor, iar alții de a socoti ziua întregă ca timp de lucru, și neorganizându-și rațional timpul de învățatură și odihnă, nu reușesc să-și creeze în bugetul lor de timp și ore de răgaz, ore libere. Nu încapă nici o îndoială că sunt greșite ambele poziții: a dedica întregul timp învățaturii, mai devreme sau mai târziu, se ajunge la oboseală și surmenaj și,