Diari de l'Iris

A 12 piulades de la Reforma Horària

Fabian Mohedano i Elisa Soro

Correcció: Montse Gatell Pérez

Diari de l'Iris

A 12 piulades de la Reforma Horària

Fabian Mohedano i Elisa Soro

En #Tic és un rellotge que ens guia durant tot el dia amb el seu #tictac.
És de l'àvia de la meva àvia i té un gran valor per a la família.
Iris @Iris
A les nou de la nit ens avisa que és l'hora de sopar. Tot just acabem, desparem taula mentre la lluna ens saluda per dir-nos bona nit.

Iris @Iris
Ens costa molt llevar-nos i per això en #Tic fa sonar el timbre amb més entusiasme. Sovint ens despertem cansats i de mal humor.

Iris @Iris
En #Tic em dóna copets perquè els meus ulls es tanquen. Sento la veu del mestre molt lluny i quan me n'adono és l'hora del pati.
CÀRRECS
JUBRES
BEHRAM
RAUL
ALBA
ORDRE
UNAL
DIJIT
LAURA
MAYA

Iris @Iris
Cada tarda, l'àvia ens fa companyia. Els pares arriben tard de la feina i sovint em costa fer els deures perquè hi ha coses que no entenc.

Iris @Iris
El pare arriba desanimat de la feina, li han cridat l'atenció. Li diu a la mare que no es concentra gaire, que va molt esgotat i desmotivat.

Iris @Iris
En #Tic ens avisa que parem la taula per sopar, el meu germà li explica a la mare que uns nois s'han rigut d'ell per estar grassonet.

Iris @Iris
L'àvia em ve a buscar a l'escola. En mirar en #Tic comprovo que encara són les onze. M'agrada l'àvia però prefereixo anar al metge amb la mare.

CARRER
TORRENT
Iris @Iris
La mare diu que si tingués temps li agradaria comprometre's i ser voluntària, com quan era jove, en algun lloc que la necessitessin.

Iris @Iris
La mare pateix estrès. Crec que vol dir que està cansada. Quan arriba tard de treballar bufa mentre fa rentadores, ens banya i cuina.

Iris @Iris
Voldria un altre germanet. La mare sempre respon que no pot ser. M'enfado i li recordo que ho demanaré als Reis i llavors es posa a riure.

Iris @Iris
El pare arriba més d'hora! Que bé! Oh no! Ens explica que ha tingut un petit accident amb el cotxe perquè s'ha adormit mentre conduïa.

Iris @Iris
Sembla que tot es trenca. En #Tic ha deixat de funcionar. La mare m'ha portat un rellotge nou. Es diu #Tac i parla de la @reformahorària.

Iris @Iris
Amb l'arribada d'en #Tac els pares entren abans a treballar i surten més aviat de la feina i ja no perden dues hores per dinar. Ara em poden ajudar a fer deures.

Iris @Iris
En #Tac anuncia que soparem a les vuit. Comenta que si anem a dormir abans, al dia següent estarem tots millor.

Iris @Iris
Estic molt descansada. Els pares es lleven de bon humor. Per primera vegada esmorzem tots a taula, parlem i riem molt tots plegats.

Iris @Iris
A l'hora del pati el mestre de matemàtiques m'ha felicitat per estar tan participativa a classe. No tinc son i estic molt atenta.

Iris @Iris
En #Tac ens recorda que és l'hora de parar taula. El @Pol està molt content, la pediatra diu que sopar més aviat l'ajuda a perdre pes.

Iris @Iris
Dia molt especial! El pare està molt content i obre cava i per a nosaltres un suc deliciós. L'han felicitat a la feina per la seva eficiència.

Iris @Iris
En #Tac m'avisa que és a punt de començar l'obra de final de curs. Quina emoció! Amb els nous horaris dels pares em podran venir a veure.

Iris @Iris
Anem a recollir els productes ecobiològics a la cooperativa. La mare té una mica més de temps i dóna un cop de mà a l'edició de la revista.

Iris @Iris
El nou ritme que proposa en #Tac funciona. Els pares organitzen millor les tasques de casa, la mare no va tan cansada. També hi col·laborem.

Iris @Iris
El pare ara viu grans aventures a través de la lectura. Aprofita que la mare ha sortit amb les amigues per explicar-nos-en una de Jules Verne.
L'ILLA DEL TRESOR

Iris @Iris
L'àvia ens explica que aquests horaris que fem ara s'assemblen molt als que feia quan era jove. Hem trigat molts anys a posar-nos a l'hora!

Iris @Iris
Tinc una gran notícia! En #Tac diu que és gràcies a que els pares tenen més temps, però jo segueixo pensant que ha sigut cosa dels Reis.

Gràcies a en #Tac i a la @reformahorària,
la nostra vida quotidiana ha canviat molt!!!

Una breu reflexió per als educadors

La crisi social, econòmica i institucional ens ha portat a un canvi d'enfocament en la manera de veure i de viure la nostra identitat, tant des del punt de vista individual com col·lectiu, així com del paper protagonista que pot jugar cadascú en un context de transformació dinàmica i accelerada de la societat. El món s'accelera i es transformen les prioritats. Sembla que s'albira un període on majoritàriament volem posar per davant aspectes com la salut, l'equitat, el temps de lliure disposició o la qualitat democràtica. I això es concreta en el plantejament del benestar dels infants com a principi rector de la nostra acció com a educadors. És just en aquest moment quan apareix el debat de la Reforma Horària. Aquest conte, des de la vivència de l'Iris en presència d'en #Tic i en #Tac, ens vol mostrar a través de 12 tuits il·lustrats els horaris que patim en la nostra vida quotidiana en l'actualitat. I 12 més que ens transporten a una vida més saludable i de plenitud quan assolim la Reforma Horària.

Ajuda't d'aquesta informació per complementar

Som el país que més tard sopa del Planeta Terra. Ho fem una hora més tard que països propers de la conca mediterrània com Itàlia, Portugal o Grècia. És l'herència franquista la que ho ha fet possible.

El rendiment escolar està vinculat al reforç de mares i pares. La desincronització actual entre horaris laborals i escolars no ajuden gaire a l'acompanyament familiar.

Som el país amb menys flexibilitat horària d'Europa. La rigidesa provoca absentisme injustificat, baixa productivitat i un clima laboral enrarit. A més, dificulta la retenció del talent.

Hem perdut una hora sencera de son en els darrers vint anys. Sempre que cal retallar alguna cosa de la nostra agenda, ho fem en les hores de son. L'absència de son és causa de múltiples malalties i trastorns.

La manca de descans i la desconnexió de la feina per les llargues jornades provoca estrès i altres malalties psico-socials.

A Catalunya prenen part d'activitats cíviques, comunitàries i polítiques 2 o 3 de cada 10 persones. A Alemanya o Suècia ho fan 1 de cada 2. Els horaris actuals debiliten la democràcia.

La manca de descans té una relació molt directa amb el rendiment educatiu. Sovint posem el focus en el sistema i el professorat, però la quantitat i la qualitat del son és fonamental en l'èxit escolar.

Tenim un 15% d'obesitat infantil i ja ens hem igualat als Estats Units. La dieta, però també els horaris, hi tenen molt a veure. Dinar i sopar més enllà de les 15 i les 21 i no esmorzar quan ens llevem ens condueix al desastre.

Tenim les dones més estressades i medicades d'Europa i el desgavell horari, entre d'altres motius, hi té molt a veure. Malgrat que hi ha una nova generació d'homes que està tornant a casa, les càrregues són per a elles.

Patim un hivern demogràfic que ens fa ser mares als 32 anys i tenim 1,16 fills. Estem a la cua dels països avançats. Les conseqüències econòmiques o socials són devastadores.

Som el país amb més sinistralitat laboral però també *in itinere* (quan ens desplacem a la feina). També estem en el top 5 de països que esmercen més temps en anar al lloc de feina.

Tenim l'esperança que recuperant els horaris dels nostres avis, adaptats a un temps de complexitats com és l'actual, podem viure millor. En #Tac simbolitza el Moment Zero que estem construint.

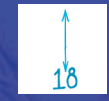
Cal flexibilitat laboral que permeti compaginar la feina amb la vida personal. Podem compactar la jornada de manera que els horaris no siguin tan extensius. A les 18 h. hem de ser a casa en totes aquelles feines que sigui possible.

Amb la Reforma Horària aconseguirem que les persones disposin del temps suficient per descansar, només així tindrem una societat activa, dinàmica, creativa i desperta.

Hem de fer possible la recuperació de l'esmorzar en família de manera que aconseguim un espai en primer lloc saludable i també que permeti el diàleg entre pares i fills de qualitat.

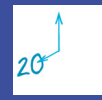
Les hores de descans fan possible afrontar el dia amb més qualitat, ple d'optimisme. També permet començar-lo carregant forces amb un bon àpat. Hem d'esmorzar com uns veritables reis!

La Reforma Horària es basa en la defensa d'una nova dinàmica i hàbits en relació als àpats. Cal educar el cos a menjar sempre a les mateixes hores i fer-ho quan ho marca el ritme circadiari.



Amb uns horaris flexibles i saludables augmenten les persones eficients, millora la productivitat i d'aquesta manera les empreses esdevenen més competitives.

Els horaris flexibles parteixen de l'avaluació del seu rendiment i no de la presència. S'estableix una relació de confiança i això permet compaginar altres activitats en horaris abans impensables.



Una organització més compactada i flexible del temps de treball podria alliberar temps a la ciutadania, de manera que pugui participar activament en la construcció i enfortiment de l'espai públic.

És possible trencar amb la desigualtat de gènere i caminar cap a la coresponsabilitat. Els canvis horaris de les persones i les famílies pot implicar un reequilibri entre els deures i responsabilitats de dona i home.

Una nova distribució dels horaris permetria una nova concepció del consum cultural, milloraria els horaris per anar al teatre, al cinema, als concerts, i també els horaris de la lectura.

Tenint en compte que el món ha canviat molt, el que estem plantejant és un retorn als horaris dels avis, que són els que fan arreu del Planeta Terra. Si els hem canviat una vegada en els darrers 50 anys, ho podem tornar a fer.

Ens cal reorganitzar els horaris per resoldre el problema demogràfic que tenim. Som conscients que no només és una qüestió horària, però ens pot facilitar molt la decisió de fer un pas endavant.

Diari de l'Iris

A 12 piulades de la Reforma Horària

Fabian Mohedano i Elisa Soro

L'Iris és una nena de sis anys que comparteix la seva vida amb un rellotge molt antic que ha passat de pares a fills. Són grans amics i ell guia i marca les rutines de la vida de l'Iris i de la seva família fins que un dia deixa de funcionar. En #Tic serà substitut per en #Tac, un rellotge més modern que ajudarà la nena a tenir un altre ritme de vida. L'Iris, sense oblidar el seu entranyable #Tic, se n'adonarà que el dia a dia que viurà amb el nou rellotge millora de manera considerable. L'arribada d'en #Tac simbolitza el Moment Zero que viurem amb la Reforma Horària.