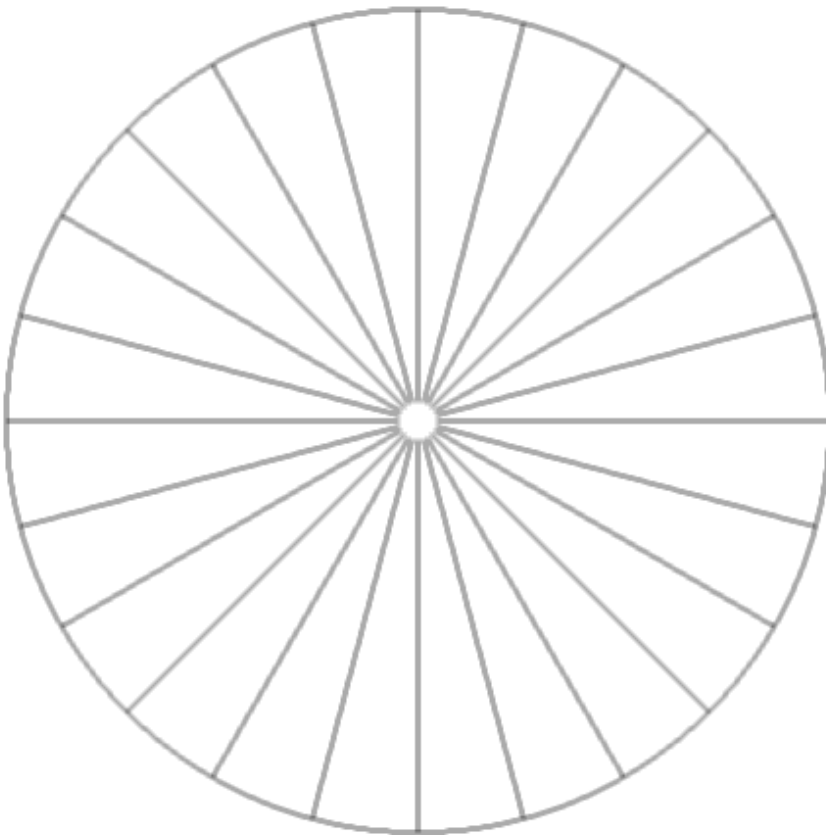


# Suddivisione del tempo individuale di una normale giornata lavorativa prima della gravidanza

da .....



Per prima cosa, determinate approssimativamente per quali delle aree elencate nella tabella ritenete di trascorrere quanto tempo in una normale giornata lavorativa con un bambino (dopo il congedo di maternità) (distribuito nell'arco della giornata o su una media settimanale). Considerate anche i propri momenti di rilassamento e di recupero.

Concordate in anticipo con il vostro/la vostra compagno/a un colore per ogni area. Ora inserite il numero di ore per area con il colore corrispondente nel grafico a torta.

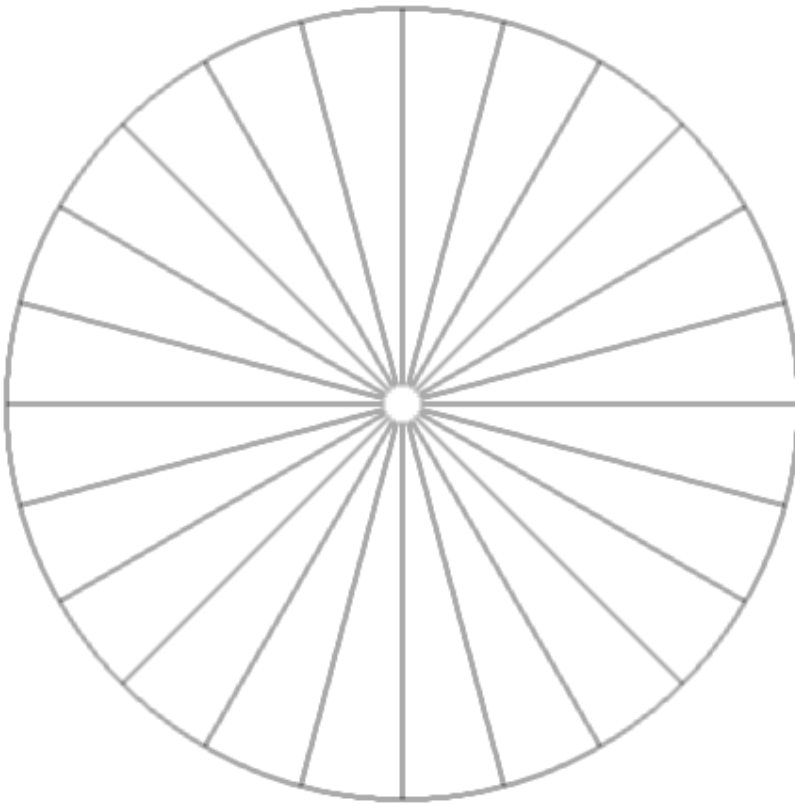
Compilate prima i fogli 1 e 2 in autonomia, senza il vostro/la vostra compagno/a, e solo dopo scambiatevi le idee sulla distribuzione dei compiti e del tempo e i diagrammi (vedi foglio 3).

Aree di attività	tempo
• Lavoro renumerato (tempo di lavoro puro, tempo di viaggio, attività non svolte sul posto di lavoro, commissioni legate al lavoro, ecc.)	
• Casa (giardinaggio, spesa, cucinare, dichiarazione dei redditi, pulizie, lavaggio auto, riparazioni, ecc.)	
• Sonno (di notte, a pranzo, sonnecchiando sul divano ecc.), mangiare, necessità quotidiane	
• Tempo libero (sport, hobby, attività ricreative personali, ecc.)	
• Vita di coppia (tempo libero comune, attività per il partner, ecc.)	
• Cura del bambino/della bambina/dei bambini (attuale/i)	

.....

## Suddivisione della programmazione del tempo individuale di una normale giornata lavorativa con bambino/a (dopo il congedo di maternità)

di.....



Per prima cosa, determinate approssimativamente per quali delle aree elencate nella tabella ritenete di trascorrere quanto tempo in una normale giornata lavorativa con un bambino (dopo il congedo di maternità) (distribuito nell'arco della giornata o su una media settimanale). Considerate anche i propri momenti di rilassamento e di recupero.

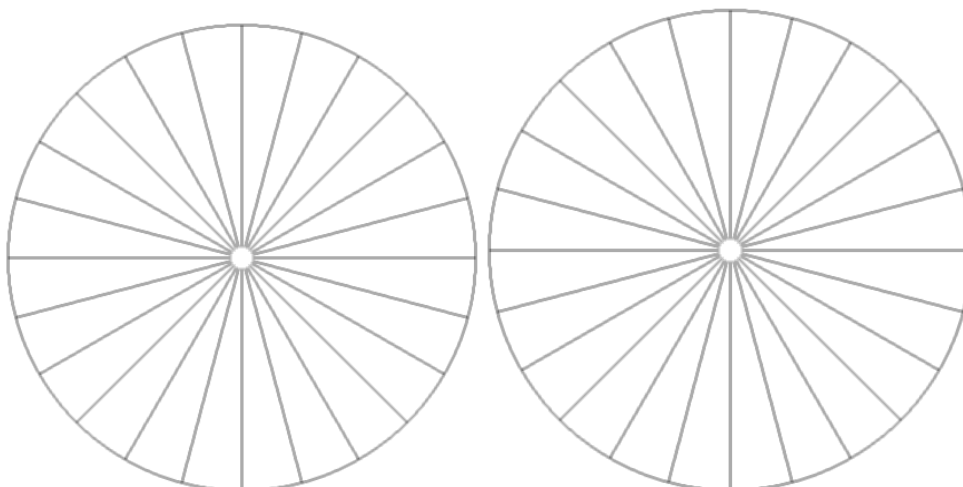
Concordate in anticipo con il vostro/la vostra compagno/a un colore per ogni area. Ora inserite il numero di ore per area con il colore corrispondente nel grafico a torta.

Compilate prima i fogli 1 e 2 in autonomia, senza il vostro/la vostra compagno/a, e solo dopo scambiatevi le idee sulla distribuzione dei compiti e del tempo e i diagrammi (vedi foglio 3).

Aree di attività	tempo
• Lavoro renumerato (tempo di lavoro puro, tempo di viaggio, attività non svolte sul posto di lavoro, commissioni legate al lavoro, ecc.)	
• Casa (giardinaggio, spesa, cucinare, dichiarazione dei redditi, pulizie, lavaggio auto, riparazioni, ecc.)	
• Sonno (di notte, a pranzo, sonnecchiando sul divano ecc.), mangiare, necessità quotidiane	
• Tempo libero (sport, hobby, attività ricreative personali, ecc.)	
• Vita di coppia (tempo libero comune, attività per il partner, ecc.)	
• Cura del bambino/della bambina/dei bambini (attuale/i) ("cura" intesa come le sole attività rivolte al bambino/alla bambina, non p.e. "occupazione e intrattenimento" che possono essere combinate con altre aree. Se non é possibile assegnarle in modo chiaro, potete suddividere le attività).	

## Tempo comune programmato di una normale giornata lavorativa con bambino/a/i (dopo il congedo di maternità)

da..... & .....



Dopo aver progettato le vostre torte in autonomia, avete discusso le vostre idee individuali con il/la vostro/a compagno/a. Capita che le idee di una persona non coincidono con quelle dell'altra e questo può creare insoddisfazione o limitare le prestazioni di accudimento rivolto ai bambini/alle bambine.

Grazie a questa analisi delle attività da svolgere in una determinata tempistica/scadenza avete modo di allineare la vostra pianificazione del tempo comune per il periodo successivo al parto e di discutere in tutta tranquillità le riassegnazioni.

Per farlo, mettete uno accanto all'altro i fogli 1, sotto i fogli 2. Ora usate le due torte su questo foglio per valutare insieme, chi di voi può cedere qualcosa in quale dei ambiti, in modo tale, che la cura dei bambini sia garantita rendendo possibile per entrambi voi tempo per un recupero. Prestate attenzione quali (parti) delle aree del foglio 1 sono particolarmente importanti per voi. Quali aree/attività della vostra vita senza figli/e volete assolutamente mantenere, e di quali potreste fare a meno?

L'obiettivo è quello di trovare insieme una suddivisione che sia soddisfacente per entrambi voi e che, anche se la vita reale con un bambino probabilmente è diversa, possa aiutarvi come linea guida per cambiare consapevolmente la vostra vita quotidiana.

A tal fine, vi invitiamo a suddividere nuovamente le torte del tempo nelle seguenti aree (un colore per ogni area):

Aree di attività	tempo.	A.	B
• Lavoro renumerato (tempo di lavoro puro, tempo di viaggio, attività non svolte sul posto di lavoro, commissioni legate al lavoro, ecc.)			
• Casa (giardinaggio, spesa, cucinare, dichiarazione dei redditi, pulizie, lavaggio auto, riparazioni, ecc.)			
• Sonno (di notte, a pranzo, sonnecchiando sul divano ecc.), mangiare, necessità quotidiane			
• Tempo libero (sport, hobby, attività ricreative personali, ecc.)			
• Vita di coppia (tempo libero comune, attività per il partner, ecc.)			
• Cura del bambino/della bambina/dei bambini (attuale/i) ("cura" intesa come le sole attività rivolte al bambino/alla bambina, non p.e. "occupazione e intrattenimento" che possono essere combinate con altre aree. Se non é possibile assegnarle in modo chiaro, potete suddividere le attività).			