

Actividade 1

Preséntanse unha serie de cadros relacionados co traballo doméstico. Están incompletos. O alumnado debe completar os cadros cubrindo os espazos en branco preguntando nas súas casas. Quen lles axudou a completar estes cadros?. Cantas destas tarefas son capaces de facer actualmente?

LIMPEZA XERAL

TAREFAS	FRECUENCIA	ÚTILES NECESARIOS	COMO SE FAI	TEMPO EMPREGADO
Varrer e fregar o chan	Diaria	-Cubo -Recolledor -Fregona -Deterxente ou lixivia	Varrer cada habitación coidando especialmente as esquinas. Fixarse nos sitios máis ocultos (baixo a cama, os mobles...) onde máis se acumula a sucidade. Recoller cun recolledor de lixo. Encher o cubo con auga (uns 5 litros). Botar a correspondente cantidade de deterxente, segundo indica o produto. Enchoupar e escorrer a fregona no cubo. Fregar os chans, enxaugando a fregona frecuentemente. Cambiar a auga se está sucia demáis.	
Limpar cristais e xanelas		-Baetas -Líquido Limpacristais Cepillo pequeno		
Limpar paredes e teitos				
Limpar mobles	Diaria	-Baeta de algodón -Líquido limpador		
Limpeza de adornos(cadros, cerámicas, etc.)				
Limpar lámpadas de pé		-Baeta	Desenchufar a lámpada. Enchoupar e escorrer unha baeta que non solte pelusa. Limpar con ela toda a superficie da lámpada, con coidado de non tocar os lugares en contacto coa corrente eléctrica.	
Limpar lámpadas de teito	Mensual	-Plumeiro -Baeta -Escada		

LIMPEZA DE BAÑOS

TAREFAS	FRECUENCIA	UTILES NECESARIOS	COMO SE FAI	TEMPO EMPREGADO
Cambio de toallas	Diaria		Recóllense as toallas, métense na lavadora ou no cesto da roupa sucia. Vaise ao armario das toallas e cóllense outras limpas e póñense.	
Limpeza de retrete, lavabo e bidé (por dentro e por fóra)		-Baeta exclusiva -Líquido desinfectante -Luvas		
Limpeza de espellos	Diaria			
Limpeza de armarios e andeis	Diaria	-Baeta -Líquido limpador		
Limpeza de útiles de aseo: peites e cepillos, vasos, xaboeiras, etc.	Diaria	-Amoníaco		
Limpeza de azulexos, paredes e lámpadas	Semanal			
Limpeza do chan do baño		-Baeta -Lixivia -Luvas	É conveniente fregar o chan do baño de xeonllos e chegar coa baeta a todos os recunchos. Pór especial coidado arredor do retrete, lavabo e bidé.	

LIMPEZA DE COCIÑA

TAREFAS	FRECUENCIA	UTILES NECESARIOS	COMO SE FAI	TEMPO EMPREGADO
Mantemento de fogóns e campá extractora	Diaria			
Mantemento de louza, cristalería e cubertería				
Mantemento de cazarolas e tixolas	Diaria	-Estropallo de aluminio -Estropallo suave -Xabón	Limpar por dentro cunha esponxa suave, sobre todo se son de fondo antiadherente. Por fóra eliminar todos os restos de graxa queimada cun estropallo máis forte. Se é preciso utilizar o de aluminio.	
Mantemento de electrodomésticos: neveira, lavalouza e lavadora	Semanal			
Mantemento de electrodomésticos: forno e microondas	Cando se utilicen			
Limpeza de cristais, xanelas, armarios e paredes				
Orde da despensa e dos armarios	Semanal			
Panos de cociña, agarradores, baetas e trapos	Diaria	-Lixivia -Xabón	Bótanse os panos de cociña á lavadora diariamente. Os agarradores cando os vemos sucios. Baetas e trapos deben limparse diariamente con xabón e lixivia	
Limpeza de azulexos e "altos"				

Actividade 2
COMER TODOS OS DÍAS

1. Pescuda a cantidade de tempo que dedica cada persoa na túa casa, cada día da semana, a tarefas relacionadas coa comida (compra, cociña, pór a mesa, recollela, pensar os pratos, etc...) e anótao no seguinte cadro:

	Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres	Sábado	Domingo
Nai							
Pai							
Irmá							
Irmán							
Avoa							
Avó							
Eu							

2. Escribe os pasos que debemos seguir para preparar unha boa comida para toda a familia.

3. Indica o grao de dificultade que pensas que supón cociñar en xeral:

DOADO
 MEDIO
 DIFÍCIL

4. Que cousas relacionadas coa cociña sabes facer e cales che gustaría aprender a facer?

5. Indica para cada un dos membros da familia, cal é a súa especialidade na preparación dun prato. Indica o grao de dificultade que ten a preparación de cada prato.

	Nai	Pai	Irmá	Irmán	Avoa	Avó	Eu
Prato							
Grao de dificultade							

Actividade 3

AFORTUNADAMENTE AS COUSAS VAN CAMBIANDO, PERO ¿A BO RITMO?

Observa as seguintes táboas e calcula, atendendo ao total de tempo dedicado por cada un dos sexos ao traballo doméstico, en que ano se igualaría esta dedicación supondo que a evolución é estable no tempo.

TEMPO DEDICADO AO TRABALLO DOMÉSTICO

ANO 1993

	MULLERES	HOMES
TOTAL	7h 15'	1h 32'
Traballo da casa	4h 46'	0h 28'
Coidado da familia	1h 42'	0h 43'
Compras	0h 47'	0h 21'

ANO 2001

	MULLERES	HOMES
TOTAL	6h 42'	2h 01'
Traballo da casa	3h 58'	0h 44'
Coidado da familia	1h 51'	0h 51'
Compras	0h 53'	0h 26'

FONTE: Instituto da Muller

Actividade 4
MULLERES E PODER POLÍTICO

MULLERES NO CONGRESO			
Ao constituírse a Cámara			
LEXISLATURA	Nº TOTAL DE DEPUTADOS	Nº DE MULLERES	% DE MULLERES
1982-1986	350	16	5,87%
1986-1989	350	22	6,29%
1989-1993	350	45	12,86%
1993-1996	350	55	17,61%
1996-2000	350	77	22%
2000-2004	350	99	28%
2004-2008	350	126	36%

Cuestións:

-Realiza unha gráfica na que se reflicta a evolución da participación das mulleres no Congreso dos deputados.

-Calcula en que lexislatura as mulleres alcanzarán, dada unha evolución como esta, o 50% da representación parlamentaria.

-Relaciona estes datos cos da Actividade 4.

-A que conclusións chegas?

Actividade 5

A XORNADA DAS AMAS DE CASA

“A xornada media diaria de traballo das amas da casa é de nove horas, sen grandes variacións en vacacións e fins de semana e sen interrupción do traballo ao cumpriren os 65 anos. Se descontamos as maiores de 65 anos, que poderían considerarse liberadas da obriga de traballar se fosen traballadoras extra-domésticas(...) e as que teñen outro traballo extra-doméstico (...), as demais, ou sexa, as amas da casa en sentido estrito, teñen unha xornada media de traballo diario de once horas e trinta minutos, e semanal de máis de oitenta horas. Isto supón o dobre da xornada máxima legalmente establecida para os traballadores asalariados, e a diferenza é aínda maior de comparármola co número de horas traballadas por ano (pola ausencia de festivos, pontes e vacacións) e ao longo da vida (por ausencia de xubilación).”

(DURÁN, María A., *A xornada interminable*, páx. 60)

Cuestións:

1º Sintetiza as ideas deste texto.

2º Consideras que as tarefas domésticas son duras ou máis ben liviás?
Por que?

3º Existen enfermidades típicas das amas da casa?. Busca información sobre o tema.