



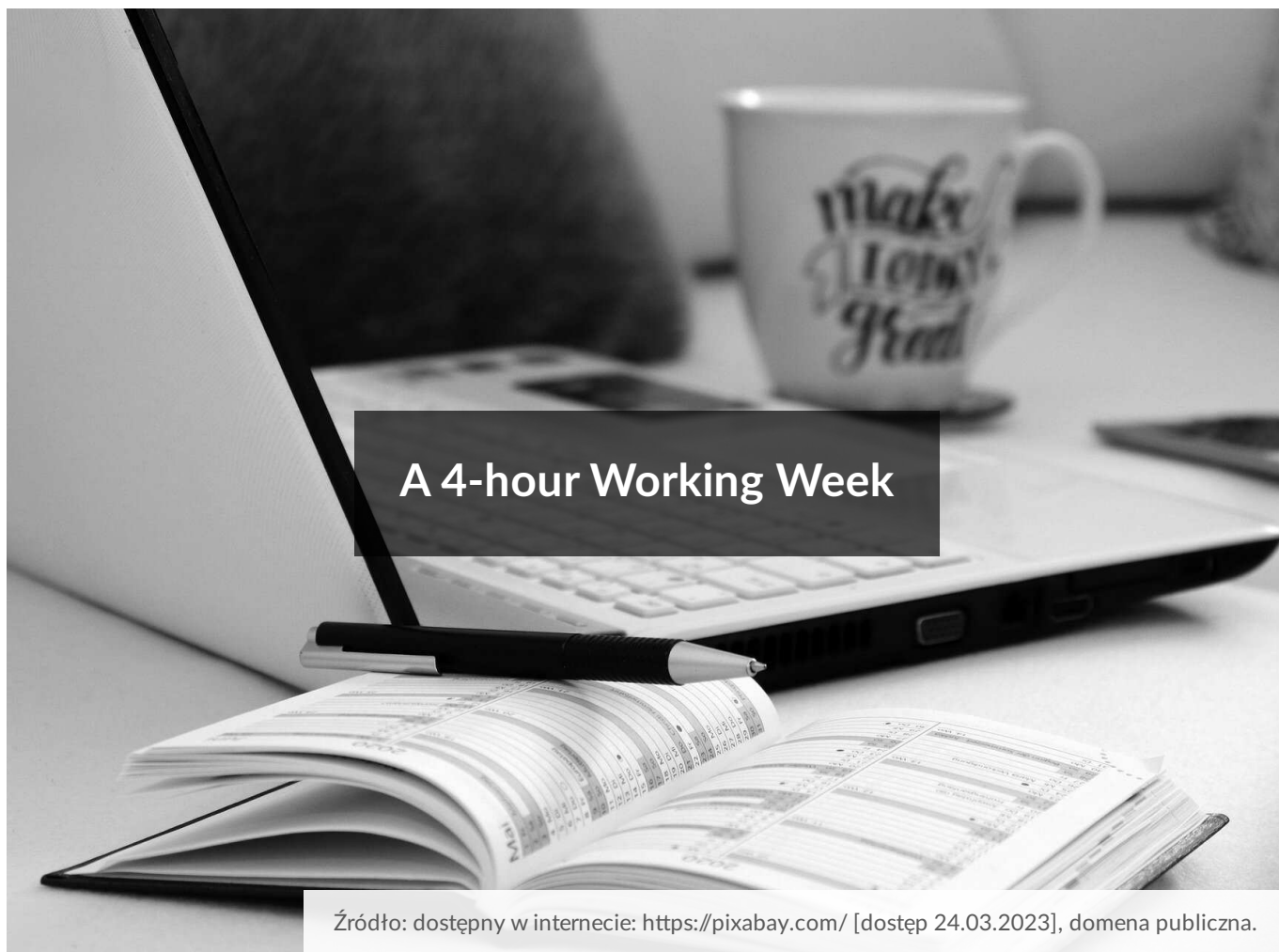
A 4-hour Working Week

- [Wprowadzenie](#)
- [Przeczytaj](#)
- [Plik audio](#)
- [Sprawdź się](#)
- [Słownik i bibliografia](#)
- [Dla nauczyciela](#)

Bibliografia:

- Źródło: Monika Kosiedowska, dostępny w internecie: *Jorge Cabrita, Simon Boehmer, Camilla Galli da Bino, Working time developments in the 21st century: Work duration and its regulation in the EU*,
<https://www.eurofound.europa.eu/pl/publications/report/2016/industrial-relations->

law-and-regulation/working-time-developments-in-the-21st-century-work-duration-and-its-regulation-in-the-eu [dostęp 8.02.2022], licencja: CC BY-SA 3.0.



A 4-hour Working Week

Źródło: dostępny w internecie: <https://pixabay.com/> [dostęp 24.03.2023], domena publiczna.

Czterogodzinny tydzień pracy

Większość państw na świecie reguluje tygodniową liczbę godzin pracy. Z reguły jest to 30–50 godzin (a więc pomiędzy 6 a 10 godzin pracy dziennie). Na pewno nieraz zastanawiałeś/zastanawiałaś się, dlaczego tak właśnie jest. Czy warto pracować tak ciężko przez całe życie? I czy jesteśmy wtedy wystarczająco efektywni? W trakcie lektury tego materiału przeanalizujesz różne koncepcje dotyczące tygodniowej liczby godzin pracy i dowiesz się, jak efektywnie wykorzystywać swój czas. A czas to pieniądz, więc – do dzieła!

Twoje cele

- Na podstawie tekstów anglojęzycznych poznasz słownictwo związane z tematem czasu pracy oraz wykorzystasz je w różnych kontekstach komunikacyjnych.
- Odwołując się do wiedzy z e-materiału, wyjaśnisz, jak być wysokowydajnym pracownikiem.

- Wykorzystując słownictwo i argumenty zaprezentowane w e-materiale, napiszesz artykuł, w którym wypowiesz się na temat wpływu liczby godzin pracy na samopoczucie i zdrowie człowieka.

Przeczytaj

People tend to work longer hours nowadays. Their pursuit of success urges them to leave only a tiny part of the day for private life. In this section you are going to read a text describing one method of retaining your productivity without having to give up pleasures in life. Do you sometimes feel as if 24 hours in a day are not enough to do all the work that needs to be done? Think if you could use this method yourself.



Do you sometimes feel as if 24 hours in a day are not enough?

Źródło: dostępny w internecie: www.freepik.com [dostęp 10.02.2022], domena publiczna.

Exercise 1

Match the words related to work to their audio definitions.

Materiały audio dostępne pod adresem:

<https://zpe.gov.pl/b/Pc0lBHjZA>

2	efficiency	⬆
4	freelance	⬆
3	entrepreneur	⬆
1	task	⬆
0	workaholic	⬆

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Study the text and do the exercises below.

” Monika Kosiedowska

Working Time

The introduction of a 40-hour working week was a long-awaited success of the labour rights movement during the industrial revolution of the 18th and 19th centuries. Only in the 20th century did it become a standard working time in most countries around the globe. The funny thing is that the idea of a 40-hour working week (or an 8-hour workday) dates back to 16th century Spain. The first one to notice that working 12 or 14 hours a day may not necessarily be effective was the Spanish king Phillip II, who ordered that workers of factories and fortifications work no more than 8 hours a day. Maybe that is one of the reasons Spaniards nicknamed their king “the Prudent”?

Nowadays some countries are experimenting with a 6-hour workday (30-hour working week). In 2015, this working time was introduced in one of the [healthcare facilities](#) in the Swedish city of Gothenburg. Between 2014 and 2019, Iceland performed another study on a 4-day (35-hour) workweek. Both studies showed clearly that the [efficiency](#) of employees involved in those experiments did not [deteriorate](#), but even got better. They rarely used [sick leaves](#) and their general [well-being](#) improved. Does a 30 or 35-hour working week sound good? How about a 4-hour (yes, four-hour) working week?

The idea of a 4-hour working week was invented by an American entrepreneur Timothy Ferriss. His typical day of work was not an 8-hour one. His job required him to work 14 hours a day (or at least he thought so). [Being overwhelmed](#) by his [soul-crushing work](#), he once took a three-week tour around the world. As a [workaholic](#), he could not entirely [renounce](#) his job on his tour, but he noticed that he can retain his [productivity](#) using only a [fraction](#) of time he had used for work so far.

The key to this was the introduction of the [minimum effective load](#) rule. This concept is quite simple: the minimum load needed to produce the desired outcome is the perfect load to be used. [Retaining](#) your [effectiveness](#) requires you to [outsource](#) simple tasks – which, combined, usually take a lot of time – to [virtual assistants](#). They are [freelancers](#) – independent contractors, who provide administrative services while working outside their client's office. These services include things like maintaining a meeting calendar, managing email accounts, making travel arrangements and making phone calls.

Another important thing when it comes to [being productive](#) but working less is to apply the 80/20 rule. The rule states that 80% of the outcome comes from 20% of the effort. [Being selective](#) is the main principle in choosing your tasks. You should divide them into [actionable](#) and [unactionable](#) and perform only the former.

Is a 4-hour working week good for every job? Not really. It will be hard to imagine a policeman patrolling the streets only 4 hours a week or a craftsman being able to provide for his family by doing his work less than an hour a day. But still, applying the rules on which the 4-hour working week is based could be [beneficial](#) to anyone. Getting rid of all unnecessary tasks and concentrating on the important ones can help [maintain a work-life balance](#) by saving a lot of time. A time to be used to live one's life.

Źródło: Monika Kosiedowska, dostępny w internecie: *Jorge Cabrita, Simon Boehmer, Camilla Galli da Bino, Working time developments in the 21st century: Work duration and its regulation in the EU*, <https://www.eurofound.europa.eu/pl/publications/report/2016/industrial-relations-law-and-regulation/working-time-developments-in-the-21st-century-work-duration-and-its-regulation-in-the-eu> [dostęp 8.02.2022], licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 2

Study the text above and choose the correct answer. There is only one correct answer in each point.

1. Who was first to introduce an 8-hour workday?

- a) Timothy Ferriss. ☐
- b) Phillip "the Prudent" of Spain. ☐
- c) Labour rights activists in the 19th century. ☐

2. Who/what virtual assistants are?

- a) Contractors providing administrative services outside the client's office. ☐
- b) Artificial intelligence that helps organise a workday. ☐
- c) Apps used to schedule meetings. ☐

3. Employees participating in working time experiments in Sweden and Iceland worked

- a) longer working hours than workers in 16th century Spain. ☐
- b) the same working hours as workers in 16th century Spain. ☐
- c) shorter working hours than workers in 16th century Spain. ☐

4. What was the outcome of the experiments with shortening the working week in Sweden and Iceland?

- a) People made to work less felt redundant. ☐
- b) Shortening working time did not have a negative impact on productivity. ☐
- c)

The efficiency of employees who worked shorter hours was far worse than that

5. When did Timothy Ferriss come up with the idea of a 4-hour working week?

- a) During his visit to the King of Spain. ☐
- b) While working as a virtual assistant. ☐
- c) When he was on vacation. ☐

Exercise 3

Read the text above. Then, drag and drop the elements below to fill in the text. There is one element you do not need.

The main principle in choosing tasks to do is being (1) . One should choose only those tasks that are (2) . All other tasks may be (3) for example to (4) . Using this technique can be (5) to anyone and help to (6) .

beneficial

virtual assistants

selective

outsourced

being overwhelmed

actionable

maintain a work-life balance

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 4

Based on the information from the text, write how you understand the 80/20 rule about being productive. Write 3–4 sentences.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Słownik

actionable

/ 'ækʃənəbəl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

zasadny/zasadna (one that can be put into action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

being productive [be productive]

/ 'bi:ɪŋ prə'dʌktɪv / / 'bi: prə'dʌktɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

bycie produktywnym/produktywną [być produktywnym/produktywną]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

being selective [be selective]

/ 'bi:ɪŋ sɪ'lektɪv / / 'bi: sɪ'lektɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

bycie wybiórczym/wybórczą [być wybiórczym/wybórczą]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

being overwhelmed [be overwhelmed]

/ 'bi:ɪŋ ,əʊvə'welmd / / 'bi: ,əʊvə'welmd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

bycie przytłoczonym/przytłoczoną [być przytłoczonym/przytłoczoną]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

beneficial

/ ,benɪ'fɪʃl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

przynoszący/przynosząca korzyści

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

deteriorate

/ dɪ'tɪərɪərəɪt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

uległa pogorszeniu [ulec pogorszeniu]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

effective

/ ɪ'fektɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

efektywny/efektywna, skuteczny/skuteczna

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

effectiveness

/ ɪ'fektɪvnəs /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

efektywność, skuteczność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

efficiency

/ ɪ'fɪjənsi /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

wydajność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

feasible

/ 'fi:zəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

wykonalne [wykonalny/wykonalna]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

former

/ 'fɔ:mə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

te pierwsze [ten pierwszy/ ta pierwsza]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

fraction

/ 'frækʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

ułamek

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

freelancer

/ 'fri:lɑ:nsə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

wolny strzelec (a person who works independently)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

healthcare facilities [healthcare facility]

/ 'helθ,ker fə'sɪlɪtɪz / / 'helθ,ker fə'sɪlɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

placówki służby zdrowia [placówka służby zdrowia]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

maintain work-life balance

/ meɪn'teɪn 'wɜ:k laɪf 'bæləns /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

minimum effective workload

/ 'mɪnɪməm ɪ'fektɪv 'wɜːkləʊd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

minimalny efektywny nakład pracy

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

outsource

/ ,a:wt'sɔ:s /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

zlecić wykonanie usługi

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

overwhelmed

/ ,əʊvə'welmd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

przytłoczony/przytłoczona, przeciążony/przeciążona

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

productivity

/ ,prɒdʌk'tɪvɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

produktywność, wydajność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

prudent

/ 'pru:dnt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

rozważny/rozważna, rozsądny/rozsądna, roztropny/roztropna

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

renounce

/ rɪ'naʊns /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

odstąpić od, zrezygnować

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

retaining [retain]

/ rɪ'teɪnɪŋ / / rɪ'teɪn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

zachowanie, utrzymanie [zachować, utrzymać]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

sick leave

/ sɪk 'li:v /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

zwolnienie lekarskie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

soul-crushing work

/ 'səʊl 'krʌʃɪŋ 'wɜ:k /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

przygnębiająca praca

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

unactionable

/ ˌʌnˈækʃnəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

niezasadny/niezasadna (one that cannot be put into action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

unfeasible

/ ʌnˈfiːzəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

niewykonalne [niewykonalny/niewykonalna]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

virtual assistants [virtual assistant]

/ 'vɜ:tʃʊəl ə'sɪstənts / / 'vɜ:tʃʊəl ə'sɪstənt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

wirtualni asystenci [wirtualny asystent]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

well-being

/ wel 'bi:ɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

dobrostan, dobre samopoczucie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

workaholic

/ ,wɜ:kə'hɒlɪk /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

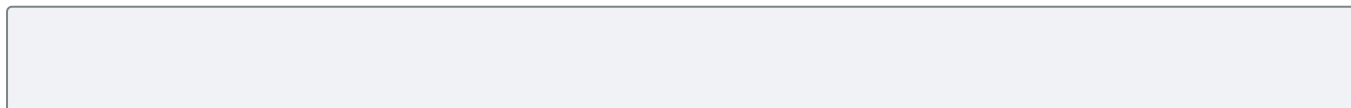
pracoholik/pracoholiczka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D16TUWGR8>

Nagranie dźwiękowe

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0

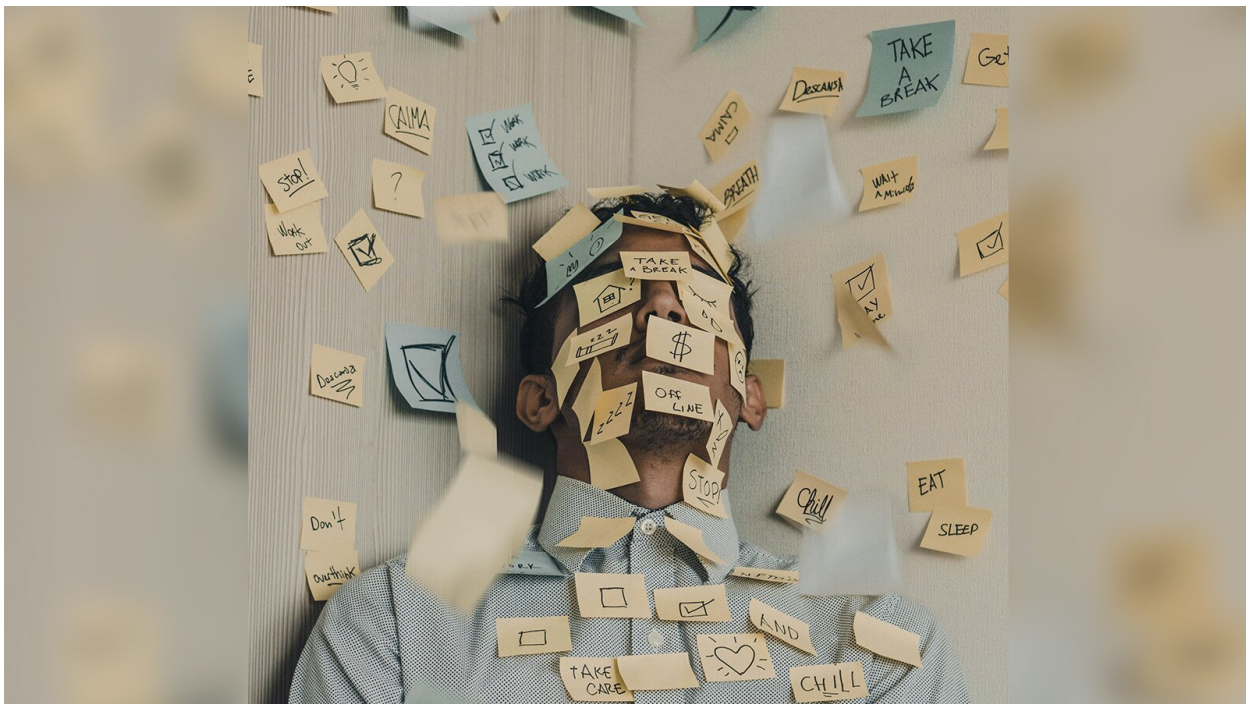
Dziennik



Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Plik audio

In this section, you are going to learn how to manage your time better to work less. If you want to know how to do this, get familiar to the audio below and you will also become one of those happy ones enjoying their spare time.

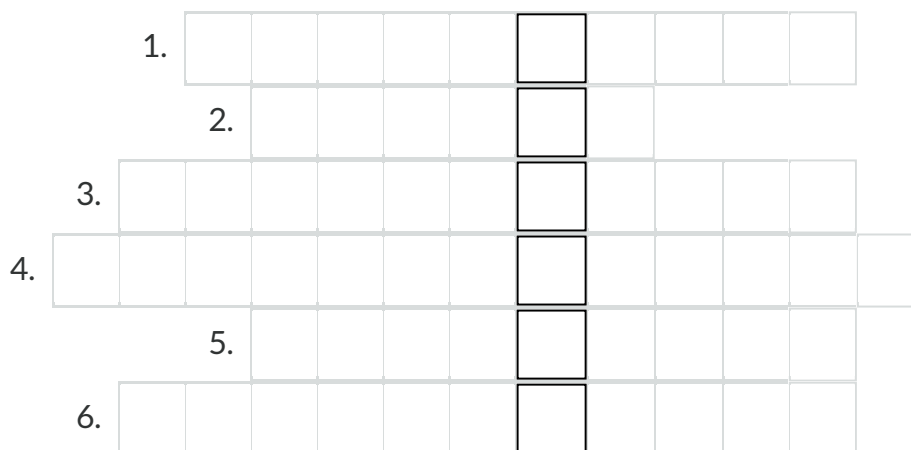


Lazy people have no spare time (a Japanese proverb)

Źródło: dostępny w internecie: www.unsplash.com [dostęp 17.02.2022], domena publiczna.

Exercise 1

Complete the crossword. There is a hidden word connected with the topic in the grey squares.



1. an adjective that means done or shared by all members of a group; involving the whole group or society
2. change that is made to a social system, an organisation, etc. in order to improve or correct it
3. the ability to change to suit new conditions or situations
4. connected with a large important organisation, for example, a university or bank
5. the quality or state of being steady and not changing or being upset in any way (= the quality of being stable)
6. having a quality or characteristic that makes something different and easily noticed

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Get familiar to the audio summarising the working time developments in the 21st century and do the exercises below. This is an extract from the conclusion of the Report of the European Foundation for the Improvement of Living and Working Conditions.

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/DHxeA9OdO>

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 2

Based on the information from the audio, choose the correct answers. There is only one correct answer in each point.

1. What has the report summarised?

- a) Working time in the world. ☐
- b) Working time in the EU in the last decade of the 20th century. ☐
- c) Evolution of working time at the beginning of the 21st century. ☐

2. How many of the Member States have not adjusted the mandated working time?

- a) A half. ☐
- b) One third. ☐
- c) A quarter. ☐

3. Working time agreements in the period between 1999 and 2014 showed

- a) no changes at all. ☐
- b) a decrease in working time in all sectors. ☐
- c) general lack of change with some decreases. ☐

4. Which sectors of the economy have actually lengthened the working time in the 21st century?

- a) Critical sectors. ☐
- b) The retail sector. ☐
- c) The public sector. ☐

5. Which of the phenomena below are current challenges?

- a) Greater share of women and older people in the labour market. ☐
- b) Working time flexibility. ☐
- c) Lack of adoption of new technologies. ☐

6. The authors wonder if workers' health and well-being might be influenced negatively by

- a) longer working hours. ☐
- b) modern world economy. ☐
- c) flexibility connected with shorter working hours. ☐

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 3

Drag and drop the elements below to complete the sentences using the words and concepts you have just heard.

1. Working time is one of the most discussed and issues between workers and employers.
2. The main trends the evolution of the working time are generally the same across the EU.
3. Working time increased as a consequence of the measures adopted to the impact of the economic crisis.
4. Sociodemographic challenges include increased female in the labour force.
5. The large-scale of new communication technologies is also one of the challenges.
6. Rapidly-changing economic environment involves working time to meet the demands of a modern world.
7. And, more importantly perhaps, is that type of work compatible with workers' health and .

tackle

negotiated

well-being

characterising

participation

adoption

flexibility

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 4

Based on the information from the audio, write what arguments might be used for introducing flexible working time. Write 4–5 sentences.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Sprawdź się

Show exercises:   

Exercise 1



Drag and drop elements to connect the sentence halves.

She took a step back, overwhelmed

consider starting your own virtual assistant business.

These results would prove to be

do this job effectively is 3 hours.

People who worked fewer hours

rarely go on a sick leave.

If you have strong administrative skills

is not effective.

The minimum load to

has an influence on our well-being.

The length of working hours

beneficial to the workers.

Working 12 or 14 hours a day

by the amount of documents on her desk.

You can be a freelancer before

landing a full-time position.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 2



Drag and drop elements to fill in the gaps in the text. Not all elements will be used.

Have you ever considered what has an (1) on your (2) ? How many hours a day can you work without having your (3) level decreased? Or perhaps you are a (4) who cannot renounce his / her job? No? I didn't think so!

If you are (5) by the load of work to do, why not hire a (6) ? She/he will do all this (7) for you!

We employ the best freelancers in the country to help you (8) your work-life (9) .

If you are ready to learn more about our fantastic offer contact us at 708763648.

Don't wait! You know it will be (10) for you!

Being productive

Effective

soul-cruciating work

effectiveness

well-being

overwhelmed

workaholic

balance

Productivity

influence

maintain

virtual assistant

beneficial

Exercise 3



Drag and drop elements to put them in the correct order to create a dialogue.

What did the research show?



That's interesting! You know? I also heard about some interesting research results, but it was from Sweden. They introduced a 6-hour workday. It also showed that the efficiency of the workers improved. Moreover, the employees took fewer sick leaves and their general well-being improved.



It proved that working 4 hours a day did not decrease the effectiveness but on the contrary! It increased!



See you!



See, these arguments might convince your boss.



Really? But all the research shows that increasing the number of hours does not necessarily have an influence on effectiveness. If your boss doesn't believe you, show him the research results from Iceland.



Not too good, I must say. Can you imagine that my boss decided we should work overtime?! He believes we are not efficient enough!



Hi Chris, I'm fine, thanks. And how is life treating you?



I doubt that, but I am so overwhelmed by all this that I am willing to try and persuade him! Thanks! Listen, I have to dash. See you at the weekend!



Jean! How are you?



Exercise 4



Type in the missing words/phrases to fill in the gaps. There are some words that you do not need to use.

In Poland, the (1) time must not (2) 8 hours a day and an (3) of 40 hours in an average five day working week. The working time is (4) for a reference settlement period of up to 4 months. If (5) by objective or technical reasons concerning organisation of work, the (6) period may be (7) up to 12 months, but this must comply with general rules regarding protection of employee health and safety. The settlement period may be extended under a (8) agreement or in consultation with respective (9) unions.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 5



Translate the fragments into English.

1. (*Będąc przytłoczonym/przytłoczoną swoją przygnębiającą pracą*) , I decided to set out for a journey across Europe.
2. Due to having a bank loan, she (*nie mogła porzucić swojej pracy*) .
3. (*Chciałbym pracować jako wolny strzelec*) who carries out the projects via the Internet instead of being stuck in the office.
4. One needs to get rid of unnecessary tasks and concentrate on the important ones (*aby zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym*) .
5. Because I thoroughly take care of my health (*prawie nigdy nie biorę zwolnienia lekarskiego*) .

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 6



Use the word in capitals to form a new word that fits into each blank. Spelling correctness is required.

1. Labour market situation has rapidly this year as there are more and more unemployed people in this area. **DETERIORATION**
2. To my mind, at work should be double paid. This way the employer will be satisfied with the work that is done and a worker can earn more. **EFFICIENT**
3. A feature of a system of weekend jobs is that employees work up to a maximum of 12 hours. **DISTINCT**
4. Workers' may be evaluated in terms of their output in a specific period of time. **PRODUCE**
5. The employer is believed to be incredibly in choosing people to work for him. **SELECT**

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 7



Is it possible to increase your own productivity by organising your work better and getting it done in less time? Write your opinion in 6-7 sentences.

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0.

Exercise 8



Most countries in the world regulate the weekly working hours. Usually, this number ranges from 6 to 10 hours per day. Write an article about the influence of work on well-being and present your viewpoint on what the right number of working hours per week should be.

Write 200 to 250 words.

Remember that an article must have a title.

Słownik i bibliografia

Słownik

actionable

/ 'ækʃənəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zasadny/zasadna (one that can be put into action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

adoption

/ ə'dɒpʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

przysposobienie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

being overwhelmed [be overwhelmed]

/ 'bi:ɪŋ ,əʊvə'welmd / / 'bi: ,əʊvə'welmd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

bycie przytłoczonym/przytłoczoną [być przytłoczonym/przytłoczoną]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

being productive [be productive]

/ 'bi:ɪŋ prə'dʌktɪv / / 'bi: prə'dʌktɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

bycie produktywnym/produktywną [być produktywnym/produktywną]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

being selective [be selective]

/ 'bi:ɪŋ sɪ'lektɪv / / 'bi: sɪ'lektɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

bycie wybiórczym/wybiórczą [być wybiórczym/wybiórczą]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

beneficial

/ ,benɪ'fɪʃl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

przynoszący/przynosząca korzyści

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

characterised [characterise]

/ 'kærəktəraɪzd / / 'kærəktəraɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

scharakteryzowany/scharakteryzowana [charakteryzować]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

characterising

/ 'kærəktəraɪzɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

charakteryzujący/charakteryzująca

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

collective

/ kə'lektɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zbiorowy/zbiorowa

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

compliance

/ kəm'plaɪəns /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

podporządkowanie się, uległość

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

configuration

/ kən'fɪgə'reɪʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

konfiguracja

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

deteriorate

/ dɪ'tɪərɪəreɪt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

uległa pogorszeniu [ulec pogorszeniu]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

distinctive

/ dɪ'stɪŋktɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

charakterystyczny/charakterystyczna, wyróżniający/wyróżniająca się

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

effective

/ ɪ'fektɪv /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

efektywny/efektywna, skuteczny/skuteczna

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

effectiveness

/ ɪ'fektɪvnəs /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

efektywność/skuteczność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

efficiency

/ ɪ'fɪjnsi /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

wydajność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

feasible

/ 'fi:zəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

wykonalne [wykonalny/wykonalna]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

flexibility

/ ,fleksə'bilɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

elastyczność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

former

/ 'fɔ:mə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

te pierwsze [ten pierwszy/ ta pierwsza]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

fraction

/ 'frækʃn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

ułamek

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

freelancer

/ 'fri:lɑ:nsə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

wolny strzelec (a person who works independently)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

healthcare facilities [healthcare facility]

/ 'helθ,ker fə'sɪlɪtɪz / / 'helθ,ker fə'sɪlɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

placówki służby zdrowia [placówka służby zdrowia]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

institutional

/ ,ɪnstɪ'tjuːʃnəl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

instytucjonalny/instytucjonalna

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

large-scale

/ 'lɑ:dʒ 'skeɪl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

na dużą skalę

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

latter

/ 'lætə /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

ten drugi/ ta druga, ten ostatni/ ta ostatnia

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

maintain work-life balance

/ meɪn'teɪn 'wɜ:k laɪf 'bæləns /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zachować równowagę między życiem zawodowym a prywatnym

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

mandated

'mændetɪd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

obowiązujący/obowiązująca

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

minimum effective workload

/ 'mɪnɪmə ɪ'fektɪv 'wɜ:kləʊd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

minimalny efektywny nakład pracy

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

outsource

/ ,ɑ:wt'sɔ:s /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zlecić wykonanie usługi

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

overwhelmed

/ ,əʊvə'welmd /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

przytłoczony/przytłoczona, przeciążony/przeciążona

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

productivity

/ ˌprɒdʌk'tɪvɪti /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

produktywność, wydajność

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

prudent

/ 'pruːdnt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

rozważny/rozważna, rozsądny/rozsądna, roztropny/roztropna

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

regime

/ rɛɪ'ʒiːm /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

system, reżim

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

renounce

/ rɪˈnaʊns /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

odstąpić od, zrezygnować

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

retaining [retain]

/ rɪˈteɪnɪŋ / / rɪˈteɪn /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zachowanie, utrzymanie [zachować, utrzymać]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

sick leave

/ sɪk 'li:v /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

zwolnienie lekarskie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

soul-crushing work

/ 'səʊl 'krʌʃɪŋ 'wɜ:k /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

przygnębiająca praca

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

stabilised [stabilise]

/ 'steɪbəlaɪzd / / 'steɪbəlaɪz /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

ustabilizowany/ustabilizowana [stabilizować]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

unactionable

/ ,ʌn'ækʃnəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

niezasadny/niezasadna (one that cannot be put into action)

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

unfeasible

/ ʌn'fi:zəbl /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

niewykonalne [niewykonalny/niewykonalna]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

virtual assistants [virtual assistant]

/ 'vɜ:tʃʊəl ə'sɪstənts / / 'vɜ:tʃʊəl ə'sɪstənt /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

wirtualni asystenci [wirtualny asystent]

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

well-being

/ wel 'bi:ɪŋ /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

dobrostan, dobre samopoczucie

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

workaholic

/ ,wɜ:kə'hɒlɪk /

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

pracoholik/pracoholiczka

Nagranie dostępne pod adresem <https://zpe.gov.pl/a/D5h6DWdu>

Nagranie dźwiękowe

Źródło: GroMar Sp. z o.o., licencja: CC BY-SA 3.0

Bibliografia:

Jorge Cabrita, Simon Boehmer, Camilla Galli da Bino, *Working time developments in the 21st century: Work duration and its regulation in the EU*,
<https://www.eurofound.europa.eu/pl/publications/report/2016/industrial-relations-law-and-regulation/working-time-developments-in-the-21st-century-work-duration-and-its-regulation-in-the-eu> [dostęp 8.02.2022 r.].

Dla nauczyciela

Autorka e-materiału: Monika Kosiedowska

Autorka scenariusza: Zuzanna Ładyga-Michalska

Przedmiot: język angielski

Temat zajęć: *A 4-hour Working Week* / Czterogodzinny tydzień pracy

Grupa docelowa: klasa 2 liceum/technikum

Poziom nauczania: rozszerzony

Podstawa programowa:

Cele kształcenia – wymagania ogólne I, II, III, IV

Treści nauczania – wymagania szczegółowe I.1, I.4, I.5, I.14, II.1, II.2, II.5, II.6, II.7, II.9, III.1, III.4, III.5, III.6, III.7, V.3, V.6, V.8, V.9, V.10, V.11, V.12, V.13, VII.1, VII.2, VII.3, VII.4, VII.5, VII.10, VII.11, VII.14, VII.15, VIII.1, VIII.2, VIII.4, VIII.5, VIII.6, IX.1, X, XI, XII, XIII, XIV

Kształtowane kompetencje kluczowe:

1. [K1] kompetencje w zakresie rozumienia i tworzenia informacji
2. [K2] kompetencje w zakresie wielojęzyczności
3. [K4] kompetencje cyfrowe
4. [K5] kompetencje osobiste, społeczne i w zakresie umiejętności uczenia się
5. [K7] kompetencje w zakresie przedsiębiorczości

Cele operacyjne:

1. Uczeń stosuje słownictwo związane z tematem czasu pracy.
2. Uczeń potrafi scharakteryzować metodę czterogodzinnego tygodnia pracy.
3. Uczeń potrafi wymienić sposoby na zwiększenie produktywności.
4. Uczeń potrafi przedstawić i uzasadnić argumenty na temat zmniejszenia wymiaru czasu pracy.

Cele motywacyjne:

1. Uczeń rozwija wiedzę na temat technik zarządzania własnym czasem.
2. Uczeń rozwija wiedzę na temat historii i kontekstu ekonomicznego norm związanych z czasem pracy.
3. Uczeń kształtuje świadomość wagi zarządzania własnym czasem oraz świadomość zdrowotnych skutków przepracowania.

Strategie uczenia się:

1. strategie pamięciowe (obraz i dźwięk; skojarzenia myślowe, umieszczanie nowych słów w kontekście)
2. strategie kognitywne (ćwiczenie wymowy, analizowanie i rozbijanie zdań i zwrotów na mniejsze części)
3. strategie kompensacyjne (domyślanie się znaczenia słów z kontekstu)

Metody/techniki nauczania:

1. podejście komunikacyjne
2. metoda kognitywna
3. konektywizm
4. podejście humanistyczne
5. metoda podająca (praca z tekstem)
6. metoda cyfrowa (praca z użyciem komputera)
7. metoda praktyczna (ćwiczenia przedmiotowe)

8. metoda aktywizująca (praca z plikiem audio, dyskusja w parach/grupach/na forum klasy)

Formy zajęć:

1. praca w parach
2. praca w grupach
3. praca indywidualna
4. praca całego zespołu klasowego

Środki dydaktyczne:

1. komputer z dostępem do internetu i z głośnikami
2. zasoby multimedialne zawarte w e-materiale
3. tablica interaktywna
4. urządzenia (laptopy, tablety) dla poszczególnych uczniów

PRZEBIEG LEKCJI:

Faza wprowadzająca:

Nauczyciel pyta uczniów:

- *Do you consider yourself productive? Why? Why not??*
- *Do you sometimes feel as if 24 hours in a day are not enough??*
- *Do you procrastinate a lot? What do you do?*

Uczniowie rozmawiają na forum klasy.

Faza realizacyjna:

1. Uczniowie czytają tekst *Working Time* i odpowiadają na pytanie: *Have you heard about Ferriss's method before? Would you like to try it out?*, a następnie wybierają właściwe odpowiedzi w *Exercise 2* (Przeczytaj). Podają odpowiedzi na forum klasy i uzasadniają je cytataми z tekstu.
2. Po ponownym przeczytaniu tekstu uczniowie uzupełniają *Exercise 3* (Przeczytaj) i nanoszą odpowiedzi na tablicę multimedialną.
3. Uczniowie rozmawiają w małych grupach na temat tego, które elementy metody czterogodzinnego tygodnia pracy mogliby zastosować w planowaniu własnego tygodnia, by zwiększyć własną produktywność oraz zyskać więcej czasu wolnego: *Which elements of the 4-hour week method could you use to maintain a work-life balance? Are there other methods of achieving the goal that you know about?* Uczniowie rozmawiają w grupach, po czym przedstawiciele grup relacjonują na forum klasy opinie kolegów/koleżanek.
4. W ramach przygotowania do pracy z plikiem audio uczniowie prezentują na forum klasy opinie na temat przysłowia zacytowanego w e-materiale: *Lazy people have no spare time*, a następnie rozwiązują krzyżówkę w *Exercise 1* (Plik audio).
5. Uczniowie słuchają nagrania, wybierają właściwe odpowiedzi w *Exercise 2* (Plik audio) i podają je na forum klasy.
6. Uczniowie ponownie słuchają nagrania i uzupełniają *Exercise 3* (Plik audio).
7. Pracując w parach, uczniowie wykonują ustnie *Exercise 4* (Plik audio).

Faza podsumowująca:

Nauczyciel dzieli uczniów na dwie grupy i prosi, żeby każda z nich przygotowała argumenty do debaty oksfordzkiej na temat: *A Standard Working Week Should Be Reduced to 30-hours? For or Against*. Uczniowie gromadzą w grupach argumenty, odpowiednio za skróceniem tygodnia pracy i przeciw temu pomysłowi, wykorzystując słownictwo i treści z tekstu *Working Time* i z raportu UE zaprezentowanego w audiobooku. Następnie prezentują argumenty na forum klasy, a nauczyciel zapisuje je na tablicy i po zakończeniu debaty ogłasza werdykt.

Praca domowa:

1. Uczniowie wykonują *Exercise 4* (Przeczytaj) oraz *Exercise 1–7* (Sprawdź się).
2. Uczniowie wykonują pracę pisemną na temat z *Exercise 8* (Sprawdź się): *Most countries in the world regulate the weekly working hours. Usually, this number ranges from 6 to 10 hours per day. Write an article about the influence of work on well-being and present your viewpoint on what the right number of working hours per week should be. Write 200 to 250 words. Remember that an article must have a title.*

Materiały pomocnicze: Plik audio z e-materiału.

Wskazówki metodyczne opisujące różne zastosowania danego multimedium:

W ramach dodatkowego zadania dla chętnych uczniowie wykonują pracę pisemną i wedle własnych przemyśleń i opinii odpowiadają na pytania zadane w końcowych słowach z pliku audio/raportu UE: *Some parties are arguing, for example, that fewer working hours are needed to improve work-life balance and to prevent health problems for workers. However, is that compatible with an increasingly fast-changing economic environment, which requires working time flexibility to meet the demands of a modern world economy? And, more importantly perhaps, is that type of flexibility compatible with workers' health and well-being?*