



## El dia a dia i els petits detalls

Ahir, quan eixia de casa, vaig vore com un **món** de gent es reunia a la plaça. Feia un dia assolellat, però jo només pensava en el **què** havia de fer. De sobte, vaig escoltar un crit: "Ei, Joan, vine ací!" Era el meu cosí, que **sóc** incapaç de dir-li que no a una conversa interessant.

Vam anar junts al mercat. Ell volia comprar **més** fruita, però jo preferia prendre un cafè. Mentre parlàvem, va arribar el venedor i ens va dir: "Açò està molt **bé**, però cal pagar abans!" Ens vam mirar i vam riure. **Tu** també creus que sempre hi ha algú que vol discutir sobre tot?

Després, vam passar per la fleca. El forner ens va oferir una coca deliciosa, però ell no **en** volia. "Jo ja he menjat", va dir. **Tu** què hauries fet? Jo no vaig poder resistir-me i en vaig comprar un tros.

Quan vaig arribar a casa, mon pare em preguntà: "Vols sopar ara o **d'ací** una estona?" "D'ací a mitja hora", vaig contestar. Mentrestant, vaig llegir un llibre, però no recorde **què** deia. Potser demà el rellegiré.

(200 paraules)

## **Text: La importància del temps lliure**

En la societat actual, el ritme de vida és cada vegada més accelerat. Les persones treballen moltes hores al dia i, en acabar la jornada laboral, continuen atenent responsabilitats familiars i socials. Enmig d'aquesta rutina, sovint oblidem la importància de gaudir del temps lliure.

El temps lliure no sols és un moment per descansar, sinó que també és fonamental per a la nostra salut física i mental. Fer activitats que ens agraden, com ara llegir, fer esport, tocar un instrument o simplement passejar per la natura, ens ajuda a reduir l'estrès i a millorar el nostre benestar. Segons diversos estudis, dedicar almenys una hora diària a una activitat d'oci augmenta la creativitat i la productivitat en altres àmbits de la vida.

D'altra banda, és important diferenciar entre el temps lliure de qualitat i el temps lliure malgastat. Moltes persones passen hores davant de la televisió o les xarxes socials sense un propòsit clar, i això pot tindre conseqüències negatives, com ara la procrastinació o la sensació de desaprofitament del temps. En canvi, si dediquem el nostre temps lliure a activitats enriquidores, aquest esdevé un factor clau per a una vida equilibrada i plena.

Els països amb millor qualitat de vida solen promoure polítiques que afavoreixen l'equilibri entre la vida laboral i la personal. A Suècia, per exemple, algunes empreses han introduït la jornada laboral de sis hores, i s'ha comprovat que els treballadors són més eficients i més feliços. En canvi, en altres països on es treballa moltes hores diàries, sovint es produeixen nivells més alts d'estrès i menys satisfacció personal.

En conclusió, el temps lliure és essencial per a una vida saludable. Saber gestionar-lo correctament ens permet gaudir més del nostre dia a dia i millorar la nostra qualitat de vida. Per això, és important fer una reflexió sobre com l'aprofitem i fer petits canvis si és necessari.

---

## **Exercici de comprensió lectora**

### **1. Quina és una de les principals funcions del temps lliure?**

- a) Permet treballar més hores.
- b) Ajuda a reduir l'estrès i millorar el benestar.
- c) És una pèrdua de temps que no cal tindre en compte.

**2. Què poden provocar les hores excessives davant de la televisió o les xarxes socials?**

- a) Un augment de la creativitat.
- b) Una sensació de desaprofitament del temps.
- c) Una millora en la qualitat del temps lliure.

**3. Què es destaca sobre els països amb millor qualitat de vida?**

- a) Promouen un millor equilibri entre vida laboral i personal.
- b) Obligen els treballadors a fer més hores extra.
- c) No donen importància al temps lliure.

**4. Quin efecte té la jornada laboral reduïda a Suècia?**

- a) Els treballadors són menys eficients.
- b) No hi ha cap diferència respecte a una jornada normal.
- c) Augmenta l'eficiència i la felicitat dels treballadors.

**5. Quina és la principal conclusió del text?**

- a) El temps lliure és essencial per a una vida saludable.
- b) És millor no tindre temps lliure per ser més productiu.
- c) Només els països rics poden gaudir d'un bon temps lliure.

**6. Segons el text, com podem millorar la qualitat del nostre temps lliure?**

- a) Reflexionant sobre com el gastem i fent canvis si és necessari.
- b) Veient més televisió i passant més temps a les xarxes socials.
- c) Eliminant el temps lliure de la nostra rutina diària.