

ZENBAIT ARGIBIDE ALGUNAS EXPLICACIONES

Koaderno hau ez da galdeketa administratibo bat; egun bakar bati buruzko egunkari txiki bat da. Hau betetzearekin, beste 7.500 pertsonarekin batera, Euskal AEn bizi diren pertsonen bizimodua nolakoa den irudi zorrotz bat ematen lagunduko duzu.

Zenbat denbora ematen dugu lanean, jaten, lotan, umeak zaintzen, etxeko konponketak egiten, fregatzen, puntua egiten, ...? Zein dira pertsona nagusien jarduerak? Gizonezkoek orain dela 10 urte baino gehiago lan egiten al dute etxean? Telebista al da denbora-pasarik arruntena?

Galdera hauei eta beste askori erantzuteko, EZINBESTEKOA DA ZURE PARTAIDETZA. Okupazio gutxiko pertsona bazara ere, deskribatzera zoazen eguna ohiz kanpoko baldin bada ere, merezi du zure esperientzia kontuan hartzea.

NOLABETE KOADERNO HAU

Erraz egingo duzu 3. orrialdeko adibideari begiratzen badiozu eta ondorengo jarraibideak kontuan izaten badituzu:

1. Azaleko eguneko zeregin eta ekintza **GUZTIAK** idatzi, 0tik 24 orduetara, hutsalak iruditu arren; gutxieneko denbora tarteak, bost minutu.

Este cuadernillo no es un cuestionario administrativo, es un pequeño diario referido a un solo día. Rellenándolo, al mismo tiempo que otras 7.500 personas, contribuirá a dar una imagen fiel de cómo es la vida de quienes vivimos en la C.A. de Euskadi.

¿Cuánto tiempo pasamos trabajando, comiendo, durmiendo, cuidando a los hijos/as, haciendo arreglos en casa, fregando, haciendo punto,...? ¿Cuáles son las actividades de las personas mayores? ¿Trabajan los hombres en casa más que hace 10 años? ¿Sigue siendo la TV la distracción más corriente?...

Para contestar a estas y otras muchas preguntas, **SU PARTICIPACIÓN ES FUNDAMENTAL**. Incluso si usted tiene pocas ocupaciones, o si el día que va a describir es un día excepcional, su experiencia merece ser tenida en cuenta.

CÓMO RELLENARLO

Le resultará fácil si mira el ejemplo de la página 3 y tiene en cuenta, además, las siguientes instrucciones:

1. Anote **TODAS** las actividades y ocupaciones del día señalado en la portada, aunque le parezca que no tienen interés. Desde las 0 horas hasta las 24 horas. En franjas horarias mínimas de 5 minutos.

- Xeheki anotatu (ez ipini “etxeko lanak”, baizik eta zehaztu zertan: fregatzen, josten, lixiba egiten, etab.).

2. Aldi berean gauza bat baino gehiago egiten baduzu, idatzi aldi bereko okupazio guztiak (adibidez, “josten ari larren bitartean telebistari begiratzen badiozu”, “autobusean joan bitartean egunkaria irakurtzen duzu”).

3. Idatz ezazu, azkenik, non gertatzen den zure jardueretako bakoitza (adibidez, etxean, kalean, supermerkatuan, bulegoan, etab.).

4. Idatz itzazu zure jarduera bakoitza egiteko momentuan ondoan daukazun pertsonak (esate baterako, senarra/emaztea, seme-alabak, lagunak, adiskideak).

5. Jarduerak, ez ahazteko, erregulariki idatzi.

- Eguneko ordu guztien erabilera adierazi behar duzu, baita pentsatzera, hitz egitera, zerbaiti itxarotera, etab. dedikatzen baduzu ere.

6. Kontuan izan lekuz, konpainiaz edo aldibereko jardueraz aldatzeak jarduera berri bat dakarrela.

7. Koaderno hau betetzeko aski duzu eskuz egitearekin. Ez daukazu inolako azalpenik eman beharrik egiten duzun jarduerari buruz; labur eta argiro identifikatu besterik ez duzu egin behar.

- Anótelas de forma detallada (no ponga “labores” sino divídalas en fregar, coser, hacer la colada, etc.).

2. Si hace varias cosas al mismo tiempo, anote también las ocupaciones simultáneas (por ejemplo, “mira la televisión mientras está cosiendo”, “lee el periódico mientras va en el autobús”).

3. Anote el lugar donde transcurre cada una de sus actividades (por ejemplo, en el dormitorio, en la cocina, en la calle, en el supermercado, en la oficina, etc.).

4. Cite las personas que están a su lado en el momento de cada actividad (por ejemplo, marido/mujer, hijos/as, amigos/as, compañeros/as).

5. Apunte las actividades con regularidad para evitar olvidos.

- Debe hacer una utilización de todas las horas del día, incluso si lo dedica a pensar, hablar, esperar algo, etc.

6. Tenga presente que un cambio de lugar, de compañía o de actividad simultánea supone una nueva actividad.

7. Para rellenar este cuadernillo es suficiente con hacerlo a mano. No es necesario dar ninguna explicación sobre la actividad que realiza, simplemente debe identificarla de forma breve y clara.

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraio bidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda |
| 6 h 00 | | <i>Logelan/Dormitorio</i> | <i>Lo egiten/Duermo</i> | | <i>Emaztearekin/Con mi mujer</i> | |
| 6:50 | | <i>Bainugelan/Baño</i> | <i>Jaiki eta bainugelara joaten naiz/Me levanto y voy al baño a asearme</i> | | <i>Bakarrik/Solo</i> | |
| | | <i>Bainugelan/Baño</i> | <i>Bizarra egiten dut, dutxatu egiten naiz/Me afeito me ducho</i> | | <i>Bakarrik/Solo</i> | |
| 7:20 | | <i>Sukaldean/Cocina</i> | <i>Gosaldu egiten dut/Desayuno</i> | | <i>Emaztearekin/Con mi mujer</i> | |
| 7:35 | | <i>Kotxean /Coche</i> | <i>Lanera joaten naiz eta aparkatu/Voy a trabajar y aparco</i> | | <i>Bakarrik/Solo</i> | |
| 7:50 | | <i>Kalean /Calle</i> | <i>Oinez bulegora joaten naiz/Voy andando hasta la oficina</i> | | <i>Bakarrik/Solo</i> | |
| 8:05 | | <i>Bulegoan / En la oficina</i> | <i>Lan egiten dut/Trabajo</i> | | <i>Lankideekin/Compañeros de trabajo</i> | |
| 9:40 | | <i>Tabernan/Bar</i> | <i>Kafea hartzen dut/Tomo café</i> | | <i>Beste pertsonekin/Otras personas</i> | |

ADIBIDEA

EJEMPLO

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraioidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 00:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 01:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 02:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 03:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

GOIZEAN
MAÑANA

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraioidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 04:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 05:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 06:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 07:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

GOIZEAN
MAÑANA

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraioidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 08:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 09:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 10:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraio bidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 14:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraioidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |

| NOIZ / CUÁNDO | | LEKUA / LUGAR | JARDUERA / ACTIVIDAD | | KONPAINIA / COMPAÑÍA | | (*) gaizki deskribatutako jardueretarako lekua (*) espacio para actividades mal descritas |
|------------------------------|-----------------------------|--|---|--|--|--|--|
| Hasiera ordua Hora inicio | Amaiera ordua Hora final | Non zaude? ¿Dónde está? | Zer egiten duzu? ¿Qué hace? | | Nor dago jarduera egiten ari zaren bitartean? ¿En presencia de quién la realiza la actividad? | | |
| | | Adierazi non egiten duzun jarduera (joan-etorrietan, adierazi garraioidea) Indique lugar donde realiza la actividad (en trayectos el medio de transporte) | Adierazi jarduera nagusia (edo ibilbidearen arrazoia) Indique la actividad principal (o motivo del trayecto) | Aldi berean beste jarduera batzuk egiten badituzu, adierazi garrantzitsuena. Si realiza otras actividades al mismo tiempo, indique la más importante. | Adierazi etxebizitzakoak diren pertsonak Indique personas de la vivienda | Adierazi etxebizitzakoak ez diren pertsonak Indique personas no residentes en la vivienda | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |
| 23:00 | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | |
| 45 | | | | | | | |

ESKERRIK ASKO BERRIZ ERE LAGUNTZEAGATIK
GRACIAS DE NUEVO POR SU COLABORACIÓN

